

PERSAPERNE DI PIÙ
www.obesityday.org
www.adiitalia.net



I numeri
Quasi cinque milioni gli obesi e oltre 17 milioni le persone in sovrappeso.



Il diabete
Quasi l'80 per cento dei casi di persone obese ha il diabete. Esiste una forte correlazione.



I centri
Duecento centri di Dietologia aperti venerdì per consulenze gratuite e informazioni.



I costi
Non sono soltanto quelli diretti ma quelli correlati. La stima è di circa 32 miliardi annui.

CALENDARIO

Vista

I check-up

Il 9 ottobre giornata mondiale della vista: check up oculistici in 70 città (www.iapb.it e tel 800068506); truck-ambulatorio in 29 città a cura della Commissione Difesa Vista. www.c-d-v.it

Seno

Nastro Rosa

Mese prevenzione seno: la campagna Nastro Rosa con Lilt (800998877 e www.lilt.it). Ad ottobre iniziative Trenitalia Frecciarosa su alcuni treni e stazioni: FSNews.it

Psiche

Il disagio

Fino al 31 ottobre mese del benessere psicologico (www.sipap.it) e il 10, Giornata Salute mentale, iniziativa Onda, osservatorio donna, in 60 ospedali per i disagi femminili 0229015286. www.bollinirosa.it

Down

La giornata

Domenica 12 la Giornata persone con sindrome Down: iniziative in 200 piazze e Sms solidale fino al 14 ottobre (45593). www.coordown.it

Risvegli

Casa Luca

Oggi 7 ottobre Giornata dei Risvegli: iniziative e festa dei 10 anni di Casa Luca De Nigris: 05 16494570. www.amigidiluca.it

Terapia

Chiropratici

Dal 13 al 18 ottobre settimana della chiropratica con consulti gratis: 0105500306. www.chiropratica.it

Sclerosi

Mele Aism

Sabato 11 e domenica 12 in tremila piazze l'iniziativa Aism "Le mele in piazza" sulla Sclerosi multipla. www.aism.it

Obesità. Aumentano i malati e i costi sanitari. Una epidemia sottovalutata e spesso neppure riconosciuta. Difficoltà a gestire la cronicità: le demonizzazioni e i rimproveri non servono. Venerdì 200 centri di dietologia aperti per visite gratis

Tanti proclami, poca azione

ELVIRA NASELLI

VENERDÌ prossimo è la quattordicesima edizione di obesity day, giornata di sensibilizzazione sull'obesità. Quest'anno saranno aperti circa 200 centri di Die-

tologia sparsi per l'Italia (persaperne dove sono www.obesityday.org) anche se fa un po' effetto che nelle regioni con maggiori percentuali di obesi, come la Campania, i centri siano solo tre e in Lombardia venti di più. Differenza che vale per tutto il Sud, in Calabria e Sicilia infatti i centri sono soltanto due.

«Come si può affrontare l'obesità se le strutture pubbliche sono poche e in contrazione - si chiede Lucio Lucchin, presidente dell'Adi, l'associazione italiana di Dietetica e nutrizione clinica, che promuove l'iniziativa - e se l'insegnamento è addirittura scomparso dalle università? I servizi pubblici ven-

gono depotenziati e, per giunta, nascono nuove figure, come il nutrition consultant, con l'avallo del Miur e del ministero della Ricerca scientifica, che non si capisce dove possano essere inserite e per fare cosa. Come cittadino e come medico mi sento un po' preso in giro. E che dall'incontro dei ministri della Salute europei, che si è svolto a Roma qualche giorno fa, sia venuta fuori la raccomandazione di adottare stili di vita più sani, beh, mi pare un proclama e niente di più».

In Italia il numero degli obesi è di quasi cinque milioni, oltre 17 milioni quelli in sovrappeso. L'aumento esponenziale va di pari passo con il diabete, considerato che l'80 per cento dei casi di diabete negli obesi, secondo le stime dell'Idf (international diabetes federation), è attribuibile proprio a quest'ultima. Secondo l'Oms (organizzazione mondiale della Sanità) il sovrappeso è dannoso quanto il fumo: ogni 15 chili di peso in eccesso si perdono tra gli 8 e i 10 anni di vita e il rischio di morte prematura aumenta del 30 per cento. Un obeso inoltre - secondo la Società italiana dell'obesità - costa al sistema sanitario il 25% in più di una persona non obesa, soprattutto per le complicanze. «Nonostante l'obesità costi 32 miliardi di euro l'anno - ragiona Lucchin - non è neanche considerata una malattia e persino gli Stati



HO DECISO DI STARE BENE AL GUSTO DI FRAGOLA



PSYLLOGEL FIBRA. LA TUA REGOLARITÀ INTESTINALE SECONDO NATHURA.

Arance rosse, tè al limone, fragola o vaniglia? Scegli che sapore dare alla tua regolarità. Psyllogel Fibra è l'integratore alimentare a base di fibra di psyllium pura al 99%, che ti aiuta a ritrovare la tua naturale fisiologia senza irritare l'intestino. Aggiungilo a un'alimentazione sana, ricca di acqua, frutta e verdura e preparati a ritrovare il tuo benessere quotidiano. Perché di Nathura ti puoi fidare: da oltre vent'anni, infatti, passione e rigore scientifico garantiscono la reale efficacia dei suoi prodotti. Psyllogel Fibra ti aspetta in farmacia. Nella pratica confezione da 20 buste o nel comodo vasetto risparmio.

NATHURA.COM

Segui Nathura su



Uniti l'hanno riconosciuta come tale soltanto nel 2013. Inoltre non mi pare rientri neanche tra le priorità sanitarie, che vengono scelte sulla base di emozioni viscerali. Si è parlato per settimane di fecondazione eterologa, che riguarda meno di diecimila coppie, e non si parla di obesità, che tocca invece 5 milioni di malati. Mi pare un bel paradosso. E continuo a vedere tante parole e pochi progetti concreti e reali, pochi interventi razionali e pianificati».

Un altro elemento di criticità è l'attitudine dei medici a fronteggiare la malattia acuta mentre gestiscono male quella cronica. Vale per l'obesità, come per il diabete e molte altre. «Molti colleghi hanno difficoltà a trattare con i pazienti - conclude Lucchin, che fa il medico da oltre trent'anni e dirige l'unità operativa complessa di Dietetica e nutrizione clinica del comprensorio sanitario di Bolzano - e non sono in grado di contrastare la cronicità, che riguarda in genere molti aspetti della salute del malato. E l'obeso è malato cronico e con molte patologie concomitanti. Un malato che va curato e non demonizzato, come se avesse delle colpe. Così come l'obesità va affrontata per quello che è: un'epidemia da arginare e da affrontare da un punto di vista sociale e culturale e da uno clinico e biologico».

PERSAPERNE DI PIÙ
www.sceglitu.it
www.sigo.it

Maternità. Da ginecologi e ostetrici riuniti a Cagliari un monito alle donne sull'alimentazione
"Correggere gli errori: a rischio la salute anche del bimbo"

Evitare carenze di vitamine e sali Mai cibo per due

> LUI & LEI
ROBERTA GIOMMI



INFEDELTA' GELOSIA E PAURE

Gelosia e infedeltà si prestano a definizioni molto diverse, riconducibili al conflitto tra desiderio di autonomia e paura di separarsi. Ecco così nella coppia un crudele impatto, stimolato dal pensiero che uno dei due è geloso perché l'altro è infedele, mentre la/il partner sostiene di essere spinto a tradire proprio dalla persecuzione di controllo. Spesso precedono episodi che attivano il sospetto del geloso, mentre il partner sostiene di aver nascosto cose inoffensive per proteggersi dalla persecuzione. Ma il teatro che ognuno dei due attiva davanti all'altro è che separarsi è un pensiero temuto e desiderato. In genere si verifica tra partner che esprimono il conflitto tra forze regressive/conservatrici e progressive/evolutive. Sembrano essere espresse nella diade gelosia/infedeltà, ma in realtà sono presenti anche in altre aree della relazione. Il/la partner conservatrice teme ogni modificazione delle regole del rapporto, tende a bloccare anche i cambiamenti richiesti dal ciclo vitale, come la nascita dei figli. L'altro, anche solo per difendere il cambiamento, può scegliere il diritto a tradire. Nella consultazione di coppia l'elemento di sorpresa è che possono cambiare i ruoli: se il partner conservativo mostra la voglia di indipendenza costringe l'altro a spostarsi nella posizione del geloso. Tradimento e infedeltà spesso dimostrano che la coppia ha bisogno di scosse che la costringano a rimettersi in gioco.
www.irf-sessuologia.it

CECILIA RANZA

L'ITALIA è il paese europeo con il più alto tasso di gravidanze oltre il 35 anni. Siamo al 35%, e il picco si è raggiunto tra il 2004 e il 2010. Non solo: siamo il paese con una percentuale crescente di prima gravidanza dopo i 40 anni, età a partire dalla quale i rischi per la madre e per il nascituro aumentano linearmente. I dati, presentati a Cagliari durante il Congresso nazionale della Società italiana di ginecologia e ostetricia (Sigo), sollecitano una più stringente attenzione a fare sì che la gravidanza si svolga nelle migliori condizioni possibili. «La nutrizione corretta è una pietra angolare» afferma Irene Cetin, direttore della clinica Ostetrica e Ginecologica, ospedale Sacco, università di Milano. «I ginecologi (e le ostetriche) devono essere i referenti della donna anche in questo campo, per non lasciare spazio a dubbi e a ricerche senza guida sul web». Ecco perché a Cagliari si è parlato di programmazione nutrizionale, come «approccio semplice e comprensibile a tutti per una riproduzione complessivamente migliore per madre e feto, dalla facilità di concepire fino a un'ottimale espressione dei geni dopo la nascita: quest'ultima sfida, lanciata dall'epigenetica, sarebbe facile da vincere, seguendo proprio i criteri della nutrizione programmata in gravidanza». C'è un ombrello alimentare di partenza sotto cui affollarsi tutti e ancor più se si vuole avere un figlio: è la piramide alimentare mediterranea, stilata nel 2010: «È un'alimentazione nella quale possiamo riconoscere e che sarebbe facile seguire» prosegue Cetin. «Ma bisogna educare: ricerche italiane dicono che, tra i 18 e i 35 anni (età ottimali per una gravidanza), le donne non arrivano alle 2 porzioni al giorno di frutta e verdura, quando ne occorrerebbero 5-7. Si preferiscono le proteine (ma poco pesce), si eliminano i carboidrati, si trascurano latte e latticini. Eppure, persino i surgelati offrono combinazioni ottimali: pasta e verdure, pasta e legumi e basta scegliere un frutto come snack o merenda, bere una spremuta a colazione e consumare frutta e verdura a pranzo e cena per soddisfare le esigenze».

È c'è un concetto che deve assolutamente passare: «In gravidanza, non sono le calorie totali a dover aumentare

Abbiamo il 35% di gestazioni dopo i 35 anni, record europeo e aumentano quelle delle over40

re, quanto l'apporto di vitamine e minerali: ferro, folati, vitamina D, calcio, vitamina B6» ammonisce Cetin. «Il fabbisogno di calorie totali aumenta in 9 mesi del 10%: poco, se consideriamo che già la maggior parte di noi mangia il 10% in più di quel che dovrebbe. Per il ferro si parla del doppio ogni giorno, per l'acido folico dell'80% in più, poi la vitamina B6, il calcio (1200 mg al giorno). La vitamina D è carente nel 15% della popolazione totale, ma a maggior rischio sono le immigrate di religione musulmana: coperte come sono e private dei cortili nascosti e soleggiate dei loro paesi, non hanno possibilità di "fabbricare" vitamina D». Le correlazioni con rischi materni-fetali sono dimostrati oltre ogni ragionevole dubbio: «Colpisce il rapporto tra anemia e mortalità materna, ma anche basso peso alla nascita, prematurità e, in età adulta, schizofrenia e sindrome metabolica. La vitamina D protegge l'immunità della madre, ma anche quella del bambino». Un cenno doveroso va agli omega-3, i grassi del pesce e delle noci: «Proteggono dal parto pre-termine, favoriscono lo sviluppo cerebrale corretto e riducono il rischio di asma del nuovo nato». E le bevande? «In gravidanza, l'acqua dev'essere regina» conclude Cetin senza esitazione. Non è un caso che il prossimo anno, il congresso Sigo si svolgerà a Milano durante Expo, con un titolo significativo: Nutrizione, Stili di vita e Salute della donna.

CAGLIARI

L'INCREMENTO ENERGETICO

In Kcal al giorno



Prima della gravidanza

La gravidanza richiede un modesto incremento del fabbisogno energetico

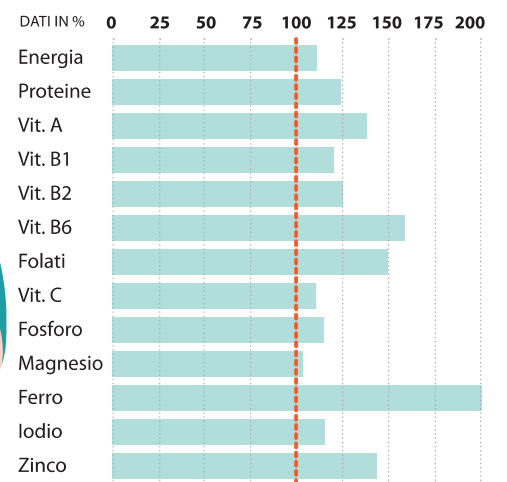
FONTE KOLETZKO B ET AL, ANN NUTR METAB 2013

Nutrizione in attesa

Mai mangiare per due, anzi mangiare meglio



L'AUMENTO DEI MICRONUTRIENTI



INFOGRAFICA PAULA SIMONETTI



DONNE MENOFLAVON®

Menoflavon®

Riduce i sintomi della menopausa, con una sola compressa al giorno

Menoflavon® è l'integratore naturale a base di Trifoglio rosso per ridurre i sintomi della menopausa in completa sicurezza ed efficacia.

Il Trifoglio rosso è la fonte più ricca e pregiata di Isoflavoni, più facilmente assimilabili dall'organismo e fino a 45 volte più attivi della Soia. Rispetto alla Soia, che contiene solo 2 Isoflavoni, il Trifoglio rosso contiene ben 4 Isoflavoni, i quali esplicano la loro azione producendo effetti positivi anche a livello cardiovascolare e osseo. Studi scientifici, inoltre, hanno dimostrato che il Trifoglio rosso ha un importante effetto antiossidante che permette alle donne di combattere l'invecchiamento precoce dovuto al forte calo di estrogeni in menopausa.

Una sola compressa al giorno per un'azione che dura 24 ore.

- Vampate: - 73%
- Sudorazione: - 66%
- Insonnia: - 47%
- Nervosismo: - 59%
- Depressione: - 59%

Tratto da: Hidalgo L. A. et al. Gynec. Endocr. 2005, 21: 257-264

Menopausa? Meno problemi, Menoflavon®

Per maggiori informazioni e per ricevere un campione di prodotto

Numero Verde
800-203678

Da Lunedì a Venerdì
ore 14,00 - 17,00
consumer@named.it



named.it
menoflavon.it



ISOFLAVONI DA TRIFOGLIO ROSSO 45 VOLTE PIÙ ATTIVI DELLA SOIA

IN FARMACIA



PER SAPERNE DI PIÙ

Cistiti

È uno zucchero inerte, l'arma che previene vaginiti e cistiti recidivanti, il D-mannosio. Estratto vegetale, agisce per bocca e per via vaginale, sia in fase acuta sia come profilassi a lungo termine (6 mesi). Aiuta a eliminare i batteri che formano un biofilm patogeno, la riserva silente che gli antibiotici non riescono a debellare, pronta a riaccendere la patologia.

Pillola

Positivo il bilancio di 5 anni di uso della pillola contraccettiva a base di estrogeno naturale (estradiolo) e dienogest. Alessandra Graziottin, direttore del Centro San Raffaele-Resnati, lo riassume così: «Usata in modo continuativo, è sicura in tutta la vita fertile, riduce il volume mestruale (grazie a dienogest), riduce la durata delle mestruazioni (grazie a due giorni soli di intervallo), abbattendo perciò l'anemia. Meno anemia vuol dire più ossigenazione a tutti gli organi e più energia».

(c.r.)