

## L'INIZIATIVA

Dietologi e nutrizionisti al Forlanini

Visite gratuite  
per l'Obesity day

CARLO PICCIZZA

**C**ENTINA di ragazzi sotto la lena. Oggi in centinaia di posti e stanze di uomini e donne chi, dalle 8 alle 18, potranno essere visitati gratuitamente da dietologi e nutrizionisti negli ambulatori del Forlanini (ingresso in via Rasazzini). È l'"Obesity day", iniziativa promossa in vari ospedali italiani, alla sua seconda edizione.

«L'obiettivo è la sensibilizzazione dei cittadini sui rischi del sovrappeso», spiega Maria Antonia Puro, primario del servizio di Dietologia e Nutrizione clinica dell'ospedale di Monteviale. E che il rischio sta incidendo su ciò i dati della stessa Forlanini a confermarlo: nel 2001, su diecimila persone visitate, in sei-mila sono risultate "fuori misura". Tra queste, duemila quante obese.

La valutazione del rapporto tra peso e statura, il cosiddetto

"indice di massa corporea" sarà l'oggetto dei controlli. Prima ancora che per ragioni economiche, raccomandando i dietologi, «è importante combattere l'obesità per tutelare la salute psico-fisica». La lotta contro il peso in più va fatta da subito e, raccomanda Puro, «in ospedale in altre strutture ambulatorie, «se possibile - ovvero - non correre ai ripari in ritardo e, magari, con metodi sbagliati e improvvisati. I bambini italiani con chili di troppo, quelli ormai non fanno eccezione, sembrano essere, in rapporto alla popolazione, i più numerosi d'Europa».

Già, tra i 45 e 55 anni, la metà degli uomini e il 25 per cento delle donne è in sovrappeso e il pericolo su 100 sono obese. Oggi, tutti, bambini in testa, potranno avere consigli su dieta, stile di vita e prescrizioni terapeutiche contro il peso superfluo e dannoso.

**Nel 2001, su diecimila  
persone visitate,  
seimila sono risultate  
"fuori misura"**



Obesità, un male di oggi

Dossier sanità. L'Abruzzo è tra le regioni italiane dove è più alto il tasso di mortalità nei primi quattordici anni di vita

# Il bimbo? E' grasso, allergico e ansioso

Un'indagine dei pediatri di famiglia: in aumento le intolleranze al glutine

PESCARA - Il bambino abruzzese vicino al mare e ai monti sta abbastanza bene ma soffre di allergie. E soprattutto detesta la celofagia, malattia in aumento. C'è un dato che preoccupa, il disagio scolastico con ritardo dell'apprendimento e iperattività. Il bambino abruzzese è spesso figlio unico e fonte dell'ansia dei genitori. Questo emerge da un'indagine, la prima in Italia, dei pediatri di famiglia, presentata in occasione del Congresso Nazionale al Grado della Fimp, Federazione Italiana Medici Pediatri. Dall'indagine emerge un'Italia delle 21 repubbliche: in alcune regioni al bambino si dà tutto, in altre meno. A difesa del bambino, la Fimp ha varato la prima "Carta dei diritti del bambino assistito dal Pediatra di famiglia".

Il bambino abruzzese sta abbastanza bene, vive molto all'aperto, grazie alla vicinanza di mare e montagna. Sono però sempre più frequenti allergie, dermatiti atopiche, intolleranze alimentari ed asma, con un rilevante aumento della celofagia (malassorbimento intestinale di cibi con glutine), con un caso ogni 30-100 abitanti, rispetto a un caso ogni 350 registrato in passato. Per affrontare questi



Molti bambini in Abruzzo soffrono di celofagia

**Al congresso di Grado della Fimp  
tracciato il quadro della salute  
dei ragazzini. Il segretario Angeloni:  
«La popolazione infantile diminuisce»**

patologia i pediatri stanno puntando sulla diagnosi precoce. Parla il professor Sandro Angeloni, Presidente emerito della Fimp (Federazione Italiana Medici Pediatri) e segretario regionale della Fimp dell'Abruzzo: «Negli ultimi quindici anni - precisa - si è regi-

strata, nella nostra regione, una riduzione della popolazione infantile, passata dal 18 al 12%. Sono aumentati i bambini extracomunitari, provenienti dall'Albania, dal Kosovo e dagli altri Paesi che si affacciano sulla fascia adriatica e spesso rischiano di perdere

condizioni igienico-sanitarie e di deprivazione. Siamo cercando di assicurare a tutti i bambini una buona copertura vaccinale, arrivata al 85-87% anche per le vaccinazioni raccomandate». Un'attenzione particolare per gli adolescenti: «Abbiamo rilevato - spiega il professore - che presso i 190 pediatri abruzzesi, gli adolescenti nella fascia di età tra i 14 e i 18 anni rappresentano circa il 7-10% dei loro assistiti. Grazie a corsi professionali di aggiornamento e a un apposito "progetto obiettivo" sarà possibile definire con precisione le condizioni di salute dei nostri ragazzi che, purtroppo, non hanno molte strutture per incontrarsi».

La carne? C'è da abituarci al diverso, una predisposizione genetica, ma anche problemi psicologici. Secondo una recente ricerca c'è stato allattato il seno come meno ricchi di diventare obese.

## Vivono nel Belpaese i bambini più grassi di tutta Europa

Francesca Sancia

I nostri bambini sono i più grassi d'Europa. E anche da adulti non ce la caviamo troppo bene: la metà degli uomini italiani con più di 45 anni è sovrappeso, mentre il 9% è obeso. Più leggera in proporzione le signore, ma dopo la menopausa anche loro hanno difficoltà a mantenere un peso stabile. Per rispondere a questa urgenza nazionale, l'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) ha lanciato l'Obesity-day, una giornata dedicata alla prevenzione dell'obesità, che ha coinvolto nel 2001 cinquemila persone. Quest'anno si è replicata ieri, 10 ottobre.

Una indagine condotta durante la passata edizione della giornata nazionale contro il sovrappeso, si è infatti scoperto che oltre il 40% degli intervistati aveva ricevuto informazioni su cause, rischi e prevenzione dell'obesità esclusivamente dai media. E la quasi totalità era ricorsa, almeno una volta, ad una dieta «fai da te» o aveva ceduto alle ingannevoli promesse di prodotti che promettevano dimagrimenti miracolosi indipendentemente dalle calorie ingerite. L'unico strumento davvero efficace per controllare il peso corporeo resta invece mangiare meglio, seguendo una dieta bilanciata, realmente rispondente al proprio fabbisogno energetico. Per una malattia che ha un alto costo in termini di spesa pubblica e sofferenze del singolo individuo, prevenire è decisamente meglio che curare, come ricorda lo slogan scelto per questo secondo obesity-day: «Controlla il tuo peso e vivi meglio». Ma quali sono le patologie che affliggono la persona obesa? Oltre allo stress continuo a carico del cuore e dell'apparato muscolo-scheletrico, soprattutto in fase di disambulazione, una fitta schiera di possibili complicazioni di natura fisiologica e psicologica attende al varco il paziente obeso: dal rischio di morte precoce per patologia cardiovascolare - si pensi che l'obesità è stata ufficialmente riconosciuta negli Stati Uniti come la seconda causa di mortalità dopo il fumo - all'ipertensione e al diabete. Meno evidenti, ma comunque subdole, le complicazioni di ordine psichico: ansia, depressione, difficoltà ad integrar-

si in un gruppo, scarsa autostima. Ma per mettersi al riparo dalle psicologie più gravi è utilissimo perdere anche solo qualche chilo, senza inseguire irrimediabili modelli estetici.

È poi importante non solo quanto si mangia ma anche come si mangia: «televisione e radio accesa durante il pasto fanno lievitare il livello d'ansia soprattutto nei più piccoli», sottolinea il professor Oliviero Scuderi, direttore dell'Unità di Nutrizione del Dipartimento di Prevenzione dell'Asl di Brescia - Capita poi spesso che nelle famiglie italiane si facciano tre cucine diverse: una per la mamma, una per il papà e una per il bambino. Bisogna invece rispettare di più il lavoro delle donne; i piccoli devono essere invitati a provare sapori diversi con dolce fermezza, con l'obiettivo non di imporre cibi ma di educare il palato. La pubblicità invita i bambini a scegliere il loro cibo; ma è diseducativo che siano loro a scegliere cosa mettere nel carrello della spesa.

Tra le cause dell'obesità infantile sono anche da scovare una possibile predisposizione genetica e l'attività ludica, che oggi è per lo più sedentaria. Non è poi irrilevante, anche per i giovanissimi, ricorrendo le distinzioni alimentari a cause di natura psicologica. Sulla rivista «The Lancet», qualche tempo fa, sono stati pubblicati i risultati di una ricerca condotta dall'Università di Glasgow che dimostra come per i bambini allattati al seno il rischio-obesità sia inferiore del 30% rispetto ai bambini allattati artificialmente. Abbiamo chiesto allora al prof. Stefano Marinucci, responsabile del Modulo di Psichiatria e Psicoterapia dell'ospedale Bambin Gesù di Roma, se «riempire un vuoto» - perché no, anche del seno materno - non sia tra le possibili cause dell'obesità: «Certamente. I disturbi alimentari, come l'anorexia e la bulimia, derivano da una cattiva organizzazione del rapporto primario. Allo stesso modo, l'obesità infantile psicogena è dovuta ad una carenza affettiva - reale o avvertita come tale dal bambino -. Non è quindi il latte, ma il seno materno a prevenire l'obesità, insieme al gioco di sguardi tra mamma e bambino e ai gesti affettivi che creano una sensazione di pienezza e trionfantezza graditi, irripetibili».



# Sindrome X per gli italiani sovrappeso

Renzo Pellati

**I**l 10 ottobre sarà l'«Obesity Days», la «Giornata dell'Obesità». In 120 Servizi di nutrizione clinica ospedalieri e delle Asl (14 in Piemonte), dietologi e nutrizionisti offriranno gratuitamente consigli, informazioni, visite e documentazioni. L'anno scorso ne approfittarono 5000 persone. In Italia negli ultimi cinquant'anni la spesa per alimenti e bevande, rispetto ai consumi totali, si è ridotta dal 54,2 per cento al 18,5; negli Anni 70 arrivava al 36 per cento. In contrasto con questa tendenza sono invece aumentati i casi di obesità: lo dice il quarto «Rapporto sull'Obesità in Italia» dell'Istituto Auxologico Italiano (ente non profit; Laboratorio Ricerche M. Carruba Università Milano).

L'attenta osservazione delle persone obese ha messo in luce come in esse coesistano spesso condizioni anomale (resistenza all'insulina, alterazione di colesterolo e trigliceridi, ipertensione, alterata tolleranza al glucosio, diabete di tipo 2). Il 27,2 per cento degli obesi oltre i 18 anni soffre di una di queste tre malattie; cardiopatia, diabete, ipertensione; il 14,8% ne associa all'obesità almeno due; il 2% le ha tutte e tre. Rispetto alle persone con peso nella norma, gli obesi hanno una probabilità 6 volte maggiore di soffrire contemporaneamente di due malattie. Questa situazione è definita «sindrome X» e costituisce un fondamentale presupposto per le malattie cardiovascolari con tutte le conseguenze connesse.

I dati più recenti sono quelli rilevati dall'Istat con una indagine condotta su 53 mila famiglie per un totale di 140 mila persone. Amleto D'Amicis (Istituto Nazionale per la Ricerca su Alimenti e Nutrizione, Roma) ha rilevato che in Italia oggi gli obesi sono il 9 per cento della

popolazione adulta (4 milioni di persone), con una leggera prevalenza degli uomini (9,2%) rispetto alle donne (8,8%). Anche il sovrappeso è un problema più significativo per gli uomini. Nella fascia d'età 45-74 anni, la percentuale è intorno al 13% con un picco del 14,8% tra i 55-64 anni (nelle donne il problema emerge dopo i 55 anni). Dal punto di vista geografico esistono differenze: sovrappeso e obesità risaltano significativamente più frequenti nell'Italia meridionale e insulare (rispettivamente 37,9% e 34,5% per il sovrappeso; 11,3 e 9,6% per l'obesità), contro una media del 31% per il sovrappeso e dell'8% per l'obesità nelle regioni del Centro e del Nord.

Per quanto riguarda l'Europa, l'Italia non è ai primi posti: peggio di noi stanno Jugoslavia e Grecia (con percentuali che oscillano tra il 30 e il 40 per cento della popolazione), Romania e Repubblica Ceca (tra il 20 e il 30%), Inghilterra, Finlandia, Germania, Scozia, Slovacchia, Portogallo, Spagna e Danimarca (oltre il 10%). L'Italia è in compagnia di Belgio, Svezia, Francia, Olanda e Norvegia (intorno al 10%). Ultima è la Svizzera (circa il 5%).

Per affrontare il problema (che ha alti costi sociali ed economici), è indispensabile un approccio multidisciplinare che parta dalla ricerca delle componenti genetiche e da analisi cliniche sull'assetto ormonale, per arrivare poi a una dieta ipocalorica e ipolipidica personalizzata, nonché a promuovere cambiamenti dello stile di vita e dell'attività fisica. Altrettanto importante sarà il sostegno psicologico, senza il quale il paziente difficilmente riuscirà a progredire nei propri sforzi verso il giusto peso forma.

gentefatti



# Una giornata per vincere l'obesità



**Porte aperte il 10 ottobre nei centri che curano chi è troppo grasso. Obiettivo: insegnare alla gente a mangiare senza esagerare**

**ROMA.** Sembrava un fenomeno nato americano. Invece anche in Italia le persone in sovrappeso sono sempre di più. E l'allarme riguarda soprattutto i bambini. Per affrontare il problema, il 10 ottobre si terrà "l'obesity day", ovvero la giornata contro l'obesità: 120 centri specializzati privati e pubblici, coordinati dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, apriranno le porte a tutti coloro che vorranno saperne di più. Non è solo pancetta. «Attenzione a non confondere l'obesità con il semplice sovrappeso: la

● In Italia 4 milioni di adulti e il 10 per cento dei bambini sono obesi.

pancetta si elimina con un po' di movimento» dice il dietologo Oliviero Sculati. Se 4 italiani su 10 hanno qualche chilo in più, il 10 per cento, invece, è obeso. «Solo un medico potrà dire, utilizzando una tabella che calcola l'indice di massa corporea, se una persona è davvero obesa. Un esempio? Una donna alta un metro e sessanta lo sarà se supera i 77 chili» dice Sculati. **Emergenza bambini.** «L'obesità colpisce 10 ragazzini su cento» dice Teresa Denise Spagnoli,

nutrizionista. «E il loro numero sta aumentando. Le cause? Innanzitutto l'alimentazione pasticciata: tante merendine, troppa pasta a pranzo e a cena. Poi la vita sedentaria: troppe ore passate davanti alla tv, al game-boy, al computer».

**Come rimediare.** Per partecipare all'obesity day e scoprire qual è il centro più vicino, basta telefonare ai numeri 065043441 e 0636306918. Gli specialisti saranno a disposizione gratuitamente per calcolare l'indice di massa corporea, consigliare la dieta migliore per dimagrire o per mantenere il giusto peso, dare informazioni sugli alimenti a rischio. Alla fine, verrà preparata una scheda personale da consegnare al proprio medico.

**Levialta Rittatore**