18 24 ORB Sanità

Ad Asti la lotta all'obesità si tinge di rosa

romuovere corrette abicudini alimentari puntando tutto sulle donne. Questo il "progetto-scommessa" lanciato dall'équipe integrata della Soc di Dietetica e nutrizione chiica della Asi 19 di Asti costituira da tutte donne • un medico dietologo, una dietista, un medico psichiatra, una psicologa - e che ha un target esclusivamente femminile sia adulto che adolescente. il programma prevede di creare gruppi psico-educazionali e gruppi di automutuo-aiuto centrati sul tema dell'alimentazione e di una buona qualità della vita. I gruppi psicoeducazionali hanno un duplice oblettivo, psicologico per far acquisire una maggiore consapevolezza e nutrizionale per formire informazioni scientifiche sugli effecti dell'obesità. I gruppi di auto-mutuoziuco vogliono invece aiutare i partecipanti ad aumentare le capacità individuali nell'affrontare i problemi.

L'idea del progetto parte dalla considerazione che sono proprio le donne a svolgere un'importante attività di prevenzione dell'obesità e del sovrappeso nell'infanzia e nell'adolescenza polché sono loro, nella maggior parte dei casi, a trasmettere ai bambini e al giovani i modelli di alimentazione. L'efficacia di tale percorso viene costantemente valutata attraverso l'analisi dei dati dinici grazie a schede di ricerca compliate dall'équipe integrata per ogni singolo paziente. I risultati attest riguardano: l'aumento dell'adesione ai percorsi terapeutici, la diminuzione del peso corporeo delle pazienti, la limitazione del fenomeno del dropout rispetto alle prescrizioni dietetiche, la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso neli età evolutiva e adolescenziale.



MINIM SALUTE

Informazioni

Obesità

In occasione dell'Obesity day, giornata sul problema dell'obesità, venerdi 10 ottobre, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI), ha aperto un sito (www.obesityday.org) attraverso il quale ciascun utente potrà trovare Il centro per la cura dell'obesità più vicino alla propria residenza. Obiettivo del sito è anche quello di far lavorare i centri ADI in network, per sviluppare insieme strategie di prevenzione e cura della patologia. Accanto ai programmi nutrizionali, cliccando lo slogan "vivi la città e mantieniti in forma", si può trovare un itinerario fatto dall'ADI locale, con tanto di mappa da stampare, proposto come prescrizione di attività fisica, strumento efficace, accanto al programmi nutrizionali, nella terapia del calo ponderale e del suo mantenimento. I contenuti del sito sono coerenti con le iniziative del Ministero della Salute riguardo la prevenzione e la lotta all'obesità.

Internet accessibile

L'accessibilità a tutti è la nuova sfida del web: rendere cioè i siti internet aperti a tutti, anche ai disabili. Il sito

www.webank.lt/accessibile è stato studiato in primo luogo per i disabili, dalla Banca popolare di Milano, ma anche per coloro che utilizzano sistemi operativi meno diffusi e, in generale, per chi ha esigenze di semplicità e adattabilità alla navigazione. L'accessibilità, infatti, è molto più di una serie di norme: essa rappresenta un criterio progettuale ed esecutivo per fornire un servizio migliore a tutte le categorie di persone. Il sito ha anche un numero verde, 800-060070

Controlli in 130 centri specializzati; sovrappeso oltre 16 milioni di persone

In tutta Italia il giorno per combattere l'obesità Basta misurare la pancia per scoprire i pericoli

ROMA — C'è un metodo semplice e infallibile per scoprire se la nostra pinguedine ha raggiunto valori inaccettabili e nocivi per la salute. Attrezzarsi di un metro, farlo girare attorno ai filanchi, all'altezza dell'ombelico, e leggere il numeretto corrispondente alle due estremità riunite. Se è superiore a 88 centimentri nella donna e 102 nell'uomo significa che è il momento di andare dal dietologo per una visita e una cura.

La misurazione dell'addome viene proposta oggi dall'associazione dei dietologi italiani, l'Adi, nella giornata nazionale contro il sovrappeso, l'«Obesity day». In oltre 130 centri di dietologia e nutrizione clinica ospedalleri (elenco sul sito www.obesitiday.org), sarà possibile effettuare controlli gratuiti e verificare, con gli specialisti, se sia opportuno intraprendere seriamente un percorso di dimagrimen-

dall'Associazio-

ne dietologi

italiani dove oggi

sarà possibile

effettuare

controlli gratuiti

PANICIA - *I nostro objettivo è fair comprendere alla gente che l'obesità non è un problema di fitness ma di salute - insiste sul concetto Maria Antonia Fusco, presidente Adi -Proponiamo sí-

stemi di autovalutazione molto elementari. L'aumento della circonferenza addominale è correlato all'aumento di rischio cardiovascolare. Avere la pancia troppo prominente è un segnale da non sottovalutare anche se il resto del corpo è più magro». Sedici milioni di italiani sono in sovrappeso, circa 5.4 milioni gli obesi, ma solo il 30 per cento hanno affrontato una dieta e di questi il 22% hanno optato per regimi ipocalorici improvvisati. Un altro calcolo, più complesso, per capire se e quanto siamo grassi è l'indice di massa corporea, il Bmi: si divide il peso espresso in chilogrammi per l'altezza in metri elevata al quadrato. Tra 25 e 30 si tratta di sovrappeso, oltre i 30 è obesità che a quota 40 raggiunge livelli molto gravi.

OTTOCENTO GRAMMI — Fondamentale per sperare di guarire è la scelta di un centro serio. Diffidare di quelli che quantificano il numero dei chili da perdere e il tempo entro cui il risultato verrà raggiunto. Pretendete di essere sottoposti ad analisi accurate, e questo vale anche per chi non ha un indice di massa corporea elevato ma deve semplicemente riacquistare la linea. Non bisogna scendere più di 700-800 grammi a settimana. Se non si raggiunge o si va oltre questa media significa che la dieta non è corretta. Accertarsi che il programma venga impostato da un medico. Non servono attrezzature o trattamenti sofisticati. Anche a tavola, accorgimenti semplici. Misurare la quantità d'olio col cucchiaino. Mai cedere alla tentazione della scarpetta. Non arrivare al pasti principali alfamati, non ingannarc l'appetito incalzante con un consumo esagerato di frutta (massimo 4 pezzi al giorno), mentre invece

la verdura non ha controindicazioni (3 laute porzioni quotidiane).

RECIDIVE - La Fusco non nasconde le difficoltà che attendono i pazienti: «Anche chi dimagrisce correttamente può tornare ad ingrassare. Dall'obesità non

si guarisce se non si cambiano

radicalmente gli stili di vita». La formula vincente è l'attività fisica abbinata ad un regime alimentare controllato. La sedentarietà va vinta con 30 minuti di moto al giorno, anche sotto forma di camminata spedita. L'effetto è paragonabile a quello che si ottiene alzando il minimo del motore: maggior consumo di carburante. Nel nostro caso il motore è il muscolo, che brucia energia. Sul sito della giornata vengono proposti itinerari verdi da due chilometri in ogni città. Quando la situazione è molto compromessa si può valutare la possibilità di un intervento per ridurre la capacità dello stomaco, il bendaggio gastrico o altre tecniche. Come ricordano i medici della Società italiana di chirurgia riuniti in congresso, ogni anno sono almeno duemila gli italiani che ricorrono al bisturi.

PER DIMAGRIRE

Diminuire di peso in modo lento e costante

联前 Fare almeno 30 minuti di attività fisica ogni giorno

Usare un cucchiaio per dosare condimenti

Scegliere piatti semplici e le porzioni

Non fare la scarpetta

Non arrivare con troppa fame ai pasti

Non saltare mai la prima colazione

Consumare almeno 3 porzioni di verdura ogni giomo

Limitare l'uso di alcolici

Froporsi obiettivi di dimagrimento alla propria

Fonte: Associatione (1) Intelliging del dietologie (1)



Tenti sono gli italiani in 'milioni gli obesi. Salo il 30% ha intrapreso una dieta

sovrappeso e 5,4

Margherita De Bac

LEGISLATTENTIAL ROMPI-FAME

Sotto accusa le merendine, ma il vero pericolo arriva da snack e bevande gassate



EMANUELE PERUGINI

Scibo rompi-fame scelto dai nostri figli ha molte più sfumature e complicazioni di quanto possiamo immaginare.

Tanto per cominciare, la merendina è cosa diversa dallo snack e ha sulla salute dei bambini un impatto ben diverso. Così come diverso - ma non meno importante - è quello delle bevande gassate e zuccherate. Ma attenzione: permettere ai bambini di nutrirsi senza rovinare il loro benessere è un obiettivo che ottiene anche badando alla quantità e al modo in cui si mangia.

Sappiamo ormai tutti che la dieta dei nostri ragazzi è poco equilibrata ricca di zuccheri e grassi. Sembra però più facile

tenere sotto controllo i pasti che quei rompi fame a volte invisibili agli adulti, perché consumati a scuola o nelle ore di svago.

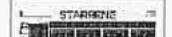
«Spesso i genitori si convincono che gli spuntini non siano apportatori di grandi quantità di calorie - spiega Laura Rossi, ricercatrice dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - ma questo non sempre è vero. Una merendina apporta mediamente 150 calorie, il 6-7% del fabbisogno calorico giornaliero di un bambino, che è di circa 2800 calorie».

Le merendine, nella loro dizione commerciale, sono in ogni caso prodotti dolci da forno che apportano insieme agli zuccheri anche carboidrati complessi (amido) e altrinutrienti. E che possono essere comprati anche in versioni povere di grassi. Ben diversi sono invece gli snack principalmente costituiti da saccarosio e da grassi come caramelle, barrette, prodotti a base di cioccolata e altro. Per intenderci: un prodotto da forno come tre bastoncini di pasta sfoglia integrale ci consegna 75 calorie. Quattro quadratini di cioccolato alle noci 105 calorie.

Un discorso a parte va fatto per le bevande gasate e zuccherate. Una lattina di aranciata oppure una di «cola», determinano la assunzione di circa 130 calorie e, in qualche caso, anche di una quantità non trascurabile per un bambino di caffeina. L'aggiunta di una lattina di una di queste bevande determina quindi il raddoppio delle calorie assunte con la sola merendina o lo snack e uno squilibrio dei nutrienti a favore dei soli zuccheri semplici. Dunque, alla fine un dolce e una bibita portano a quasi 300 calorie. Non poco, se si fa la differenza con la merenda tradizionale, fatta magari da panini con prosciutto e pornodoro. «Una rosetta con 30 grammi di prosciutto - spiega Rossi - apporta circa 200 calorie, ma il suo potere saziante è ampiamente più grande di quello di una merendina».

Il potere saziante ci riporta a un altro problema: quante volte si «rompe la fame»? Per potersi sentire sazi occorrono alcuni minuti. Mangiare il panino obbliga alla lentezza, mentre lo snack è fatto per essere ingoiato e dimenticato. Così, manca la sensazione di pienezza e se ne mangia un secondo. A quel punto, le calorie sono già

schizzate in alto.



Il Messaggero

SALUTE ITALIA MERINDIA MANAGEMENTA MANAGEM

Un italiano su 10 è obeso: allarme per le diete fai-da-te

MILANO - Un italiano su dieci è obeso, ma quasi il 30% dei malati non ha mai fatto una dieta in vita sua, E tra chi l'ha fatta, il 22% ha scelto il "fai-da-te".

wNon si è rivolto nè a uno specialista nè a un medico di famiglia, a un farmacista o ad altri sanitari, nè a centri non meglio precisati o erboristerie. Ma è ricorso ad altro: "santoni", vendita di prodotti porta a porta oppure on line. Un dato allarmante», ha riferito il segretario generale dell'Associazione italiama di diesetica e nutrizione clinica.

(Adi), Giuseppe Fatati, ieri a Milano per la presentazione dell"Obesity Day 2003", la terza edizione della giornata di sensibilizzazione Adi in programma il 10 ottobre.

Da una ricerca condotta attraverso un questionario distribuito a oltre 4 mila degli 8 mila pariecipiniti all'edizio ne 2002, ha riferito Patati, è emerso che del problema obesità e sovrappeso si preoccupano più le donne degli uomini, più i magri dei grassi e in misura maggiore persone con un livello di istruzione medio-alto.

It Messaggero

Domani la giornata europea contro l'obesità

ROMA - Una campagna informativa contro l'obesità che in Italia continua a crescere in modo preoccupunte, in particolare quella infantile con tutte le gravi conseguenze che comporta sulla salute fisica e mentale. L'incidenza dell'obesità fra i bambini si aggira intorno al 10-15%, mentre quelli in sovrappeso sono addirittura il 40%, Domani, in tutta Europa e in Italia, sarà la "Giornata dell'obesità". In molti ospedali, grazie all'organizzazione dell'Associazione italiana di dietologia e nutrizione umana, usufruire gratuitamente della consulenza degli specialisti. A Roma al

San Giovanni, dalle 8,30 nella sala Mazzoni (piazza San Giovanni in Laterano 82) saranno date informazioni sulle terapie per calare di peso.

Proprio per sensibilizzare i cittadini ad una corretta alimentazione il ministro della Salute Sirchia, sta elaborando un protocollo con le associazioni del settore, la Federalimentare. «Vogliamo lavorare - ha detto il ministro - senza decreti sulle porzioni o tasse sugli zuccheri, ma facendo capire ad ogni italiano che continuando così fa male a se stesso e ai suoi figli. Che rischiano di rimanere obesi e sviluppare il diabete». Il Ministero della Salute promuove una campagna di prevenzione contro i rischi dell'obesità «anticamera» di gravi malattie

I chili di troppo uccidono più del fumo

È un'emergenza sanitaria ma per fronteggiarla andrebbero potenziati i servizi dictetici ospedalieri

4I LAURA CANDELORO

ROMA — Lotta al chili in più, la ciccia in eccesso è non solo antiestetica ma anche l'anticamera di malattle come il diabere, l'ipertensione, le dislipidemie, la cardiopatia ischemica è i tumori. L'obesità è la principale causa di morte prevenibile, prima ancora del fumo (New England Journal of Medicine). Il 10% della popolazione italiana è obeso, l'incidenza dell'obesità fra i bambini si aggire intorno al 10-15%, mentre quelli in sovrappeso sono addirittuta il 40%, con pesanti ricadute a livello socio-economico: 22,8 millardi di euro l'anno, di cul il 64% per ricoveri in ospedale.

Per sensibilizzare i cittadini a una corretta alimentazione il ministro della Salute, Girolamo Sirchia, sta elaborando un protocollo con le associazioni del settore alimentare, con le quali ha avuto un primo incontro ieri, per lanciare una campagna di prevenzione.

ell'eccesso di alimentazione e il sovrappeso sono un danno terribile, una minaccia per la salute di cui i cittadini devono avere consapevolezza - ha detto il minietto - noi vogliamo creare questa consapevolezza senza decreti sulle porzioni o tasse sogli zuccheri, ma semplicemente facendo capire a ogni italiano che continuando così fa male a se stesso e ai propri figli, che rischiano di rimanere obesi tutta la vita e di sviluppare precocemente il diabe-

A dichiarare guerra aperta al sovrappeso, il 10 ottobre, è l'ADI (Associazione
trallana Dietetica e Nutrizione Clinica) che
per il terzo anno consecutivo indice la
giornata nazionale contro l'obesità, per
sensibilizzare l'opinione pubblica sul fatto
che il grasso in secesso è una malattia,
non solo un fattore estetico e per coordinare le 140 atrutture del Servizio Sanitario
Nazionale e i centri convenzionati (Servizi
di Dietetica e Nutrizione Clinica e Unità
Operative di Nutrizione delle Asi). «Pur-

troppo ancora vi è la tendenza a consigliare terapie per le patologie alcool-correlate sostiene la presidente dell'Adi, Prof.ssa. Maria Antonia Pusco - svalutando il problema principale, l'adiposità». L'obesità è un'emergenza sanitaria dal risvolti sociopsicologici complessi e per fronteggiaria andrebbero potenziati i Servizi di Dietologia e Nuttizione Clinica. «Lo scorto anno partecipazono 8000 italiani e da un'indagine Adi risulta che il gentil sesso è più attento (65%) alla bilancia degli uomini (appena il 35%), oltre li 40% è laureato e il 22% si rivoige ad amici e conostènti per diete la da te rispetto al 60% che ricorre allo specialista o al medico di famiglia» nieva il prof. Giuseppe Fatati, segretario nazionale dell'ADI. Nei 140 servizi dietetici ospedalieri sparsi in tutta Italia operano dietologi, diefisu, supportati da psicologi e psichiatri,

Negli Usa l'obesità infantile è assai diffusa e si associa al diabete, che colpisce e il 4% degli adolescenti mentre il 25% dei bambini presenta un'intolleranza ai glucosio.

Le cause dell'obesità sono sia di carattere genetico che ambientale, ma oggi «ci muoviamo motto di meno e mangiamo tutti i giorni tre volte al giorno - sottolinea Fateti - troppo rispetto a quanto si consuma».

la Repubblica Salute

il record

Usa, fumo sorpassato Il peso è il primo killer

OBESITÀ batte fumo nella poco appetiblie graduatoria delle prime cause di morte prevenibile. Il sorpasso è recentissimo e limitato agli Stati Uniti, come attestano, da una parte, un articolo del New England Journal of Medicine, che colloca l'obesità al primo posto negli Usa, e dall'altra le Linee gulda obesità Italia (1998), dove I due fattori appalono in posizione ribaltata. "Merito" delle campagne antifumo condotte negli States, spiega Gluseppe Fatati, che hanno ridotto i decessi per tabagismo contribuendo però ad elevare il peso medio della popolazione. · Che fumo e peso sono legati a filo doppio è arcinoto: dice il medico, -tant'è che uno siogan degli anni '40 recitava "prendi una sigaretta al posto di un cloccolatino". È provato chell fumatore moderato che smette aumenta di soll 2-3 chill, mentre quello da oltre 20 slgarette al di può prendeme 10. La nicotina ha un suo effetto sul metabolismo, ma soprattutto altera II comportamento: chi fuma ha meno fame, SI vità oroalimen-tare: sm parla di aggressivlta do di fumare si è portati a mettere qualcosa in bocca al posto della sigaretta. Nel fumatori si ha anche un'alterata percezione del gu-

sto».

la Repubblica Salute

A Milano dietologi e psicologi a confronto sul dimagrimento

I "sostituti dei pasti"? Possono essere utili

di ALESSANDRA MARGRETH

MILANO - Dimagrire, che...pesol II problema è stato oggetto di una tavola rotonda, di recente a Milano, Elisabetta Merenda. specializzata in psicologia del consumì, ha aplegato: Non esiste una motivazione al di fund di noi stessi che fa scattare la decisione di dimagrire. La spinta viene sempre dall'Interno. Solitamente c'è una soglia critica, spesso un numero: può essere il numero del chill, o di taglia. Non è una decislone facile, anche perché iniziare una dieta significa metteral in discussione ancora una voita. Purtroppo II dietologo è visto come "ultima spiaggia" ela persone provano davvero di tutto: diete fai-da-te, prodotti cosmetici, pantaloncini dimagranti o espedienti come bere molto caffè, lavarsi i denti subito dopo aver mangiato, annusare solo i cibi-.

Per riuscire a perdere peso senza rischi occorre una strategia precisa. Con il consiglio di un dietologo. E i cosiddetti sostitutivi del pasti? Spiega Eugenio Del Toma: -Hanno solo una iontana parentela con i "progenitori" degli anni '70, in genere privi di un'adeguata integrazione di vitamine e minerall. Oggi devono riapettare precise regole sul contenuto di energia, su quantità e qualità di proteine, sui fabblsogno minimo di acidi grassi essenzia-II, sul contenuto di fibre e sulla presenza di almeno un terzo del fabblsogno vitaminico-minerale previsto dalle RDA (raccomandazioni nutrizionali). Il loro implego, magari In alternativa a uno squilibrato pasto da fast food, riduce l'eccesso calorico e lipidico, e può riportare II totale glomallero del nutrienti nelle percentuali della dieta mediterranea.

A proposito di notizie contraddittorie: demonizzazioni e riabilitazioni improvvise. Il caso Atkins

Dietetica e falsi profeti

di EUGENIO DEL TOMA

Awertimenti così discordanti irritano e deludono chi ha bisogno di un valido programma per ridimensionare un eccesso di peso No ai vantaggi aleatori

Non è facile per i mass media racca-pezzarsi tra i vari comunicati delle Agenzie sulla validità o sulla sconfessione di ogni tipo di dieta. Figuriamoci poi con quale animo affrontano queste notizie gli obesi che si stanno impegnando su schemi dietetici proposti e poi demonizzati, nel volgere di pochi mesi! Alla vigilia dell'Estate (il periodo preferito per parlare di diete), un co-municato ANSA ha così informato le redazioni giornalistiche: «New York, 22 maggio. La dieta Atkins per dimagrire, disprezzata per decenni dall'establishment medico, è stata riabilitata da due (!) studi da cui emerge che, in certa misura (!), chi la segue ne trae vantaggi per il cuore».

l punti esclamativi ovviamente non facevano parte del comunicato originale, ma mi sembrano un commento conciso quanto necessario. Tre mesi dopo le notizie ANSA sono di ben altro tipo. *Londra, 21 Settembre: è ufficiale la dieta Atkins può far male alla salute». Nonsi tratta dell'ennesimo allarme lanciato dai nutrizionisti ma di un avvertimento del Governo inglese che, attra-verso la Food Standard Agency (Agenzia responsabile delle direttive governative în fatto di alimentazione), è întervenuto contro le diete a basso contenuto di carboidrari.

Immagino che notizie così discor-

danti debbano irritare e deludere chi ha bisogno di un valido programma per il ridimensionamento di un eccesso di peso. Eppure, vorrei sperare che proprio lo stato confusionale della dictetica da strapazzo, quella con-cepita al di fuori o contro le "raccomandazio-

ni" delle Società scientifiche e delle Autorità sanitarie competenti, farà aprire gli occhi ai pazienti più ingenui e succubi dei maghi alla moda. Qualcuno dovrà pur chiedersi se davvero le molte migliala di studi che hanno legitti-

mato le Linee Guida dell'Alimentazione, adottate non soltanto dal Governo americano o inglese ma dalla comunità scientifica internazionale, sono state un abbagliomondiale ose l'inventiva di qualche falso profeta della dietetica giustifica l'adozione o la riesumazione di schemi mai debitamente convalida-

> ti. Purtroppo, questa confusione giova soltanto ai guadagni dei mesticranti alla moda e non certo ai loro pazienti!

Gli obesi hanno problemi genetici e comportamentali (la sedentarietà ancor prima della voracità!) che richiedono non diete

temporanee ma "porzioni" e scelte alimentari adeguate, comunque fisiologiche, per tutto il corso della vita! Perciò gli aleatori vantaggi del digiuno o di qualsiasi dieta squilibrata (la dieta Atkins è fortemente iperproteica, iperlipidica, e poverissima di carboidrati) si pagano con forzature metaboliche non accertabili da un medico consapevole.

Non è un caso che la sindrome yo-yo (alternanza di perdita e recupero di molti chill) risulti più dannosa di un sovrappeso stazionario. La fisiologia e la clinica insegnano che lo schema dietetico classico (almeno il 50% delle calorie totali dai carboidrati, non più del 50% dai grassi ed il restante dalle proteine) non può essere stravolto impunemente, se non per periodi relativamente brevi.

Bisogna convenire, invece, che in molti obesi, portatori di resistenza insulinica e quindi di iperinsulinemia compensativa, è necessario ridurre la stimolazione ormonale causata da un eccesso di carboidrati (soprattutto dagli zuccheri semplici: zucchero, miele, frutta, dolciumi). Ma questo è un altro discorso (ripreso in forma esasperata ma intelligente dalla "dieta a zona") di cui varrà la pena di riparlare, al contrario della irrecuperabile dieta Atkins.

Domani l'Obesity day . Giuseppe l'atait e Oliviero Sculati, dell'Associazione italial la di dietologia e municipie clinica, analizzano il problema in ital

WILLE HORESTELLY

I grassi sottostimano il problema, i magri sono a dieta

di ARTURO COCCHI

IL FENOMENO

E obeso il 10% della popolazione italiana: l'11-12 per cento nel Sud il 7-8 per cento nel Nord

COSTI

Le ricadute socioeconomiche dell'obesità costano, in Italia: 22,8 miliardi di euro annui pari al 6-7 per cento della spesa sanitaria nazionale

Nell'Occidente industrializzato questa percentuale varia tra il 2 e l'8 per cento

jabesità, neologismo che non è figlio delle ambizioni letterarie di qualche giornalista o medico vanesio, ma della crescente frequenza con la quale gli specialisti diagnosticano iperglicemia ed eccesso di peso nei medesimi soggetti. Un fenomeno ormai esteso a tutte le fasce di ctà, se è vero che (New England Journal of Medicine) il 25 per cento dei bambini obesi tra i 4 e i 10 anni e il 21 per cento degli adolescenti obesi tra gli 11 e i 18 ha una ridotta tolleranza al glucosio, e se il 4 per cento degli adolescenti in generale è diabetico. In Italia e in Europa l'associazione tra le due patologie è meno frequente, ma ancora per poco, se continuiamo ad alimentarci troppo e male.

Sulla scia di simili segnali d'allarme, è nato l'Obesity day. La Giornata, l'anno scorso, ha attirato nei servizi di dietetica pubblici oltre 8 mila persone, la metà delle quali (4.127) ha compilato un questionario: un'ottima occasione per fotografare la percezione che l'italiano ha del problema peso. «Salta subito agli occhi», spiega Giuseppe Fatatl, direttore del servizio di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica all'Azienda ospedaliera S. Maria di Terni. «che si considera sovrappeso l'80 per cento delle persone in più rispetto a quelle che lo sono davvero. Al contrario, una buona parte degli obesi si considera "solo un po' sovrappeso" ».

Risposte che devono fare riflettere,

se è vero che provengono da «un campione fortemente orientato», dice il medico, «età media 47 anni, il 65 per cento costituito da donne, notoriamente le più sensibili ai temi di salute, il 57 per cento da laureati o diplomati, il 70 per cento da sovrappeso o obesi (20 punti sopra la media della popolazione generale)», Altro, limpidissimo, indicatore di bassa conoscenza su diete e dintorni, le fonti di informazione preferite. Se l'86 per cento del campione "almeno una volta" ha fatto qualcosa per riportare il peso a regime, stride ap-

prendere che il 27 per cento degli obesi non abbia mai mosso un dito per dimagrire. «Ma se parliamo di vera e propria dieta. Il 66 per cento dei 4 mila "pazienti per un giorno ne aveva già fatta una: ma se guardiamo oltre il dato. scopriamo che anche tra i nor-

mopeso. I su 2 si era già sottoposto a una cura dimagrante. La "diet industry" va alla grande...», spiega Fatati. Considerazione rafforzata dall'effetto

della domanda "a chi ti sei rivolto per primo per chiedere la dieta? , cui il 60 per cento ha risposto "al medicodi famiglia" o "allo specialista", un 20 per cento scarso "ad altre figure sanitarie", "al farmacista" o "in erboristeria", e benil 21 a un indistinto "altro", E da quello del quesito "da chi hai avuto la tua dieta?": il 19 per cento ha parlato di "fai-da-te" e il 5 ha ammesso di aver attinto da giornali, riviste o tv.

Rilevazioni che, confrontate con I dati epidemiologici, inducono Oliviero Sculati, direttore dell'Unità di nutrizione all'AsI di Brescia a un'osservazione, «Le classi sociali più colte, generalmente le più attente alla linea» spiega, «sono quelle con l'indice di massa corporea (il parametro di misura del peso corporco, dato dal rapporto tra quest'ultimo-inchili-e il quadrato della statura, in metri, considerato regolare per valori tra 18,5 e 25, n.d.r.) mediamente più basso, ma allo stesso tempo adottano un regime alimentare più "scombinato" sotto il profilo dell'equilibrio e della qualità dei nutrienti». Colpa dei ritmi lavorativi, sostiene il medico, che sconquassano la struttura alimentare tradizionale, portando a saltare la colazione, a mangiucchiare poco e male tutto il giorno e a concentrare gran parte dell'intruito calorico sulla cena. Nelle famiglie meno abbienti, al contrario, l'abitudine a consumare i pasti principali, magari tutti assieme, resiste di più. Ancora: tra le classi più elevate, il tradizionale vantaggio del sesso femminile svanisce: la donna in carriera cade in errore con la stessa facilità del suo alter ego maschile, seppure con introiti calorici minori.

"L'attenzione alla quantità del cibo che entra», conclude il dietologo, «finisce per far perdere di vista la qualità. E non è detto che la salute ne guadagni: l'indice di massa corporea è un indicatore del rischio di mortalità importantissimo ma non infallibile. A volte, un modesto sovrappeso, accompagnato da un regime alimentare abbondante ma completo, eda una buona dose di attività fisica, può essere più sano di una condizione di normopeso, frutto di una dieta mal bilanciata e carente sotto il profilo dei nutrienti e di sedentarietà».

LA STAMPA

OBESITY-DAY: AL SAN LUIGI I CONSIGLI DEL MEDICO

Un sito contro i chili di troppo

 L'obesità ha assunto I caratteri di una vera e propria epidemia mondiale e preoccupa non solo il mondo medico scientifico, ma anche i responsabili della salute pubblica. Anche per questo motivo si rinnova quest'anno l'Obesity day, giornata dedicata alla prevenzione. Oltre 140 centri distribuiti su tutto il territorio nazionale coinvolgono dietologi e dietisti in modo integrato per fornire una risposta completa sui problemi connessi. Venerdi, all'ospedale San Luigi di Orbassano, i medici specialisti saranno gratuitamente a disposizione dei cittadini dalle 8 alle 16 (all'ingresso dell'ospedale) per dare informazioni, distribuire materiale divulgativo e rilevare, attraverso la somministrazione di un apposito questionario, opinioni, difficoltà e dubbi che i cittadini hanno su particolari aspetti di questa malattia e sulle cure proposte, Verrà anche attivato un apposito sito internet (www.obesityday.org) a cui tutti gotranno accedere per avere informazioni corrette sull'obesità e sul centri che partecipano all'iniziativa.

Leggo

Obesity Day, passeggiate e visite gratuite

No ai sette chili in sette giorni. Si ai quattro passi in un'ora. Questa è la strategia antigrasso proposta per l'Obesity Day che si tiene oggi a Milano come nel resto d'Italia. Per perdere calorie basta una camminata nel quadrilaero della moda, un giro della durata di tre quarti d'ora per i Navigli a piedi o su due ruote. E per fare attività fisica si può cominciare proprio oggi andando a piedi all'ambulatorio per l'obesità degli Istituti Clinici di Perfezionamento in via Commenda 12.

Anche raggiungere il centro di dietetica del Sacco dall'ingresso è già,

come dicono i sanitari, un percorso di salute. Più corto è il tratto da percorrere nella cittadella ospedaliera del Niguarda per arrivare al terzo
ambulatorio che offre per l'intera giornata visite gratuite. Aderiscono
all'iniziativa anche l'Istituto Auxologico Italiano in via Ariosto 13, il
CTO di via Bignami 1, e l'Istituto Europeo di Oncologia in via Ripamonti, il San Carlo in via Pio II e l'Istituto Europeo di Oncologia in
via Ripamonti 435. Chiude l'elenco il Pio Albergo Trivulzio. (M.d.M.)

MEDICINA BENESSERE



Per i piccoli giornate scandite da mille impegni, che iniziano con il mal di pancia e finiscono con notti agitate. E tanta tv Allarme dai pediatri: «Burattini nelle mani del consumismo»

Bambini sempre più "yuppy": e aumentano obesità e disagi

al di pancia quasi tutte le mattine, una giornata Lscandita da orari degni di uno yuppy e momenti di riposo di fronte alla ty con programmi farciti con spot per i baby consumatori: è la giornata tipo dei bambini italiani, secondo il rapporto "Infanzia e adolescenza 2003" dei pediatri della Fimp (la federazione che riunisce i pediatri di base) che annunciano una notizia che potrebbe significare una importante inversione di tendenza. Ci sono più bambi ni iscritti nelle liste dei pediatri di base: solo un piccolo aumento, nel 2001 ogni pediatra seguiva in media 765 piccoli, lo scorso anno ne risultavano iscritti 780. Suffi ciente a fare sperare in una crescita delle culle in Italia che sarà presto studiata dai demografi.

Ma i dati preoccupanti sulla condizione dei piccoli inchioda no famiglie e istituzioni alle loro responsabilità. «Il bambino è un burattino nelle mani del consumismo», ha affermato il presidente Pierluigi Tucci.

Il piccolo è vittima di una valanga di spot televisivi che lo trasformano in un perfetto baby consumatore, capace di influenzare gli acquisti familiari. E la giornata tipo scorre fra scuola a tempo pieno, piscine e corsi di inglesi

Ma a tanto impegno non corrispondono purtroppo buoni risultati: un bambino su tre è in sovrappeso, uno su 10 obeso, due su 10 sono allergici e di questi la metà ha l'asma. Per quasi un terzo le notti sono agitate. La mattina il disturbo più comune è il mal di pancia. Un numero più basso dice di avere invece il mal di testa. Due segnali inequivocabili di un disagio.

I dati della Fimp confermano quanto era emerso nella conferenza di Milano sugli stili di vita. La bilancia penalizza di più il sud, il disagio il nord. Il bambino italiano reagisce disubbidendo, mangiando male e bevendo peggio, guidato soprattutto dai cattivi esempio della pubblicità trasmesse a ripetizione nelle fasce dedicate ai più piccoli.

"Con i genitori distratti, troppo impegnati, con nonni assenti perchè si sentono giovani o, all'opposto, se presenti, troppo permissivi ha spiegato Pierlulgi Tucci, presidente della Fimpil bambino corre il rischio di non avere punti di riferimento costanti».

Due le emergenze sottolineate: troppi chili in più e l'allergia che sempre più spesso si trasforma in asma. I pediatri così offrono ai pubblicitari, che presto si dovranno occupare di studiare campagne per una sana alimentazione, il testimonial ideale: Braccio di ferro, capace di convincere generazioni di bambini ad assaggiare gli spinaci.

I medici credono così tanto sulla capacità di persuasione del vecchio cartoon che hanno deciso addirittura di attribuire al burbero marinaio la laurea ad honorem in pediatria.

Oltre a Popeye i pediatri indicano altri due eroi per insegnare ai piccoli la vita sana: Totti per i bambini del Sud, Del Piero per quelli del Nord.

Elisabetta Iannone

viversani & belli

giusto per togliersi un peso di dosso

L'appuntamento per tutti gli obesi è fissato per il 10 ottobre 2003, la data della terza edizione dell'Obesity day, organizzato dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica). Che, quest'anno, si arricchisce di novità molto interessanti per chi soffre di questa vera e propria malattia. Prima, fra tutte, la disponibilità di un sito (www.obesityday.org), attraverso il quale si può individuare il centro Obesity day più vicino e mettersi in contatto con gli esperti. Non solo. Ogni centro che aderisce all'iniziativa

individuerà un

itinerario sul proprio territorio, ne disegnerà la mappa e inserirà il tutto nel sito: questo itinerario verrà proposto all'obeso per una camminata quotidiana, parte integrante di ogni programma dimagrante serio.