

## Per limitare le calorie è bene leggere le tabelle nutrizionali

# Vuoi dimagrire? Occhio all'etichetta

## Ecco i consigli contro l'obesità

**MILANO.** (luro) La lotta al sovrappeso si attua anche leggendo le etichette dei prodotti alimentari: il modo giusto per selezionare cibi con minor contenuto di grassi e calorie ed aiutarci a controllare il peso.

Il consiglio, frutto del lavoro di un pool di esperti della nutrizione, è stato dato ieri a Milano, alla presentazione dell'*Obesity Day*, la quarta edizione nazionale su sovrappeso e salute che si terrà il 10 e 11 ottobre, promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), in collaborazione col Gruppo **Bracco**.

In accordo con le direttive dell'Organizzazione mondiale della Sanità, per stimolare il consumatore ad una scelta salutistica dei prodotti da acquistare attraverso un'attenta lettura della tabella nutrizionale, sono state fornite alcune indicazioni su come capire le etichette dei prodotti confezionati.

È giusto controllare che sulle confezioni sia apposta l'etichetta nutrizionale. Il dato delle calorie (Kcal) esprime, in genere, il potenziale energetico per 100 grammi di prodotto netto. In alcune confezioni vengono indicate le calorie per singolo pezzo o componente, cosa che facilita la scelta quantitativa.

Purtroppo, un'indagine condotta dall'Adi su 4.000 prodotti di diverse tipologie di cibi ha messo in luce che solo il 5 per cento riporta etichette con informazioni complete.

Uno snack, non vede superare per l'adulto le 150-200 calorie, soprattutto se si fa vita sedentaria. Se uno spuntino supera i 9 grammi di grassi a porzione non bisogna consumarne più di uno al giorno e occorre fare attenzione ad altri cibi ricchi di grassi nella stessa giornata.

La dizione «grassi vegetali» da sola non è soddisfacente se non è segnalata la quantità di grassi saturi. Alcuni grassi vegetali sono più ricchi di grassi saturi di quelli animali. Per un adulto, sono accettabili 20 grammi al giorno di grassi saturi complessivi, da non superare.

Occhio all'etichetta anche per salse e sughi pronti: un sugo all'amatriciana può variare in grassi dal 7,1 per cento al 14, per il ragù da 3,6 a 7,5, per l'arrabbiata da 1,4 a 3,7. L'oscillazione è ancora più vasta per i «semplici» sughi al pomodoro, si può andare dall'1,4 al 14,9 per cento. Nelle giornate dell'*Obesity Day*, molti reparti di dietologia saranno a disposizione dei cittadini: l'elenco completo è disponibile al numero 02/21772351 oppure sul sito [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org).

LUISA ROMAGNONI

# Contro il sovrappeso "Obesity day"

**MILANO** - (D.F.) "Controlla il tuo peso, vivi meglio". Questo è il motto dell'«Obesity day» promosso da Adi (associazione italiana dietetica e nutrizione clinica) in collaborazione con **Bracco**. Il 2004 segna la quarta edizione e nasce dall'idea di fornire un servizio informativo alla popolazione sui temi dell'alimentazione e della dietetica, sull'individuazione di un corretto rapporto peso/altezza e su tutto ciò che, in via preventiva, contribuisce a un buono stato di salute e al ragionevole controllo del peso. Nelle giornate del 10 e 11 ottobre il personale specializzato di 140 centri aderenti in tutta Italia (reparti di dietologia e nutrizione clinica di ospedali pubblici e privati convenzionati; unità di nutrizione dei servizi di igiene degli alimenti delle Asl) sarà disponibile a fornire informazioni anche in merito alle varie iniziative promosse dai singoli centri. Il motto di quest'anno "Controlla il peso, controlla le etichette", si pone l'obiettivo di stimolare il consumatore ad una scelta oculata dei prodotti in vendita attraverso un'attenta lettura della tabella nutrizionale.

Verrà inoltre preparata una scheda presentata sotto forma di decalogo contenente alcuni suggerimenti su come leggere le etichette dei prodotti confezionati e non, in accordo con le direttive della Organizzazione Mondiale della Sanità (2003), che rientra tra le iniziative di prevenzione delle condizioni di sovrappeso o obesità. Non mancano consigli sul consumo di verdura, frutta e ortaggi (5 porzioni al giorno), sul contenimento del consumo di alimenti ad alta concentrazione di sale, a forte contenuto in calorie (energia), di grassi saturi e zuccheri solubili (soft drink e alimenti conservati). L'elenco dei centri che partecipano all'iniziativa, con i relativi numeri di telefono, è disponibile al 340 7179020, sul sito [www.adiitalia.com](http://www.adiitalia.com) e sul sito [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org). Non rimane che imparare a...mangiare meglio.



IL 10 E 11 OTTOBRE

## «Obesity day» Un'etichetta per ridurre i grassi

«Occhio all'etichetta!» È l'invito dei nutrizionisti che lanciano l'«Obesity Day 2004», quarta giornata nazionale su sovrappeso e salute in programma il 10 e l'11 ottobre. Leggere le etichette è fondamentale per scoprire per esempio che cibi conservati dello stesso tipo e gusto hanno spesso enormi variazioni nelle quantità di grassi che contengono. Per esempio fra le patate surgelate fritte, a seconda della marca, si va dal 2% al 9,5%, ma ci sono anche alcuni contorni con solo l'1% di grassi. Se quindi con un pò di attenzione è possibile risparmiare, sommando i cibi di una intera giornata, anche qualche centinaio di grammi di grassi senza rinunciare al piacere dei cibi preferiti, il problema sorge quando le etichette non compaiono, o sono scritte a caratteri troppo piccoli (illeggibili per molti anziani) o, se ci sono, sono incomplete. Denuncia che l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica vuole portare avanti.



Presentato il calendario degli appuntamenti della fiera. Trecentotrenta bancarelle sparse per la città

# Ottobre rodigino, in piazza si gioca a golf

Tra le novità l'«Obesity day». Avezzù: il fiore all'occhiello è il cartellone lirico

## Calcio

### • TORNEO DONATONI

Quest'anno prende il via anche il torneo di calcio a 5

Interforze intitolato «Memorial Samuele Donatoni» dedicato all'ispettore rodigino dei Nocs ucciso il 17 ottobre 1997 a Riofreddo durante un'operazione per individuare dove fosse sequestrato l'imprenditore Soffiantini.

Organizzata dal Sap, la manifestazione si svolgerà dal 5 all'8 ottobre alla palestra del quartiere San Pio X.

**ROVIGO —** L'opportunità di giocare a golf sotto un pallone in piazza Vittorio Emanuele II prevista per venerdì prossimo. Una giornata dedicata al problema del peso in eccesso a cura dell'Ulss 18 dal titolo «Obesity day» in agenda per domenica 10. Uno spettacolo di prosa nell'oscurità dal titolo «Simposio con Dracula. Appuntamento al buio» che si terrà il 16 al teatro studio di viale Oroboni.

Sono solo alcune delle proposte dell'Ottobre rodigino predisposto dal Comune che ha mosso i suoi primi passi in questi giorni e che conoscerà il suo momento principale dal 23 al 26 prossimi con l'arrivo dell'edizione numero 522 della fiera. La grande novità di questa edizione saranno le bancarelle Onlus, che si mescoleranno

alle altre 330 sparse per le vie e le piazze

il centro storico cittadino per arricchire il panorama dell'offerta per i frequentatori dell'appuntamento fieristico. Novità in arrivo anche per l'appuntamento con i prodotti artigianali e commerciali del Polesine «Rovigo espone» al Cen.Ser che si terrà nello stesso periodo della fiera. Quest'anno ci saranno le automobili esposte non più dentro i

padiglioni come nelle scorse edizioni ma vicino all'entrata dell'edificio di viale Porta Adige. Ma dando una scorsa al calendario delle iniziative, che proseguiranno fino al prossimo 19 dicembre, si trovano anche appuntamenti più impegnati. Tra questi il convegno sui teatri storici del Veneto in programma per il 14 ottobre a palazzo Nodari, o l'Agricoltura day in calendario per il 16 e 17 prossimi in piazza Vittorio Emanuele II.

Per il settore sociale è in agenda un convegno sulla sussidiarietà per il prossimo 23, giorno d'avvio della fiera, ed un incontro sul doping il 30 ottobre in programma al cinema Odeon. Per la cultura, vanno citati su tutti gli appuntamenti con la stagione lirica che ha preso il via ieri sera con «Il ballo in maschera». A ta-

le riguardo il sindaco di Rovigo Paolo Avezzù tiene a ricordare che «alcune delle opere in programma quest'anno saranno portate in 15 piazze italiane ed europee, a

testimonianza che questo è un cartellone di alto livello. Il nostro obiettivo è di arrivare ad aprire le porte di Rovigo per farla conoscere nel mondo».

Antonio Andreotti



---

**SAPER MANGIARE**

---

## Etichette "trasparenti"

Sai che il pane bianco industriale che compri al supermercato fornisce, rispetto a quello comune del fornaio, una quantità di grassi 10 volte maggiore? Anche tra le salse e i sughi pronti che prendi dagli scaffali ci sono grandi differenze tra un prodotto e l'altro: per il sugo all'amatriciana si oscilla dal 7 al 14% di grassi, per il ragù dal 3,6 al 7,5% e perfino per un semplice sugo al pomodoro si passa dall'1,4 al 14,9%. Solo pochi esempi, emersi da una ricerca operata dall'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) su oltre 4.000 cibi presenti nella grande distribuzione e nei negozi di media grandezza: alimenti confezionati, pronti o quasi pronti al consumo, in netta ascesa di vendita, soprattutto nei grandi centri urbani, dove il tempo per cucinare si trova sempre di meno. Il problema è che non sempre questi cibi pronti ci danno tutte le informazioni per compiere una selezione ragionata sotto il profilo nutrizionale, per scartare ciò che è iperenergetico o incorpora grassi di infima qualità. «Disporre di etichette più chiare sui cibi che consumiamo è fondamentale», dice il dottor Oliviero Sculati, Unità di Nutrizione, Asl di Brescia. «Se-

lezionare i prodotti a medio o minor contenuto di grassi può far risparmiare ogni giorno fino a 250/350 calorie. Ci sono per esempio focacce, pizze e bruschette surgelate che incorporano il doppio dei grassi utilizzati da prodotti all'apparenza analoghi. Fra le patate surgelate fritte si oscilla dal 2% al 9,5%. Al banco in cui si vende "al taglio" sono del tutto assenti i riferimenti alla composizione nutrizionale della maggior parte dei formaggi, mentre su circa 100 tipi di formaggio venduti confezionati l'etichetta è presente in meno della metà dei prodotti e solo il 4% ha un'indicazione pratica per la scelta della porzione. Nessuno dei formaggi che hanno l'etichetta nutrizionale segnala la quantità di grassi saturi, i più insidiosi se in eccesso. Va meglio sul pesce: per il tonno in scatola o confezionato (75 prodotti esaminati) ben 55 (73%) prodotti hanno etichetta nutrizionale e 14 (il 20%) di questi hanno una etichetta nutrizionale più completa sulla qualità dei grassi e sul contenuto in sodio». · **Alessandro Mazzucchelli**

**INIZIATIVE** Gli anziani e i pensionati dell'Avac protagonisti della camminata di mercoledì

# I complimenti di Sirchia alla Polisportiva

«Obesity day»: il ministro della Salute scrive al presidente Angelo Fontana

**CALOLZIO** - (brc) I primi a scendere in campo, anzi a mettersi in marcia, sono stati gli anziani che mercoledì scorso hanno risposto all'appello dell'Avac, l'associazione che raggruppa appunto gli anziani e i pensionati calolziensi. Gli esponenti della Terza età hanno dato il buon esempio godendosi una camminata che, dal Lavello, li ha condotti fino a Garlate dove hanno visitato il museo della seta Abegg e consumato la merenda al circolo Arci.

E domenica 10 ottobre si replicherà con la camminata che, partendo alle 9 dal Lavello, cercherà di far capire come l'attività fisica rappresenti un modo importante per battere l'obesità. Le due iniziative rientrano nell'ambito della kermesse «La salute vien camminando», organizzata dalla Polisportiva di Monte Marengo e dall'Asl di Lecco.

E proprio al presidente della Polisportiva, **Angelo Fontana**, è arrivata nei giorni scorsi una lettera di complimenti firmata dal ministro per la Salute **Girolamo Sirchia**.

«*Desidero innanzi tutto ringraziarla per l'impegno profuso nell'organizzazione di iniziative quali "La salute vien camminando", iniziativa tesa a promuovere la diffusione di stili di vita salutari, particolarmente nei giovani*», scrive il ministro. E dopo aver riproposto l'importanza di attività fisica e corretta alimentazione, conclude: «*Complimentandomi per le vostre iniziative, la prego di porgere il mio saluto a tutti i partecipanti*».

Del resto, proprio il rapporto tra attività fisica e corretta alimentazione, come ha ricordato lo stesso ministro nella missiva spedita a Fontana, rappresentano i cardini intorno ai quali ruota la capacità di mantenersi in forma. E prevenire alcuni tipi di disturbi. Un messaggio che è rivolto sia ai giovani che agli anziani. E proprio i «nonnini», come detto, sono stati i primi a dare il buon esempio con la loro camminata.



■ Gli anziani e i pensionati calolziensi che hanno partecipato alla camminata di mercoledì



# EVENTO Dopo la rappresentazione medievale, continua la kermesse In loco de Calolcio: cultura in mostra

**CALOLZIO** - (brc) Figuranti in veste medievale, visite guidate del Lavello, il giuramento del commissario della Valle San Martino, la premiazione dei vincitori dei concorsi «Adotta un monumento» e «Un logo per In loco de Calolcio» alla presenza dell'assessore regionale **Ettore Albertoni**. Così ieri, domenica, Calolzio ha cominciato a mettere in mostra i propri beni storico-culturali nell'ambito di una manifestazione, «In loco de Calolcio» appunto, che è giunta quest'anno alla sua quarta edizione. E il cui programma non si esaurisce con la giornata di ieri.

Oggi, lunedì, al cinema «Auditorium», sono in programma tre proiezioni del film «L'albero degli zoccoli» (9 e 14 per le scuole e 20.30 aperta a tutti). Giovedì alle 20, don **Mariano Carrara** guiderà la visita alla chiesa di San Lorenzo vecchio mentre alle 21, all'oratorio di Rossino, si terrà il concerto per sassofono e pianoforte con **Renato Matarrese** e **Antonio Scaioli**. Venerdì alle 9 scatterà dalla chiesa Arcipresbiterale la

camminata non competitiva «Città di Calolziocorte» che toccherà alcuni dei punti più caratteristici della città. Alle 21, in sala civica, sarà presentato l'opuscolo curato dall'Amministrazione comunale dedicato al pittore e poeta **Arturo Bonanomi**. Sabato, sempre alle 21, nella chiesina dedicata alla Madonna di Lourdes si terrà il concerto del coro Calauce, mentre domenica, dopo la camminata in occasione dell'«Obesity day», alle 10.30 la banda «Donizetti» terrà un concerto in piazza Regazzoni. Da ricordare, infine, che lunedì, giovedì, venerdì, sabato (14-18) e domenica (9-12.30) sarà possibile visitare le mostre allestite nelle sale espositive del Municipio dedicate ai lavori dei ragazzi delle scuole nell'ambito dei concorsi «Adotta un monumento» e «Un logo per In loco de Calolcio». Ieri sono stati premiati i vincitori. Si tratta di **Irene Fontana** della media «Cittadini» che ha disegnato il logo. Per lo stesso concorso un premio speciale è andato alla III D della «Manzoni». Per il concor-

so «Adotta un monumento» i riconoscimenti sono andati alle elementari di Foppenico e alla media «Cittadini».

«Sono molto soddisfatta di come sia andata la manifestazione. Questo ci spinge a riconfermare l'impegno anche per l'anno prossimo», ha commentato l'assessore alla Cultura, **Emilia Hoffer**.



Presentato l'«Obesity day» che si terrà quest'anno il 10 e 11 ottobre

# Occhio ai grassi nascosti

## L'importanza della presenza sull'etichetta del contenuto dei cibi

«Occhio all'etichetta!» È l'invito dei nutrizionisti che a Milano hanno presentato «Obesity Day 2004», quarta giornata nazionale su sovrappeso e salute, che cade quest'anno il 10 e l'11 ottobre.

Leggere le etichette è fondamentale - hanno avvertito - non solo per sincerarsi della data di scadenza, come fa la maggior parte di coloro che comunque un'occhiata gliela danno, ma per scoprire per esempio che cibi conservati dello stesso tipo e gusto hanno spesso enormi variazioni nelle quantità di grassi che contengono.

«Pochi sanno - afferma Oliviero Sculati (Università di Brescia) dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI) - che il pane bianco industriale fornisce, rispetto a quello comune del fornaio, una quantità di grassi 10 volte maggiore».

Purtroppo il pane è uno di quei cibi «orfani» di etichette e qui non è possibile fare confronti, ma si sappia - soprattutto quando si va al supermercato - che cibi all'apparenza simili possono avere fortissime differenze sul contenuto di grassi: tra focacce, pizze e bruschette surgelate il contenuto di grassi può variare sino a diventare doppio; se in media una pizza ai quattro formaggi ha l'8,5% di grassi, una bruschetta sale al 13% e si arriva al 16% per una focaccia al formaggio.

Fra le stesse patate surgelate fritte, a seconda della marca, si va dal 2% al 9,5%, ma ci sono anche alcuni contorni con solo l'1% di grassi. E fra i secondi piatti surgelati si va dal mezzo grammo di grasso di una insalata di mare ai 15 e più grammi di grasso per etto di alcuni prodotti con pastella.

Tra le salse e i sughi pronti, un sugo all'amatriciana può variare dal 7,1% fino al doppio (14%) a se-

conda della marca; per il ragù da 3,6 a 7,5 e per l'arrabbiata da 1,4 a 3,7. Ma è fra i 'semplici' sughi al pomodoro che l'oscillazione è più elevata: da 1,4% a 14,9%, con una media del 6,3; un po' meno per il pesto (dal 33 al 56%).

Se quindi con un po' di attenzione è possibile risparmiare, sommando i cibi di una intera giornata, anche qualche centinaio di grammi di grassi senza rinunciare al piacere dei cibi preferiti, il problema sorge quando le etichette non compaiono, o sono scritte a caratteri troppo piccoli (illeggibili per molti anziani) o, se ci sono, sono incomplete. L'Adi ha fatto una interessante ricerca, prevalentemente nei supermercati e in negozi di medie dimensioni, su diversi tipi di prodotti in vendita e sulla presenza di etichettature più o meno complete e comprensibili. Sono state prese in considerazione finora (la ricerca prosegue) 4.000 diverse tipologie di cibi, da cui risulta una situazione poco omogenea, dove figurano situazioni ottimali e altre pessime. Fra i piatti pronti (primi, secondi, contorni) ad esempio il 98% ha l'etichetta, ma di questi solo il 5% è completa; fra i biscotti per colazione hanno un'etichetta completa il 90% dei prodotti, il 90% delle merendine ha un'etichetta, ma solo il 10% è completa.

Ci sono poi situazioni - avverte Eugenio Del Toma, primario emerito dell'Ospedale Forlanini di Roma - in cui il consumatore viene informato malissimo: un tipo di patatine fritte contiene l'indicazione esatta dei grassi contenuti su 100 grammi di prodotto e su 25 grammi. Peccato che la confezione in questione di grammi di patatine ne contenga 45. Per non parlare delle indicazioni che confondono: la scritta 'senza colesterolo' (es-

la panna vegetale) non è automaticamente garanzia di salute per il cuore. Alcuni grassi vegetali sono sì senza colesterolo ma sono ricchi di grassi saturi che ne innalzano la sua quantità circolante. La dizione 'senza zucchero' non significa che ci sono meno calorie, ma solo zuccheri diversi dal comune saccarosio. «Olio dietetico o leggero» non significa

Una pizza ai quattro formaggi ha l'8,5% di grassi, una bruschetta sale al 13% e si arriva al 16% per una focaccia al formaggio

meno calorie, poichè tutti gli oli hanno 9 calorie per grammo.

A destreggiarsi in questa vera giungla, tra calorie e grassi, confezioni e scatolette, dovrebbero essere soprattutto quel 9% di obesi e quel 33,9% sovrappeso (quasi metà degli italiani!) - anche se c'è un 32% di costoro che non se ne occupa o se ne occupa raramente - perchè queste non sono solo condizioni estetiche, ma situazioni a rischio di malattie (soprattutto cardiovascolari).

Che fare? Sculati dà alcuni suggerimenti, semplici regole da seguire quando si fa la spesa: «Dedicare due volte al mese - raccomandanda - cinque minuti a fare una lista degli alimenti preconfezionati che usiamo di più; scartare subito i cibi senza etichette nutrizionali e concentrarsi su quelli che danno informazioni più dettagliate;

privilegiare quelli che indicano le porzioni d'uso (es. per 4 persone); a questo punto scegliere quelli che contengono meno grassi, meno sodio o meno zuccheri, confrontando quindi i sapori con quelli che utilizzavamo prima. Si avranno molte sorprese».



# PERCHÉ i bimbi pesano tanto?

**Cibi ipercalorici, poco movimento, tv in eccesso: gli errori più gravi**



se non fa colazione

Un errore dietetico molto comune, che ne scatena una lunga serie: sottovalutare l'importanza della prima colazione, che in Italia non ha ancora la dignità di "vero" pasto.

★Il bimbo sta a letto fino all'ultimo minuto, ingoia un caffelatte e uno snack e via. Inevitabile che arrivi a metà mattina affamaticissimo.

★In cartella trova pizzette, focacce, patatine e brioche a gogo. Magari a scuola c'è anche un distributore di snack che consente di fare il bis.

★All'ora di pranzo, ovviamente, l'appetito è scarso e i cibi della mensa restano nel piatto.

★Nel pomeriggio di nuovo una gran fame e di nuovo merendine.

★A cena hai voglia a spiegare che il minestrone di riso fa bene! Poi si "rimedia" con latte e biscotti prima di andare a letto.

★Insomma: per "saltare" la colazione, i bimbi mangiano sei o più volte al giorno. Alla stessa conclusione è arrivata un'indagine del 2003 di Milano Ristorazione, società che prepara i pasti per 550 istituti scolastici frequentati da 70 mila ragazzi lombardi. Stimolo alla ricerca: nelle scuole, ogni giorno, avanza il 25-30 per cento del cibo che arriva sui tavoli.

## il fast-food: molto veloce, TROPPO RICCO

Perché i nostri bambini sono grassi? La genetica, e cioè "perché papà, mamma e nonni sono grassi", risponde dal 25 al 40 per cento dei casi. In tutti gli altri, la maggioranza, la colpa è di "fattori ambientali". Tanti aspetti della società del benessere, che spiegano anche perché il peso dei bimbi italiani è lievitato in pochi anni. Primo imputato: l'alimentazione. Il moderno fast-food, cibi pronti, merendine, bibite, è comodo quando la mamma ha poco tempo per

i fornelli, ma è anche ipercalorico, sovrabbondante di grassi e zuccheri. Come ha detto al *National Geographic* Kelly Brownell, direttore del centro per i disturbi alimentari dell'università di Yale: "È come curare un alcolista in una città con un bar ogni tre metri. I cibi che fanno male costano poco e hanno un buon sapore. I cibi che fanno bene sono meno reclamizzati e costano di più. Non serve essere chiaroveggenti per prevedere un'epidemia di obesità".

## QUANTO CONTA l'ereditarietà

LA PRESENZA DI OBESITÀ IN UNO O ENTRAMBI I GENITORI COSTITUISCE UN IMPORTANTE FATTORE DI RISCHIO. ALCUNI STUDI, RIPORTATI NEL "II RAPPORTO SULL'OBESITÀ DELL'ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO", HANNO SOTTOLINEATO CHE È MOLTO IMPORTANTE L'OBESITÀ MATERNA: DA UNA RICERCA CONDOTTA NEGLI ANNI NOVANTA, LA MADRE DI BIMBO OBESO RISULTA OBESA NEL 35 PER CENTO DEI CASI. IL CONTRIBUTO GENETICO HA UN RUOLO PIÙ IMPORTANTE PER L'OBESITÀ CHE SI MANIFESTA PRIMA DEI 10 ANNI. ALTRETTANTO IMPORTANTE È L'INFLUENZA SULLE SCELTE ALIMENTARI DEI FIGLI, SIN DAI PRIMI MESI DI VITA: È IMPORTANTE CHE LA MAMMA SAPPIA DISTINGUERE LA RICHIESTA DI CIBO DEL NEONATO DA ALTRE CONDIZIONI DI DISAGIO.

## i teen-ager: dieta

Altro che dieta mediterranea: l'alimentazione dei nostri bambini è sempre più simile a quella dei piccoli americani. Negli Stati Uniti i cibi d'origine animale, carne, burro, uova, latte, arrivano al 50 per cento del peso complessivo del cibo consumato. La dieta dei nostri nonni si basava su una gran quantità di alimenti di origine vegetale, fino al 75 per cento del peso totale di quelli consumati: tanta frutta,

## FERMI TUTTI davanti alla tv

A DISPETTO DEI RIPETUTI ALLARMI PER LA SALUTE, LA MAGGIORANZA DELLA GENTE PENSA CHE I CHILI DI TROPPO SIANO SOPRATTUTTO UN PROBLEMA ESTETICO. COSÌ, SE IL BAMBINO È CICCIOTELLO, NON SE NE PROCCUPA PERCHÉ "CON LO SVILUPPO SI ALLUNGERÀ". MOLTI STUDI MOSTRANO GENITORI DI BIMBI OBESI CHE NON RICONOSCONO IL PROBLEMA. ALTRO PARADOSSO: MENTRE C'È STATO UN BOOM DI PALESTRE E CENTRI DI FITNESS PER ADULTI, A PARI MERITO CON L'ALIMENTAZIONE TROPPO RICCA, IL PRINCIPALE RESPONSABILE DEL SOVRAPPESO DEI BAMBINI ITALIANI È LA MANCANZA DI MOVIMENTO. IL TRAFFICO E LA SCARSITÀ DI SPAZI VERDI RENDONO IMPOSSIBILI I GIOCHI ALL'APERTO, E L'EDUCAZIONE FISICA È LA CENERENTOLA DELLE MATERIE SCOLASTICHE. A VOLTE LE CONDIZIONI ECONOMICHE DELLA FAMIGLIA IMPEDISCONO AL BIMBO DI PRATICARE UNO SPORT. TELEFONINI E COMPUTER NON FAVORISCONO I GIOCHI DI GRUPPO, MA L'IMMOBILITÀ. E POI C'È LA TV: PER MICHAEL PRATT, DIRETTORE DEL DIPARTIMENTO SANITÀ DEL CENTRO PER IL CONTROLLO DELLE MALATTIE DI ATLANTA, TRASCORRERE OLTRE DUE ORE DAVANTI ALLA TV FA SCATTARE L'ALLARME OBESITÀ. PER NOIA, SEDENTARIETÀ, STIMOLO DEGLI SPOT, DOPO QUESTO TEMPO I BIMBI TENDONO A MANGIARE MERENDINE IN QUANTITÀ. NEGLI USA UN BAMBINO VEDE OGNI ANNO 10 MILA SPOT CHE PUBBLICIZZANO CIBI E BEVANDE.

## quando comincia la guerra del cibo

Negli ultimi decenni in Italia c'è stata una grande rivalutazione dell'allattamento al seno. Tra i vantaggi, c'è anche quello di favorire una migliore autoregolazione del neonato, riducendo il rischio di obesità. Il lattante, fin dalla nascita, ha ben sviluppato il senso dell'appetito ed è lui stesso a regolare i ritmi della poppata secondo le proprie esigenze. Con lo svezzamento, però, subentrano i genitori e la loro concezione del cibo. Come spiega Giorgio Hangeldian in *Che pappa, dottore?* (Feltrinelli), "Il bimbo di otto mesi si diverte a vedere il papà che fa il gorilla o la mamma che fa le capriole perché mangi... E deve essere appagante per il suo ego in formazione sentirsi al centro dell'attenzione nel causare le ansie degli imbecillati disperati... Ma a differenza dei genitori, il bambino sa autoregolarsi molto bene e sembra capire che gli basta poco per crescere e giocare. Siamo noi grandi che ci impuntiamo a fargli terminare la pappa che ci è costata tanta fatica". Così comincia la guerra del cibo: il momento del pranzo diventa un incubo, i grandi impongono diktat fuori moda come "Pulisci il piatto" e i bimbi cominciano a desiderare gli alimenti considerati proibiti. Come risultato diventano sempre più incapaci di riconoscere i loro meccanismi di fame e sazietà. Non sanno più come mangiare e, più facilmente, diventano piccole vittime di fissazioni alimentari e golosità.



## all'americana, monotonia e GUSTI POCO EDUCATI

verdura e legumi, quindi poche calorie, ma tante vitamine, minerali e fibra. "Oggi i bimbi italiani più che mangiare male, mangiano sempre le stesse cose", sottolinea Oliviero Sculati, direttore dell'Unità di nutrizione della Asl di Brescia. "Il loro menu è monotono, meno vario rispetto a quello dei loro coetanei di vent'anni fa. Non solo: il consumo di verdure è bassissimo rispetto al passato, il pane da solo assente. Abbonda-

no i fritti, perché le mamme fanno di tutto per accontentare i gusti dei bambini, senza sforzarsi di educarli: così la carne troppo spesso è la cotoletta, e l'ortaggio la patatina".

Dopo lo svezzamento, il bambino si adegua alle abitudini alimentari della famiglia. Poi diventa più autonomo e selettivo: ciò che preferisce dipende anche da condizionamenti degli amici, degli educatori e della pubblicità. "È impor-

tante che il ragazzo sappia distinguere ciò che è buono da ciò che piace, e che impari a difendersi dalle sollecitazioni dei media", scrive Alessandro Sartorio nel *Il Rapporto sull'obesità in Italia*. "Imparare a nutrirsi in modo corretto è importante soprattutto negli anni della pubertà". Gli studi mostrano che in quest'epoca della vita la presenza di obesità in famiglia pesa meno che nell'infanzia nel determinare il rischio.

# OBESITÀ: meglio prevenirla

Educare i gusti, a scuola e a casa. Per aiutare i piccoli ad amare i cibi più sani



## i futuri consumatori

I programmi di educazione alimentare nelle scuole sono talvolta sponsorizzati dalla grande industria, interessata alla formazione dei consumatori del domani. La Findus, per esempio, ha sostenuto varie iniziative, come il programma "Arcobaleno nell'orto" e il progetto "Navigando nell'Orto" che, col contributo di nutrizionisti ed educatori, hanno coinvolto migliaia di alunni delle scuole elementari e medie per promuovere un maggior consumo di frutta e verdura. Nel 2004 l'azienda di casalinghi Tupperware ha lanciato il progetto "Un amico per crescere sano!", in collaborazione con SIAS, Società Italiana di Alimentazione e Sport e il suo presidente onorario, il professor Michele Carruba, direttore del Centro studi e ricerche sull'obesità dell'Università di Milano. Per diffondere presso le famiglie, i bambini e gli insegnanti la cultura dell'alimentazione corretta, è stato realizzato un fumetto che informa sull'importanza di una dieta sana e dell'esercizio fisico per i bambini, da distribuire ai clienti e nelle scuole.

## scuola e istituzioni FACCIAMO IL PUNTO

La miglior cura per il sovrappeso? La prevenzione. Sembra banale, ma non lo è affatto. "In Italia se ne parla molto", dice il dietologo Oliviero Sculati. "Ma in pratica si fa poco. Nelle nuove Asl esistono le Unità di nutrizione, come quella che io dirigo per Brescia e che è molto attiva. Ma la maggior parte di tali strutture non ha sufficienti mezzi e personale specializzato".

Il ministero della Salute ha varato campagne per promuovere una dieta sana e l'attività fisica nei bambini. Sui giornali c'è una pubblicità con l'immagine di una bimba grassottella che addenta un hamburger associata allo slogan "Mamma, dalle tutto ma non darle troppo". Il ministro Sirchia ha anche nominato un comitato per calcolare le porzioni medie per mense e ristoranti, così da ridurre l'introito calorico.

L'educazione alimentare è finalmente entrata nelle scuole: alcune ore sono spese per insegnare ai bambini il valore di una dieta sana. E il ministro dell'istruzione Letizia Moratti ha sottoscritto un protocollo d'intesa con Federali-

mentare per promuovere progetti che orientino le giovani generazioni verso un consumo consapevole ed equilibrato. Ancora, la Regione Emilia-Romagna, attraverso l'Assessorato all'ambiente affiancato dal movimento internazionale Slow Food, ha promosso i progetti Fattorie aperte e Fattorie didattiche per fornire a tutti gli insegnanti un'adeguata formazione in materia di educazione alimentare.

## QUANDO LA MELA sa di dentifricio

*SPIEGA IL DIETOLOGO OLIVIERO SCULATI: "FUORI DALLA PROPRIA CASA, SENZA GLI SCONTI DELLA MAMMA, I BAMBINI SONO PIÙ DISPONIBILI AD ASSAGGIARE LE NOVITÀ E A IMITARSI". TUTTAVIA L'EDUCAZIONE DEL GUSTO FUNZIONA SOLO SE LA "LEZIONE" COINVOLGE TUTTA LA FAMIGLIA. "SOLO UN BIMBO SU 4 RICONOSCE UNA ZUCCHINA. UNO SU 10 SA DARE IL GIUSTO NOME A UNA FOGLIA DI CAVOLO. SOLO UNO SU 20 SA COS'È UNA NESPOLA. E QUANDO SI CHIEDE 'DI COSA SA LA MELA VERDE?', TANTI RISPONDONO 'DI DENTIFRICIO': SONO I RISULTATI DI UNA RICERCA CONDOTTA DALLA UNITÀ DI NUTRIZIONE DI BRESCIA NELLE SCUOLE ELEMENTARI E MEDIE. I BIMBI SONO STATI PORTATI A FARE LA SPESA, IN CLASSE HANNO STUDIATO LE VERDURE E I METODI DI COLTIVAZIONE. LE HANNO TOCCATE, ANNUSATE, ASSAGGIATE. POI, A CASA, PER DUE SETTIMANE HANNO PROVATO ALCUNE RICETTE. UNA VERA RIEDUCAZIONE DEL GUSTO: IL 95 PER CENTO DEI BAMBINI HA IMPARATO A RICONOSCERE I VEGETALI".*

## PIÙ VERDE nel piatto

SECONDO IVAN DRAGONI, DOCENTE UNIVERSITARIO E PRESIDENTE DELLA SOCIETÀ MILANO RISTORAZIONE, "SI DEVE IMPOSTARE L'ALIMENTAZIONE DEI BAMBINI PARTENDO NON DA QUELLO CHE MANGIANO, MA DA QUELLO CHE NON MANGIANO". CHE, PER LO PIÙ, È CIÒ CHE TRASCURANO ANCHE I GRANDI: FRUTTA E VERDURA. "AMICI" DELLA LINEA, QUESTI CIBI CONTENGONO ANCHE MOLTE SOSTANZE SALUTARI: MINERALI, VITAMINE, FIBRE E PRINCIPI SECONDARI (TANNINI, LICOPENE, TERPENI, ESTROGENI), CON PROPRIETÀ ANTIOSSIDANTI. DA UNO STUDIO DELL'ASSOCIAZIONE ITALIANA PER LA RICERCA SUL CANCRO RISULTA CHE SOLO 6 BAMBINI SU 100 MANGIANO LA VERDURA TUTTI I GIORNI; IL 37 PER CENTO LO FA UNA O DUE VOLTE ALLA SETTIMANA, IL 42 PER CENTO QUASI MAI, IL 15 PER CENTO MAI.

## se non MANGIA LA VERDURA

Non è facile convincere i piccoli di casa a gustare con entusiasmo spinaci e broccoli e, quasi sempre, l'unico ortaggio ammesso sono le... patatine fritte. La battaglia va affrontata in modo strategico: "Proponendo le verdure ai bambini come primo piatto, quando l'appetito è più robusto, e non in coda al pasto, dopo pastasciutta e pollo", suggerisce Oliviero Sculati. No invece al ricatto "niente minestra, niente tv". Funziona meglio una preparazione accattivante. Accostare nel piatto verdure con colori contrastanti, in una forma divertente (polpette, mazzetti, una buffa "faccina"), far giudicare al bimbo la consistenza del cibo (è morbido? è croccante?), fargli indovi-

nare dall'odore, a occhi chiusi, di quale verdura si tratta... "I genitori hanno un terribile avversario, la pubblicità", ammette l'epidemiologo Franco Berrino. "Ma nella prima infanzia il bimbo non guarda la tv: è il momento di fargli apprezzare passati e minestrine. Che bisogno c'è di fargli assaggiare la merendina prima che sia in grado di chiederla? Cerchiamo invece di abituare il suo palato alle torte casalinghe, addolcite con frutta fresca: forse riusciremo a far sì che gli snack troppo zuccherati lo disgustino". Ancora: niente panico, se il bambino diventa improvvisamente ribelle. "È normale che intorno ai 4-5 anni il bimbo restringa il campo delle scelte alimenta-

## tutta colpa delle merendine?

★Il governo inglese ha deciso di elaborare un codice che impedisca la pubblicità dei cibi-spazzatura (junk-food) in tv. Anche in Francia si sta pensando di regolamentare la pubblicità di alimenti nelle trasmissioni per i più giovani e il deputato socialista Jean-Marie Le Guen ha proposto di condizionare l'installazione nelle scuole di distributori di bibite alla presenza di fontanelle per l'acqua. Non solo: il governo ha già abolito il tradizionale latte con merendina gratis di metà mattina, istituito cinquant'anni fa per compensare la mancanza di colazione nelle famiglie più povere.

★Da noi l'iniziativa è stata criticata da Amleto D'Amicis, direttore dell'Unità di documentazione dell'Istituto nazionale di alimentazione e nutrizione: "Eliminare lo spuntino significa obbligare i bambini a un lungo digiuno. Se la colazione è adeguata (biscotti, latte, frutta), a ricreazione basta uno yogurt o un frutto, senza superare le 200 calorie".

★Le merendine sono proprio da demonizzare? "No: basta non esagerare", dice D'Amicis. "I prodotti confezionati sono igienici e una merendina ogni tanto non fa male". Un piccolo pan di spagna farcito con crema al latte o marmellata apporta 150 calorie, contro le 250 di una porzione di pizza o le 300 di un pezzo di focaccia. Mangiando poco, si può mangiare tutto.



ri", continua Oliviero Sculati. "Ma spesso è incoraggiato dalla mamma. Preoccupata che il piccolo non mangi abbastanza, gli prepara solo i piatti graditi. A volte lo stesso trattamento è riservato anche al marito, che ha diritto a una pietanza diversa. Tutto ciò è molto diseducativo: si trasforma la casa in un ristorante, mentre sarebbe meglio lasciare il bimbo riottoso senza cena. "Il piccolo cerca di capire fin dove arriva il suo potere. Ma, se le

preparazioni vegetali sono proposte con serena fermezza, senza dare subito un'alternativa, nella maggior parte dei casi si ha un consumo di verdure ragionevole e abbastanza vario". È vero però che i bimbi possono non essere pronti per certi sapori. "I piccoli hanno percezioni gustative molto fini: cominciare con carote, lattuga, pomodori, patate, piselli, fagiolini, zucchine. E, senza insistere, lasciare le verdure più amare all'adolescenza".

# PER TORNARE in forma

Attività fisica, alimentazione varia ed equilibrata e nessuna colpevolizzazione

## RECUPERIAMO i giochi del passato

NON SIAMO UN POPOLO DI SPORTIVI: SECONDO L'ISTAT UN ITALIANO SU TRE NON SVOLGE ALCUNA ATTIVITÀ FISICA E SOLO IL 27,5 PER CENTO PRATICA UNO SPORT, SPESSO IN MANIERA SALTUARIA. QUESTO È L'ESEMPIO CHE DIAMO AI NOSTRI BAMBINI: EPPURE, UN'ORA DI ESERCIZIO MODERATO (BASTA UNA CAMMINATA DI BUON PASSO), OLTRE A FAR BRUCIARE GRASSI ACCUMULATI, AUMENTA LA MASSA MUSCOLARE E IL CONSUMO DI ENERGIA DA PARTE DELL'ORGANISMO ANCHE QUANDO È A RIPOSO. DIETA A PARTE, LA CARATTERISTICA DELLO STILE DI VITA DEI BAMBINI DEL 2000 È PROPRIO L'ASSENZA DI ATTIVITÀ FISICA LUDICA. CAMPANA, NASCONDINO, CORSA NEI CAMPI, NEI SACCHI O CON LA GAMBA LEGATA, SALTO ALLA CORDA, PALLA PRIGIONIERA: QUANTI BAMBINI DI OGGI CONOSCONO QUESTI GIOCHI? LA MANCANZA DI ATTIVITÀ FISICA SI RIPERCUOTE SUL BENESSERE GENERALE, E UN BIMBO ANNOIATO, VITTIMA DI UN MALESSERE, RISCHIA PIÙ FACILMENTE DI "CONSOLARSI" MANGIANDO. SECONDO L'ISTITUTO AUXOLOGICO ITALIANO, OLTRE IL 70 PER CENTO DEI PAZIENTI ADULTI OBESI NON HA MAI PRATICATO ATTIVITÀ FISICA NELL'INFANZIA. ALTRI L'AVEVANO PRATICATA IN MODO INTENSO E POI ABBANDONATA, UNA DELLE CAUSE DI INSORGENZA TARDIVA DI OBESITÀ. GLI STUDI MOSTRANO LA RELAZIONE INVERSA TRA I LIVELLI DI ATTIVITÀ FISICA E MASSA GRASSA E L'EFFICACIA PREVENTIVA DEL MOVIMENTO. PERCIÒ È MOLTO IMPORTANTE MOTIVARE I BAMBINI SOVRAPPESO A SVOLGERE ATTIVITÀ FISICA REGOLARE.



Zefa

## la psicologa: con il cibo i genitori e i figli si

Il cibo rimane centrale nel rapporto tra genitori e figli: lo dimostra anche lo studio "Alimentazione e sport nei bambini in età scolastica", promosso dalla Coldiretti e dalla Pubblica Istruzione in collaborazione con le Asl, su un campione di 10 mila bambini dagli 8 ai 14 anni della Campania. Però, rispetto al passato, il principale argomento di discussione non è più l'inappetenza, ma il disordine alimentare: quasi un bambino su due (il 45 per cento) si è sentito "accusare" di mangiare troppo, il 90 per cento pranza guardando la tv e uno su quattro (il 23 per cento) non è soddisfatto del proprio corpo quando si guarda allo specchio.

### ★quando basta l'educazione

"Il più delle volte il sovrappeso e la cattiva alimentazione si combattono con un'adeguata educazione alimentare, senza colpevolizzazioni", avverte Maria Grazia Strepparava, psicologa e docente alla facoltà di Medicina e chirurgia dell'Università di Milano-Bi-

occa. A volte però l'alimentazione scorretta, e in particolare l'iperfagia che genera obesità, è la spia di un disagio interiore. "Nel bambino un comportamento 'disfunzionale', cioè sopra le righe, con capricci, ribellioni, proteste, ma anche una malattia psicosomatica, possono rappresentare la soluzione ottimale che è riuscito a trovare per comunicare con i suoi genitori. Può succedere anche col cibo".

### ★mamma, guardami

Mangiare tanto per accontentare la mamma o, viceversa, in modo disordinato, fino a farsi "sgridare" per averlo fatto, serve per attirare l'attenzione. "Non solo. Il cibo aiuta anche a modulare le emozioni, come la solitudine", continua Maria Grazia Strepparava. "Nelle nostre ricerche nelle scuole i bimbi sovrappeso spesso sono quelli che più affermano di star bene da soli, di divertirsi anche senza compagni, di bastare a se stessi. Rivelando una tristezza di fondo". Un bambino che si

## per ogni errore a tavola, il giusto rimedio

★La prima colazione deve fornire il 20-25 per cento delle calorie quotidiane (il 35-40% tocca al pranzo, il 10-15% alla merenda, il 25-30% alla cena): prevedete latte, frutta e zuccheri complessi, come pane integrale e cereali.

★Snack e golosità non vanno demonizzati, ma devono essere una trasgressione. Dolci confezionati, patatine fritte, cotolette e pesce impanato, cioccolato, bibite dovrebbero essere permessi non più di una o due volte alla settimana.

★Molti genitori sono ancora convinti della superiorità della bistecca. Ma il fabbisogno giornaliero di proteine è solo il 12-15 per cento delle calorie totali (il 55-60% spetta ai carboidrati, pane, pasta, riso, e il 28-30% ai lipidi, cioè ai grassi). Tra l'altro, anche legumi, pasta e riso integrale contengono proteine e sono poveri di grassi.

★Latte, yogurt e formaggi non sono molto popolari fra i ragazzi. Ma l'organismo immagazzina il calcio, indispensabile per la salute delle ossa, soprattutto durante la giovinezza. L'ideale è dare ai bambini un quarto di litro di latte al giorno, formaggi due volte alla settimana e grana grattugiato su pasta, riso e minestrone.

★Altro alimento proteico trascurato è il pesce, fonte di ferro, iodio e acidi grassi omega-3. Cucinato in modo semplice (al cartoccio, a vapore), dovrebbe comparire sulla tavola dei bambini almeno due volte alla settimana.

★Frutta e verdura: tre porzioni al giorno di verdura e due di frutta, il più varia possibile, sia cotta sia cruda, fresca e di stagione. I vegetali surgelati sono una valida e comoda alternativa.

★Incoraggiate l'attività fisica: il

movimento, oltre a inibire le cellule adipose, favorisce il ritmo veglia e sonno e fa crescere di più. Lasciate scegliere al bimbo: non insistete con lo sport che piacerebbe "a voi" e, se il piccolo deve perdere peso, è meglio preferire attività moderate, come la corsa lenta, la marcia di buon passo, il nuoto prolungato, praticate con regolarità (almeno per 30-45 minuti, tre volte alla settimana). Se il tempo lo permette, lasciateli giocare all'aperto, portateli a passeggio e in bicicletta.

## quanto "carburante"?

Età	altezza (cm)	peso (kg)	fabbisogno calorico
<b>MASCHI</b>			
1-3	93	14	1450
4-6	112	20	1850
7-9	129	27	2100
10-12	145	37	2250
<b>FEMMINE</b>			
1-3	91	13	1350
4-6	111	19	1650
7-9	128	27	1900
10-12	146	38	2000

## "passano" LE PROPRIE EMOZIONI

annoia, è un po' triste, si sente solo e non sa decifrare le sue sensazioni, spesso le traduce in fame. "Perché è lo stimolo più facile da riconoscere", spiega la psicologa. "Soddisfarlo, poi, significa rivivere emozioni positive, legate ai primi mesi di vita, quando il cibo

e l'abbraccio dell'allattamento sono la principale forma di comunicazione con la mamma".

### ★il cibo, centro del mondo

Non sempre il bambino grasso ha genitori grassi: a volte la mamma è normopeso o addirittura sottopeso. Sottolinea Maria Grazia Strepparava: "È un aspetto ancora poco studiato. Le donne di oggi sono molto attente al peso, alla forma fisica. C'è una iperfocalizzazione sul corpo e un'ansia attorno al cibo che, è inevitabile, si trasferisce anche nell'educazione dei figli. Le bambine, spesso, imitano la mamma sempre a dieta: qualcuna, addirittura, mi ha confessato di 'sentirsi in colpa' ogni volta che mangia una fetta di torta perché fa ingrassare". Qual è l'atteggiamento giusto da tenere nei confronti di un bambino che ha bisogno di perdere qualche chilo? "È bene evitare le imposizioni", risponde la psicologa. "Non fare pressioni, essere il più tranquilli possibile sul cibo, non caricar-

lo né in senso positivo né negativo. Quindi non dire 'non mangiare', e neanche 'non hai mangiato abbastanza'. Allentare l'attenzione". Così, non è il caso di agitarsi troppo se il piccolo ha una fissazione dietetica, per esempio vuole il ketchup dappertutto: "I bimbi spesso hanno bisogno di 'riti': baciare tutti i peluche prima di dormire o sentire quel sapore che amano in modo particolare. La ripetitività è rassicurante. E, il più delle volte, la fissazione come è venuta, passa". La stessa tranquillità è necessaria nell'incoraggiare l'attività fisica: "I bambini sovrappeso sono meno agili degli altri e fanno anche fatica ad acquisire abilità specifiche: meglio indirizzarli verso attività fisiche che coinvolgano tutto il corpo, come ballare o nuotare".



Gli esperti di nutrizione avvertono: **i piccoli italiani sono troppo grassi.** Perché mangiano in modo squilibrato e monotono. E, soprattutto, perché si muovono poco. Il sovrappeso infantile, spesso sottovalutato, **può causare seri rischi per la salute.** Ecco come correre ai ripari, a tavola e nello stile di vita



**mettiamo a dieta i nostri**  
**BAMBINI**

# INFANZIA sempre più grassa

**I bambini italiani sono i più cicciottelli d'Europa. E un piccolo su sette è addirittura obeso. Dati preoccupanti: perché il sovrappeso può interferire con la salute**

**m**arco ha due anni, ma indossa la tutina per i quattro: mamma e nonna ne ostentano il peso con lo stesso orgoglio riservato alla sua prima parola. In Italia il culto della forma fisica è una religione vietata ai minori: oltre tre bimbi su dieci hanno problemi di sovrappeso. Solo all'inizio degli anni Novanta il rapporto era di due su dieci. I nostri figli sono i più grassi d'Europa, davanti ai coetanei greci e spagnoli (27 per cento), svizzeri (24 per cento) e francesi (19 per cento).

Rispetto al dopoguerra, quando il primato dei grassottelli spettava ai paesi nordici, la situazione si è ribaltata: i bambini più pesanti sono al sud. Forse perché la tanto decantata "dieta mediterranea", tutta verdura e frutta, legumi, cereali integrali e olio d'oliva, esiste ormai solo nei libri e nei sogni di dietologi e nutrizionisti.

Non c'è bisogno di noiose statistiche: i nostri bimbi stanno ingrassando, letteralmente, a vista d'occhio: alzi la mano chi, quest'estate, sulla spiaggia non lo ha pensato almeno una volta, osservando tanti piccoli cicciottelli giocare sulla battigia. Non va meglio tra i teenager: per rendersi conto che i quindicenni hanno già messo su pancia, basta passare davanti a una scuola media o superiore, allo squillo della campanella. Nugoli di ragazzine con ombelico al vento, pantaloni a vita bassa e, fra l'uno e gli altri, rotolini di grasso contenuti a stento dagli indumenti.

Non sono solo impressioni. Gli esperti calcolano che il 15 per cento dei piccoli italiani è addirittura obeso, con un sovrappeso superiore al 20 per cento del peso ideale. E non basta: spesso ha pure un tasso di colesterolo che batte quello di mamma e papà. Secondo una ricerca condotta nelle scuole

elementari della Lombardia, un bambino su tre ha 180 mg di colesterolo totale e uno su otto oltre 200 mg.

"In generale il sovrappeso è un problema di famiglia", sottolinea Franco Berino, responsabile della divisione di Epidemiologia dell'Istituto nazionale dei tumori di Milano. "Se gli adulti sono attenti alla dieta anche i bambini mangiano bene. Viceversa, il bimbo cicciottello ha spesso genitori obesi. Può trattarsi di 'ereditarietà', di predisposizione genetica. Ma l'alimentazione gioca sempre un ruolo essenziale". Tanto è vero che nelle famiglie over-size persino il cane, se c'è, ha problemi di peso. E, di sicuro, non è un parente, almeno in senso stretto...

## i numeri del baby sovrappeso

*(Fonti: Il Rapporto sull'obesità in Italia, 2000; Istat 2003)*

- ★ **Bimbi italiani sovrappeso: 36 per cento (31% maschi, 27% femmine).**
- ★ **Figli di genitori normopeso: 17,7 per cento; figli di un genitore obeso: 25 per cento; figli di entrambi i genitori obesi: 34 per cento.**
- ★ **Bambini italiani obesi: 15 per cento circa, con prevalenza nei maschi rispetto alle femmine, e nelle aree meridionali rispetto alle settentrionali.**
- ★ **I bimbi obesi hanno soprattutto tra i 9 e i 12 anni (20-25% del totale).**
- ★ **Il maggior numero dei bambini italiani obesi vive nell'area di Roma (35% femmine, 22% maschi).**
- ★ **Le regioni italiane con il minor numero di bimbi obesi sono Lombardia, Veneto, Piemonte (10% nelle femmine, 13% nei maschi).**
- ★ **Nel centro-sud sono soprattutto le bambine a essere grassottelle, mentre al nord prevalgono i maschietti.**
- ★ **Il 20-25 per cento dei bimbi obesi mantiene l'eccesso di peso in età adulta.**

## QUESTIONE di equilibrio

LA GENETICA NON BASTA A SPIEGARE LA CRESCITA DELL'OBESITÀ NEI BAMBINI DEGLI ULTIMI DIECI ANNI. GLI ESPERTI PUNTANO IL DITO SULL'"EQUILIBRIO ENERGETICO". CIOÈ, LA QUANTITÀ DI CALORIE CHE I PICCOLI INTRODUCONO CON I CIBI È BILANCIATA DALLA LORO ATTIVITÀ FISICA? RISPOSTA: NO. L'OBESITÀ INFANTILE, COME QUELLA DEI GRANDI, È LA CONSEGUENZA DELLO SQUILIBRIO TRA CALORIE INGERITE E CALORIE BRUCIATE. SOLO PER UNA PICCOLA PERCENTUALE DEI BAMBINI L'ESTESO GIROVITA DIPENDE DA UNA DISFUNZIONE ENDOCRINA O DA UN ALTRO PROBLEMA FISICO. PER TUTTI GLI ALTRI, IL GIUDIZIO È SENZA APPELLO: MANGIANO TROPPO E MALE. E, COME SE NON BASTASSE, SI MUOVONO POCO: VANNO A SCUOLA IN AUTO, TRASCORRONO MOLTE ORE SUI BANCHI E SPENDONO IL TEMPO LIBERO TRA COMPUTER E PLAY-STATION. O CON LA TV, CHE LI ALLETTA CON GLI SPOT DI MERENDINE E BIBITE, SNACK COLORATI, GOLOSI, ENORMI: PRESENTATI COME STATUS SYMBOL CHE TRASFORMANO IL PICCOLO NEL RE DEL PARTY, GLI FANNO CONQUISTARE LA COMPAGNA DEL CUORE ED EVITARE SGUARDI DI COMMISERAZIONE DI FRONTE AL "VECCHIO" PANINO E ALL'ANTIQUATA MELA, ESTRATTI CON VERGOGNA DALLA CARTELLA.



## non sempre robusto SIGNIFICA IN BUONA SALUTE

Una volta si credeva che bambino grasso significasse bambino sano: la moderna scienza della nutrizione sostiene il contrario. Gli errori alimentari nell'infanzia sono pericolosi. Rischiano di instaurare abitudini che poi diventano definitive. Provocano problemi fisici ed emotivi immediati, e interferiscono con la crescita: tra le bimbe con forte sovrappeso è frequente la pubertà precoce, cioè la comparsa delle mestruazioni prima dei 10 anni. Ma non solo:

possono anche predestinare il bimbo a gravi malattie. Vari studi dimostrano che il sovrappeso adolescenziale è un indice di probabile sovrappeso in età adulta, con tutti i problemi associati: ipertensione, squilibrio dei lipidi nel sangue (trigliceridi e colesterolo), disfunzioni cardiovascolari o epatiche precoci, diabete. Ancora, una dieta precocemente scorretta aumenta le probabilità che da adulti ci possa ammalarci di tumore. Secondo uno stu-

dio dell'American Cancer Society le persone grasse rischiano cinque volte di più di quelle normopeso di ammalarsi di tumore alla colecisti e all'endometrio, e aumenta del 30-35 per cento il rischio di tumore al seno. Per un'altra ricerca, pubblicata sul *New England Journal of Medicine*, l'obesità è il più importante fattore di rischio indipendente per i tumori e, addirittura, la principale causa di morte prevenibile. Il fumo è al secondo posto.

## quanto "pesa" l'obesità nel mondo

(Fonte: *International Obesity Task Force 2004*)

Oggi nel mondo il numero di persone sovrappeso o obese eguaglia quello delle persone sottopeso. Persino paesi da sempre colpiti dalla fame cominciano a essere afflitti dal problema opposto: in Africa sono sorte varie cliniche che curano il sovrappeso, e in India, dove vive circa la metà della popolazione sottonutrita del pianeta, il 55 per cento delle donne tra i 20 e i 69 anni è sovrappeso. Per l'Organizzazione mondiale della sanità l'obesità è "uno dei maggiori problemi di salute pubblica" e "la nuova epidemia mondiale". La nazione occidentale più colpita? Gli Stati Uniti: un americano su due è sovrappeso e uno su cinque è obeso. Cifre destinate a crescere, perché sotto i 19 anni un americano su quattro è sovrappeso o obeso. L'Italia è agli ultimi posti nella classifica europea dell'obesità. Ma se si considerano le persone sovrappeso, il nostro paese balza in testa, con Francia e Gran Bretagna.

★ Nel mondo: 300 milioni di obesi; 1,7 miliardi di persone sovrappeso.

★ In Europa: 135 milioni di obesi.

★ In Italia: oltre 4 milioni di obesi (il 9,1% della popolazione, 7,6% cento degli uomini, 7% delle donne); 16 milioni di persone sovrappeso (33,4 per cento, il 42% degli uomini e il 25% delle donne).

## ok il peso è giusto

età	altezza (in cm)		peso ideale (in kg)	
	femmine	maschi	femmine	maschi
1 anno	74	76	9,7	10,2
2 anni	86	87	12,2	12,7
3 anni	93	94	14,3	14,7
4 anni	100	102	16,3	16,6
5 anni	107	108	18,3	18,5
6 anni	113	115	20,4	20,5
7 anni	119	120	22,6	22,6
8 anni	125	126	25,1	25
9 anni	131	132	27,7	27,5
10 anni	136	137	31,1	30,3



Marika (2)

ROMA

**Obesity day  
ventimila visite**

- Oltre 20 mila italiani visitati in 145 centri specializzati. Questi i numeri dell'edizione 2004 dell' «Obesity day» (10-11 ottobre), promosso per il quarto anno dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) in collaborazione con il gruppo Bracco.



LUNEDÌ 11

**Obesity Day**

Per l'11 ottobre (Obesity Day) l'Associazione italiana dietetica e nutrizione clinica ha scelto come centro di riferimento, a Livorno, quello della Casa di cura di Villa Tirrena. Quel giorno, dalle 13 alle 14 e dalle 18 alle 19, il personale del centro sarà a disposizione per fornire una valutazione del peso e dei valori di pressione arteriosa. Sarà inoltre distribuito materiale divulgativo su sovrappeso, obesità ed alimentazione equilibrata. Per informazioni tel. 0586 263111 o [www.disturbi-alimenti.it](http://www.disturbi-alimenti.it).

## Novi Ligure: lunedì c'è l' "Obesity Day"

NOVI LIGURE - Anche il servizio di dietetica e nutrizione clinica del presidio ospedaliero "San Giacomo" di Novi parteciperà, lunedì prossimo, alla quarta edizione di "Obesity Day", un'iniziativa promossa dall'Adi (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) per prevenire e controllare le condizioni di sovrappeso e obesità, molto diffuse nella società occidentale.

Dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 16 uno specialista dietologo e una dietista riceveranno gratuitamente in ospedale tutti coloro che sono interessati a tale problematica.

Per favorire l'accesso del pubblico sarà utilizzato un ambulatorio posto nel corridoio centrale dell'ospedale.

Qui gli operatori affronteranno i rischi per la salute correlati all'eccesso di peso e forniranno utili indicazioni per seguire una corretta alimentazione ed uno stile di vita sano per mantenere, o riconquistare, un buon stato di salute ed un adeguato controllo del peso corporeo.

Sarà possibile ricevere in proposito informazioni e materiale divulgativo ed inoltre chi lo desidera potrà farsi calcolare il Bmi (indice di massa corporea) che rivela, mettendo in rapporto peso e altezza, i vari gradi del sovrappeso e dell'obesità.

**Red.Nov.**

# Quelli che... stanno in un corpo extralarge

Vi siete mai chiesti cosa significa alzarsi, uscire di casa, passeggiare con un fisico sopra i 100 chili? Alla vigilia dell'Obesity day, la giornata contro i problemi da sovrappeso, abbiamo raccolto quattro storie. Di persone davvero grandi

di **Stefano Cardini** foto di **Mauro Fermariello**

Solo in Italia colpisce 4 milioni di persone. E il numero è destinato a crescere. L'obesità, infatti, sta diventando una vera emergenza sociale. Lo dimostrano i dati, e lo afferma una recente sentenza della Corte di Cassazione. Per la prima volta, i giudici hanno riconosciuto a una donna di 130 chili un assegno di invalidità, aprendo la strada a una pioggia di richieste di sussidio. Dell'allarme "taglie forti" si parlerà anche il 10 e 11 ottobre a Milano in occasione dell'**Obesity day**, un'iniziativa dedicata ai problemi di chi è in sovrappeso ([www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)). «Ictus, infarto, diabete sono solo alcuni dei rischi che queste persone corrono» dice Oliviero Sculati dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione medica, promotrice della manifestazione. «Molti di loro cadono anche in depressione. Perché vivono in bilico tra l'ossessione di dimagrire e il bisogno di accettarsi». Come dimostrano le storie che seguono.



«Mia moglie? 155 chili di dolcezza. Ma insieme ci roviniamo»

**Fabio Teseo, 38 anni, pesa 204 chili. È sposato con Mirella Oliva, 39 anni, che pesa 155 chili. Vivono a San Giovanni Teatino (Chieti).** «Sono il ciccone più ciccone d'Italia. E non lo dico per scherzo: a luglio sono arrivato primo al concorso per taglie forti di Forcoli, in provincia di Pisa. Ne vado orgoglioso, anche se so che essere "grandi" è un problema. A 14 anni, a forza di spiluccare nel bar di famiglia, ero già cento chili. Ma i problemi veri sono iniziati quando ho smesso di fare sport e quando i miei genitori, anche loro extralarge, si sono ammalati. Mia madre è diventata diabetica e i reni di mio padre hanno avuto bisogno della dialisi. Di fronte alle preoccupazioni in casa, ho reagito mangiando. Anche l'amore non mi ha curato. An-

zi: ho incontrato mia moglie Mirella, 155 chili di dolcezza, in un centro di dimagrimento. Ma il matrimonio è stata una sciagura per la linea! Ora le ossa dei piedi e delle ginocchia non mi reggono più. Soffro di bronchite cronica e, a causa del grasso che mi comprime il petto, la notte dormo con una mascherina per respirare. Un anno fa facevo il custode diurno in un'azienda, ma ho lasciato il posto perché non riuscivo più a stare in piedi. Quando abbiamo deciso di avere un figlio, io e mia moglie ci siamo trovati a un bivio. Con i suoi chili di troppo il parto sarebbe stato pericoloso. Mentre io non volevo finire come i miei genitori. Abbiamo deciso di operarci per ridurre la superficie dello stomaco. Lei lo ha

già fatto ed è scesa di 30 chili. Tra un mese toccherà a me, ma per avere risultati duraturi dovremo cambiare stile di vita. Anche da "magro", comunque, mi sentirò sempre Mister ciccione. Perché a quel titolo, che mi ricorda la sofferenza di questi anni, restero sempre affezionato».

«Oggi è la prima volta che riesco a rientrare in macchina»

**Maria Dore, 38 anni, pesa 183 chili e vive a Donoratico (Livorno).** «Ho sempre avuto un bel viso e quel pizzico di vanità che piaceva agli uomini. Eppure per anni ho smesso di guardarmi allo specchio. E dopo la nascita di mio figlio Amedeo, mi sono rinchiusa in casa ingrassando fino a 194 chili. Fin da piccola sono stata cicciettella, ma mai infelice. I primi guai sono arrivati quando un medico mi ha tolto tutto: pane, pasta, dolci. Ho perso dodici chili, ma appena ho ricominciato a mangiare ne ho ripresi ancora di più. È stato il primo di una lunga serie di tentativi di dimagrire, dopo i quali mi ritrovavo ogni volta più grassa. Il periodo più nero è arrivato a 24 anni, quando ho aperto uno studio di grafica pubblicitaria. Ho iniziato a lavorare giorno e notte, scambiando i pasti con veloci spuntini. Mio marito era rimasto disoccupato e io, presa dall'ansia, in un anno sono ingrassata 42 chili. La gravidanza ha complicato ulteriormente le cose, e quando Amedeo è nato sono caduta in depressione. Non riuscivo più a camminare né a entrare in automobile. A causa del mio peso abnorme, ho iniziato a soffrire di apnee notturne: la scarsa ossigenazione del cervello di notte mi faceva addormentare di colpo di giorno e lavorare era un dramma. Una psicoterapia di gruppo mi ha aiutato a ritrovare la voglia di riprovarci e così, un anno e mezzo fa, mi sono rivolta a un centro di dimagrimento di Milano. Ho perso 16 chili, ma soprattutto ho ritrovato un po' di fiducia. Oggi ho accompagnato mio figlio all'asilo in automobile. È la prima volta che ci riesco ed è una gioia immensa».



## «Ho smesso di pesarmi. E ho scoperto che così vivo più felice»

Pietro Cheli, 39 anni, è nato a Genova ma vive a Milano. Lavora per il settimanale *Diario*, e non si pesa. «Sono alto un metro e ottanta e supero di gran lunga il quintale. Ma non chiedetemi quanto peso con precisione. Non salgo sulla bilancia da quando mi sono accorto che, smettendo di controllare ogni settimana i chili di troppo, sto meglio. I miei problemi sono iniziati quando mi sono trasferito da Genova a Milano. Dopo anni di nuoto agonistico, la pigrizia aveva preso il sopravvento. E a forza di aperitivi e cene fuori, sono esploso. La prima volta che mi sono accorto di non riuscire più a infilarmi tra i braccioli delle poltroncine del cinema, mi sono rivolto a un centro per dimagrire. È stato nel 1998. Ho perso 30 chili, ma ho passato il mese più allucinante della mia esistenza: vivevo insieme in camerata con altre persone. Eravamo costretti a turni massacranti di ginnastica, mentre il cibo ci veniva centellinato. L'unico svago consentito era la lettura e ricordo di avere divorato in ventun giorni ventiquattro libri. Quando sono tornato, ho ripreso solo una parte dei miei chili. Ma ho giurato che non avrei più provato a dimagrire, se la salute non me l'avesse imposto. Da allora sono un ciccone felice, che non si racconta più la favola di essere, nonostante il peso, un tipo attivo e intraprendente. Sono un uomo che ammette con orgoglio di essere un inguaribile pigrone e un terribile buongustaio. E così vivo meglio».



# L'Asl: «Obeso un comasco su dieci»

*Il 43% della popolazione è sovrappeso. In aumento i problemi dei bambini*

## IL DIRETTORE SANITARIO LUNEDÌ L'OBESITY DAY

*«Occorre diffondere una migliore cultura della nutrizione per non disperdere un prezioso capitale di salute. I problemi di peso non sono insuperabili, perciò dobbiamo lavorare sui versanti della prevenzione e di un approccio positivo al problema»*

*Lunedì prossimo, dalle 9 alle 16, la sede centrale dell'Asl, in via Pessina a Como, aprirà le porte a tutti i cittadini che vorranno, gratuitamente, controllare il proprio peso e ricevere consigli alimentari personalizzati*

Salire senza alcun timore sulla bilancia è diventato ormai un privilegio per pochi, riservato a meno della metà dei comaschi, bambini inclusi. Vita sedentaria e cattive abitudini alimentari hanno fatto schizzare addirittura sopra la soglia del 50% il numero di individui alle prese con problemi di sovrappeso o addirittura obesità.

Un fenomeno che ha assunto ormai i connotati di una vera e propria piaga sociale e sul quale saranno puntati i riflettori lunedì prossimo, 11 ottobre, in occasione della quarta edizione dell'**Obesity day**.

«L'obesità è la principale causa di morte che può essere prevenuta - dice **Alfredo Vanotti**, responsabile dell'unità di Nutrizione clinica e dietetica dell'Asl di Como - È il più importante fattore di rischio indipendente per i tumori, superiore anche al fumo di sigaretta, e favorisce lo sviluppo di altre patologie quali il diabete, l'ipertensione e la cardiopatia ischemica».

Allarmanti i numeri.

«Le persone con problemi di peso hanno superato quota 50% - dice l'esperto lariano - I sovrappeso sono infatti oltre il 43% della popolazione, cui si aggiunge un 10% circa di obesi».

Dati che implicano anche un notevole costo sociale.

«Nel Comasco - sottolinea ancora Vanotti - l'obesità incide sulla spesa sociale in misura pari al 10% circa del bilancio del servizio sanitario, con un aggravio dovuto soprattutto al costo dei ricoveri ospedalieri. Seguono gli oneri per prestazioni dia-

gnostiche, farmaci e visite. Infine, un quarto degli obesi soffre di episodi invalidanti per circa 15 giorni all'anno, con una perdita complessiva di oltre 250 mila giornate lavorative. Si calcola che, in Italia, le ricadute socioeconomiche dell'obesità comportino ogni anno un costo di 22,8 miliardi di euro».

Un'attenzione particolare meritano i bambini. «L'educazione alla salute è sempre più fondamentale - conferma **Anna Sannino**, dirigente Asl - ed è importante rendere i cittadini protagonisti del proprio benessere partendo dai più piccoli. Purtroppo infatti l'obesità infantile è in aumento ed è accompagnata da una crescita dei casi di diabete. Tra 0 e 18 anni, i problemi di sovrappeso e obesità hanno superato quota 40%. Tra l'altro, oltre la metà dei bimbi che sono obesi a 9 anni, resta tale anche nell'età adulta, percentuale che sale al 70% a 12 anni. Purtroppo, infine, molto spesso sono le cattive abitudini dei genitori a ripercuotersi sui figli e ad aumentare la portata del fenomeno».

Educazione e prevenzione sono proprio gli obiettivi che si prefigge l'Asl di Como con **Obesity day**, lunedì prossimo.

«Occorre diffondere una migliore cultura della nutrizione - dice il nuovo direttore sanitario di via Pessina, **Camillo Rossi** - per non disperdere un prezioso capitale di salute e condizionare negativamente lo sviluppo della persona. I problemi di peso non sono insuperabili e per questo motivo dobbiamo lavorare sia sul versante della prevenzione sia su quello

di un approccio positivo al problema».

Lunedì prossimo dunque, dalle 9 alle 16, la sede centrale dell'Asl, in via Pessina, aprirà le porte a tutti i cittadini che vorranno, gratuitamente, controllare il proprio peso e ricevere consigli alimentari personalizzati.

«Vogliamo raggiungere la popolazione in modo capillare - sottolinea **Anna Sannino** - e contattare il maggior numero possibile di persone. Per l'intera durata della manifestazione sarà anche proiettato un video con consigli nutrizionali e saranno a disposizione i nostri esperti».

«Medici specialisti e specializzandi in Scienza dell'alimentazione - aggiunge **Vannotti** - dietisti laureati in Dietetica e tecnologi alimentari saranno pronti a rispondere ad ogni domanda e a consigliare i cittadini. Dopo una valutazione di peso, altezza, circonferenza vita e massa grassa, ciascuno riceverà indicazioni su misura per una corretta alimentazione. È prevista la partecipazione anche dei nostri esperti della medicina dello sport, visto che lo scarso movimento fisico è una delle principali cause dei problemi di peso».

**Anna Campaniello**

### I numeri

#### ● LA POPOLAZIONE

Le persone con problemi di peso hanno superato quota 50%. I sovrappeso sono infatti oltre il 43% della popolazione, cui va aggiunto un 10% circa di obesi.

#### ● I BAMBINI

L'obesità infantile è in aumento ed è accompagnata da una crescita dei casi di diabete. Tra 0 e 18 anni, i problemi di sovrappeso e di obesità riguardano oltre il 40% dei bambini. Più della metà delle persone obese a 9 anni resta tale anche nell'età adulta. Se si è obesi a 12 anni, si soffrirà di questo problema anche da adulti nel 70% dei casi.

### Le conseguenze

#### ● LE MALATTIE

L'obesità è la principale causa di morte che può essere prevenuta. È il più importante fattore di rischio indipendente per i tumori, superiore anche al fumo di sigaretta, e favorisce lo sviluppo di altre patologie quali il diabete, l'ipertensione e la cardiopatia ischemica.

#### ● I COSTI SOCIALI

Nel Comasco l'obesità incide sulla spesa sociale in misura pari al 10% del bilancio del servizio sanitario, con un aggravio dovuto al costo dei ricoveri ospedalieri. Un quarto degli obesi soffre di episodi invalidanti per 15 giorni



l'anno, con una perdita  
complessiva di 250mila  
giornate lavorative.

**IL DECALOGO**

## Dalle etichette degli alimenti consigli per evitare i falsi miti

«Scegli bene: controlla il peso, controlla l'etichetta». È lo slogan scelto per la 4ª edizione dell'Obesity day, un invito accompagnato da un decalogo che aiuta a fare chiarezza nella scelta dei prodotti alimentari confezionati.

«Con un po' di attenzione è possibile ridurre il numero di calorie ingerite, soprattutto per gli snack - spiega l'esperto dell'Asl Alfredo Vanotti - Inoltre, imparando a leggere correttamente le singole schede degli alimenti è possibile conoscere i cibi ed evitare le "fregature" e i "falsi miti" suggeriti spesso dalla pubblicità».

Il decalogo per facilitare la lettura delle etichette sarà in distribuzione nella sede dell'Asl in occasione dell'Obesity day, lunedì prossimo. Gli esperti saranno inoltre a disposizione per fornire tutti i chiarimenti del caso.

«Le etichette - conclude Vanotti - se ben lette possono aiutare la "leggerezza" e una corretta alimentazione».

**A.Cam.**



**LUNEDI' OBESITY DAY**

## Attenti al peso e alle diete I medici danno consigli

L'ospedale di Saronno in prima linea contro il sovrappeso: l'appuntamento è per lunedì 11 ottobre in occasione dell'*Obesity Day* promosso dall'Asi (Associazione Dietologica Italiana) con il coinvolgimento di 140 centri per l'obesità in tutta Italia. Dalle 14.30 alle 17.30 i saronnesi potranno trovare informazioni e materiale divulgativo su questa patologia, frequentemente correlata a problemi cardiovascolari e diabete.

«L'**Ambulatorio** per l'Obesità è presente da una decina d'anni a Saronno», spiega Milena Colzani, medico responsabile della struttura che offre un approccio multidisciplinare per affrontare l'obesità. Tra visite, controlli e percorsi psicoeducativi si registra un'affluenza mensile di circa 100-150 persone presso l'ambulatorio. «Con percorso psicoeducativo si intende una sorta di "terapia di gruppo" in cui otto, dieci persone si riuniscono con un operatore dell'ambulatorio», commenta il medico, «in un iter che li aiuti a prendere consapevolezza della propria malattia e offra loro un sostegno adeguato». Nonostante l'obesità sia una patologia cronica che generalmente si protrae per tutta la vita, «è necessario prendere atto del problema per evitare diete inappropriate e il conseguente pericoloso effetto yo-yo di perdita e aumento continui di peso», aggiunge la dottoressa Colzani. Ultima spiaggia resta la chirurgia, che nella forma più comune prevede il bendaggio gastrico. L'ospedale saronnese fornisce ai pazienti obesi un sostegno post-operatorio e collabora attivamente con quello di Busto Arsizio, dove vengono effettuati gli interventi.

In quest'ottica lunedì i medici dell'Ambulatorio dell'Obesità saranno a disposizione per dialogare con i cittadini e offrire consigli per una corretta lettura delle etichette alimentari, sia dal punto di vista calorico che nutrizionale, nel rispetto di quanto prescrivono le direttive dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Lo scorso anno in occasione dell'*Obesity Day* 80 persone si erano rivolte all'ospedale saronnese per chiedere chiarimenti, il 65% donne, con un'età media di 45 anni, residenti prevalentemente a Saronno e nei comuni limitrofi. Numerosi quelli che avevano già avuto problemi legati al peso dovuti soprattutto alle diete "fai da te". Un rischio, quello di regimi alimentari dietetici senza controllo medico, da non sottovalutare e che spesso può aggravare le condizioni di salute.



AL MAGGIORE IN DUE ANNI GIÀ TRATTATI VENTI PAZIENTI: SI RAFFORZA LA SINERGIA TRA SPECIALITÀ

# Strategia d'attacco all'obesità

## Dall'«open day» alla chirurgia con bendaggi

Finesettimana e «open day» per la salute: questa volta è il turno della prevenzione delle patologie cardiovascolari e contro l'obesità. Le giornate nazionali dedicate all'informazione sanitaria, in varie specialità, sono proposte con crescente frequenza anche a Novara e in località della provincia.

Domenica dalle 10 alle 18 alla campagna «Cardiologie aperte» aderisce la divisione di Cardiologia preventiva e riabilitativa (all'ex San Giuliano in viale Piazza d'Armi nel capoluogo) diretta dal dottor Franco Aina con personale a disposizione per l'intera giornata. Lunedì dalle 10,30 alle 13 e dalle 14 alle 16 sarà la volta dell'«**Obesity Day**» dedicato alle persone che soffrono di obesità o che desiderano informazioni per famigliari. Possono recarsi al padiglione E, secondo piano, all'ospedale Maggiore. L'iniziativa si deve alla Struttura complessa di Dietetica e Nutrizione Clinica diretta dal dottor Federico D'Andrea.

Al Maggiore da due anni si eseguono anche interventi di chirurgia dell'obesità (o bariatrica). Ieri, con D'Andrea, hanno fatto il punto della situazione il dottor Agostino Ramella, che dirige la Struttura complessa ospedaliera di Chirurgia generale, e il dottor Amedeo Alonzo che ha acquisito esperienza specifica nel settore dei trattamenti chirurgici dell'obesità con tecnica laparoscopica e il cosiddetto «bendaggio» gastrico. In casi particolari, si ricorre ad interventi «malassorbitivi» cioè che limitano l'assorbimento degli alimenti. I chirurghi hanno riservato molti dettagli tecnici, hanno spiegato vantaggi e controindicazioni. Dati che sono illustrati, in tutti gli aspetti, al paziente nel momento in cui intraprende il percorso medico e psicologico per ridurre l'obesità. In generale, nei due anni di attività, sono stati una ventina i pazienti



**SALUTE** Indagine dell'Asl. Il dietologo: con qualche accorgimento si possono eliminare 300 calorie al giorno

# Chili di troppo per un comasco su due

Per il 30% della popolazione il problema comincia alle elementari

■ **Obesità e sovrappeso** riguardano ormai un comasco su due. Probabilmente anche qualcosa di più: i dati regionali del 2004 affermano che in Lombardia il problema tocca la metà dei cittadini e i precedenti ci dicono che Como ha sempre avuto un trend leggermente più alto della media. I dati del servizio di nutrizione dell'Asl lariana si riferiscono invece allo scorso anno: tra 6 e 13 anni la prevalenza del sovrappeso è del 24,3% mentre l'obesità si attesta al 4,6%; gli adulti obesi sono invece il 9,6% e il sovrappeso raggiunge il 37,6% del totale, con maggiore incidenza tra le donne. Cause scatenanti sono quelle che da anni mettono in allarme i sanitari - scarso esercizio fisico e gravi errori alimentari - e la controffensiva dell'Asl è una serrata campagna di informazione e prevenzione. A cominciare dal sostegno all'Obesity day di lunedì 11 ottobre, promosso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione per intercettare il maggior numero di casi e proporre strategie correttive. «Vogliamo evitare che si disperda il patrimonio di salute del singolo e ricordare che intervenire e risolvere il problema è possibile» sottolinea il direttore sanitario di via Pessina, dottor Camillo Rossi. Alla giornata dell'obesità 2003 avevano aderito 396 persone e, nel 42 per cento dei casi, i sanitari avevano consigliato di rimanere sotto osservazione. Quest'anno si spera di ampliare il raggio d'azione aprendo le porte dell'Asl di via Pessina dove, dalle 9 alle 16, medici e specialisti valuteranno gratuitamente peso, altezza, circonferenza vita e forniranno consigli dietetici e nutrizionali. Il tutto nel segno dello slogan «Scegli bene: controlla il peso, controlla l'etichetta» perché l'apporto calorico giornaliero può variare molto a seconda di quello che si mette in tavola: «L'associazione dietologi italiani ha rilevato che, leggendo con attenzione le etichette, è possibile togliere fino a 300/350 calorie all'apporto giornaliero, soprattutto sugli snack» spiega il dottor Alfredo Vanotti, dietologo Asl e presidente Adi Lombardia. Un esempio? Il pane comune contiene lo 0,5 per cento di grassi per etto, il pane condito arriva fino a 5 grammi. Saperlo è importante dato che, spiega la dottoressa Anna Sannino dello staff educazione alla salute, «i cittadini devono diventare protagonisti della propria salute, bambini compresi». Un'indagine dello scorso anno nel Lomazzese ha rilevato in proposito una maggiore esposizione al problema del sovrappeso tra i giovani con famiglie avvezze a cattive abitudini alimentari. E oltre la metà dei bambini obesi a nove anni lo rimane da adulto, con conseguente rischio di diabete, ipertensione, cardiopatia e tumori. Nel comasco l'obesità incide, infine, sulla spesa sociale nella misura del 10 per cento del bilancio dell'esercizio sanitario con un aggravio dovuto soprattutto al costo del ricovero; un quarto degli obesi, poi, soffre di episodi invalidanti per circa 15 giorni all'anno con una perdita totale di oltre 250mila giornate lavorative.

## SCHEDA

### Obesità e sovrappeso

Problemi di sovrappeso colpiscono il 24,3 per cento dei bambini tra 6 e 12 anni; l'obesità è del 4,6 per cento. Gli adulti sovrappeso sono il 37,8 per cento e gli obesi arrivano al

9,6 per cento.

### Tra i bambini

L'obesità infantile è accompagnata da un aumento di casi di diabete: un quarto dei bambini obesi tra 4 e 10 anni e un quinto degli adolescenti obesi tra 11 e 18 anni. Oltre la metà degli obesi a 9 anni lo rimane anche da adulto.

### La tavola dei comaschi

Rispetto a un italiano medio, ogni mese i comaschi consumano in più

- 2 litri di acqua
- ½ litro di vino rosso
- 1 litro di latte
- 300 grammi di riso
- 250 grammi di affettati
- 150 grammi di burro
- 200 grammi di formaggi
- 250 grammi di carne bovina
- 250 grammi di focaccia

Consumano meno pesce, olio di oliva, pasta, pane comune, ortaggi, frutta, patate e vino bianco.

### Obesity day

Lunedì 11 ottobre dalle 9 alle 16, medici e specialisti saranno nella sede Asl di via Pessina per visite gratuite e consigli dietetici nel segno dello slogan: «Scegli bene; controlla il peso, controlla l'etichetta».



## Obesity day: visite gratuite

**PAVIA.** L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) lancia l'Obesity Day ormai giunto alla sua quarta edizione: una giornata nazionale contro il sovrappeso e l'obesità che coinvolgerà ben oltre 140 servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica e Centri per la cura dell'Obesità che cooperano in sinergia con l'ADI. Lo slogan dell'iniziativa «Controlla il tuo peso, vivi meglio» quest'anno è affiancato ad un altro motto «Controlla il peso, controlla l'etichetta». Infatti quest'anno l'iniziativa sarà dedicata al controllo del peso attraverso la lettura e la comprensione delle etichette alimentari di prodotti in commercio, per migliorare le conoscenze nutrizionali, e non solo caloriche, in accordo con le direttive impartite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità (2003). A Pavia aderisce all'iniziativa l'Ambulatorio di Dietologia del Centro Interdipartimentale di Studi e Ricerche sulla Nutrizione Umana e i Disturbi del Comportamento Alimentare che si trova alla Cascina Cravino in via Bassi, 21 (tel. 0382/507842 - 69). Gli specialisti del Centro saranno a disposizione del pubblico dalle ore 9 alle ore 16.30 di lunedì 11 ottobre per fornire informazioni e materiale divulgativo circa l'alimentazione e la dietetica. Nella scorsa edizione la campagna informativa aveva sostenuto invece la necessità di una regolare attività fisica, indicando anche i percorsi nelle varie città



## Obesity Day Consigli dalle dietiste

Domenica 10, obesity day nell'atrio dell'ospedale: dalle 14 alle 18, due dietiste saranno a disposizione dei cittadini per fornire consigli per una corretta alimentazione.

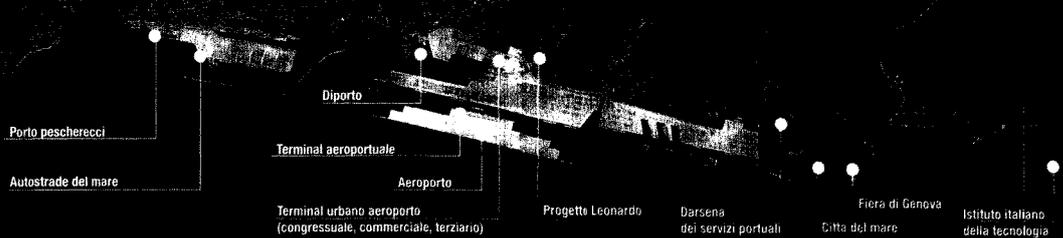


**INCHIESTA** ■ Dopo gli anni della crisi c'è un grande fermento di iniziative, ma grava l'incognita dello scarso coordinamento

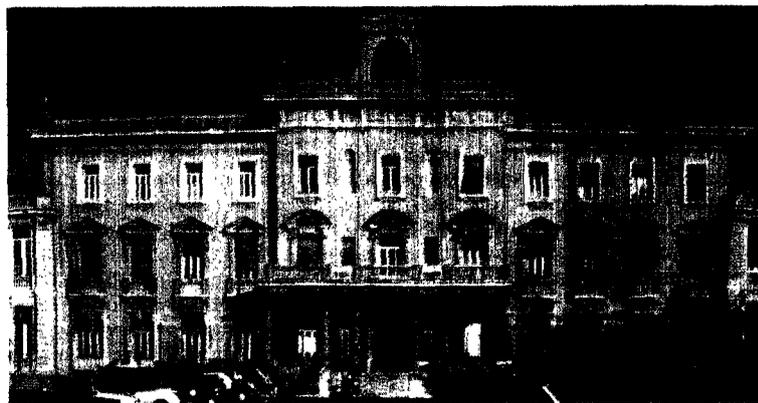
# Genova, tre progetti in cerca di regia

## Le idee per la città

■ Il nuovo volto di Genova pensato dall'architetto Renzo Piano. Il "master plan" del nuovo Porto — che non è un vero e proprio progetto, ma una visione d'insieme che Piano ha offerto alla città in occasione del 2004, anno nel quale Genova è stata designata capitale europea della cultura — si fonda su 20 iniziative che potrebbero cambiare il volto del capoluogo ligure. Dal nuovo aeroporto sul mare, costruito su un'isola artificiale, al Progetto Leonardo per l'alta tecnologia, sulla spianata degli Ezzati. Fino alla ristrutturazione del vecchio edificio che ospiterà la sede dell'Istituto italiano di tecnologia, sul quale molte aspettative sono riposte per il rilancio della città e della ricerca italiana.



Il futuro della città è legato al Distretto dell'innovazione, all'Istituto di tecnologia e al Villaggio dell'hi-tech



Il Mit italiano. L'edificio che ospiterà a Genova, dopo il restauro, l'Istituto italiano di tecnologia

DAL NOSTRO INVIATO

**GENOVA** ■ D'accordo, bisogna evitare l'eccesso di ottimismo. Cosa che, da queste parti, non è peraltro difficile. Ma un po' di sano entusiasmo non guasta. Tanto più che Genova sembra davvero vivere un momento magico. Come non ne conosceva da tempo.

Città non turistica, o addirittura anti-turistica, è zeppa di turisti, che riempiono i suoi alberghi e i suoi caruggi. Il merito è certo degli eventi organizzati nell'ambito della Capitale europea della cultura (170 manifestazioni, con 7mila visitatori al giorno), ma non è solo questo. Genova è bella - sia pure di una bellezza difficile, scontrosa, riservata - e finalmente se ne stanno accorgendo in tanti. Grazie anche ai mille interventi di ripulitura, restauro e recupero realizzati negli ultimi dodici anni, dalle Colombiane in poi.

Il porto, la grande "industria" della città, dopo aver riconquistato il primato nel Mediterraneo continua a crescere. La cantieristica, data per morta non moltissimi anni fa, macina successi. L'associazione degli industriali, nella sua consueta indagine congiunturale, registra previsioni largamente positive. La disoccupazione cala, l'occupazione cresce e finalmente anche il processo d'invecchiamento di questa città di vecchi non solo rallenta ma si ferma.

**La collaborazione.** Il sindaco Giuseppe Pericu, avvocato del centrosinistra, e il presidente della Regione Sandro Biasotti, imprenditore del centrodestra, anziché passare il tempo a litigare hanno cercato pragmaticamente di collaborare. Poiché l'unione fa la forza, i risultati si vedono.

Renzo Piano, sia pure su pressione di Biasotti, ha "regalato" alla sua città uno straordinario affresco di quel che potrebbe diventare il fronte mare genovese. Con le nuove isole per l'aeroporto e i cantieri, il raddoppio del porto e della Fiera, tanto verde e tanto spazio per la nautica da diporto, il tunnel sottomarino, destinato a sostituire la sopraelevata, e una monorotaia. Per passare dal disegno alla realtà servono alcuni concorsi, molti anni e moltissimi soldi, ma il Comune e gli altri enti coinvolti ci stanno ragionando seriamente. Chissà che non si riesca a vederla, prima o poi, questa Genova che sarebbe più bella e vera di Barcellona.

È questo il contesto, il quadro di riferimento, in cui si colloca la sfida di Genova per la costruzione del suo futuro modello di sviluppo, giocata sul terreno dell'innovazione, della ricerca, dell'alta tecnologia. Parole, si potrebbe commentare. Identiche a quelle che si sentono un po' ovunque, da Trieste a Palermo,

## Il costo di un ingegnere

Il costo standard a confronto (in migliaia di euro)

	Junior (1 anno di esperienza)	Senior (10 anni di esperienza)
<b>Genova</b>	27-29	53-58
<b>Milano</b>	33-37	72-82
<b>Monaco</b>	46-52	105-115
<b>Parigi</b>	43-49	74-83

da Torino a Napoli. Tanto più che innovazione, ricerca e alta tecnologia stanno dappertutto, in qualsiasi produzione competitiva sul mercato internazionale, e non sono più appannaggio di aree e settori specifici:

Già, ma a Genova — ed eccoci di nuovo al momento magico — c'è la contemporaneità, per certi versi casuale, anche se il caso è spesso frutto di un lungo lavoro preparatorio e di un ambiente diventato favorevole, di tre iniziative su questo fronte: la costituzione, per decisione del ministero di Letizia Moratti, del distretto tecnologico sui Sistemi intelligenti integrati; la scelta del capoluogo ligure per l'insediamento del neonato **Istituto italiano di tecnologia**; il progetto Leonardo, per la realizzazione di un "villaggio tecnologico".

Per quanto riguarda almeno una



di queste iniziative, la sede dell'Istituto, ci sono evidentemente anche ragioni di carattere politico che hanno pesato a favore di Genova: Bissotti ha consegnato per la prima volta al centrodestra una Regione tradizionalmente "rossa" e ha in qualche modo incassato il credito. Tant'è che la decisione del Governo ha suscitato invidie, polemiche e malumori. Ma certo Genova le sue carte da giocare le aveva. A partire da un'Università di prim'ordine (con oltre 40mila studenti e 2mila

## Il cambiamento

Il confronto degli ultimi anni

### Occupati

1997	314mila
2003	347mila

### Disoccupazione

1997	12,1%
2003	7,2%

### Disocc. 15-24 anni

1997	45,5%
2003	28,6%

### Turisti (1° sem.)

Arrivi	+17,6%
Presenze	+9,4%

### Visitatori Acquario

1993	227mila
2003	1,3 mln

### Traffico porto (teu)

1993	341mila
2003	1,6 mln

### Indice di vecchiaia

1981	116,8
1991	206,4
2000	244,0
2003	245,1
2004	244,9

docenti), soprattutto in campo scientifico. La facoltà più affollata, con 5.700 studenti, è Ingegneria, che l'indagine qualitativa del Censis col-

loca al terzo posto in Italia, dopo Torino e Milano. E alle spalle di Ingegneria, con più di 5mila studenti, c'è Medicina. Università che può schierare una quarantina di laboratori di ricerca, otto dei quali congiunti tra dipartimenti e imprese.

Qui ci sono la sede dell'Istituto per la fisica della materia e il RobotLab del Cnr. C'è il Gaslini. C'è, non a caso, il Festival della scienza, che andrà in scena tra pochi giorni con la sua seconda edizione, dopo aver registrato l'anno scorso più di 130mila partecipanti. E soprattutto c'è un agguerrito gruppo di aziende che sulle frontiere dell'high-tech combatte da tempo. Dall'Esate all'Elsag, dalla Marconi Selenia Communications all'Ansaldo Segnalamento Ferroviario.

In seno all'Assindustria genovese c'è un "dipartimento" dell'alta tecnologia, coordinato dall'amministratore delegato di Marconi Selenia, Remo Pertica. Suddiviso a sua volta in due sezioni: quella di Informatica e quella di Automazione, Elettronica e Telecomunicazioni, presieduta dall'amministratore delegato di Esate Andrea Oberti, con 69 imprese, 7.500 addetti e due miliardi di fatturato.

Una realtà industriale fortemente concentrata nel Ponente genovese (la zona di Cornigliano) e, almeno per quanto riguarda le aziende di maggiori dimensioni, con una netta prevalenza di pubblico, Finmeccanica in primis. Dal mondo delle Partecipazioni statali, è il caso emblematico di Esate, provengono inoltre molti dei manager e degli imprenditori oggi al vertice di società private. A dimostrazione del fatto che l'impresa pubblica, con tutti i suoi limiti, i suoi errori, le sue perversioni, è stata una formidabile scuola di management e di cultura industriale.

**Il distretto tecnologico.** Il protocollo d'intesa è stato firmato pochi giorni fa, il 27 settembre. Sarà una società consortile, in fase di costituzione, a gestire i 30 milioni di euro che il ministero dovrebbe assicurare nel giro di 3-5 anni e gli altri 70-80 milioni che dovrebbero arrivare, in quote paritetiche, dalla Regione e dai privati. L'obiettivo, oltre alla creazione di opportunità occupazionali per un migliaio di ricercatori, è quello di realizzare una rete tra i vari soggetti della ricerca, in modo tale che d'un lato il lavoro comune di Università e imprese non sia occasionale ma pianificato, e dall'altro che le aziende medie e piccole facciano un salto di qualità, passando dal ruolo di fornitori a quello di coprotagonisti della ricerca più avanzata. Il distretto dovrebbe essere operati-

vo entro la fine del 2005.

**L'Istituto di tecnologia.** Dotato di cospicue risorse (50 milioni di euro nel 2004 e cento all'anno per i prossimi dieci), dovrebbe fare ricerca di altissimo livello in campo internazionale su tre piattaforme: bionanotecnologie, scienze neurali, automazione e robotica. Avrà sede, un po' bizzarramente, a Levante, nell'ex ospedale psichiatrico di Quarto, dove domani si riunirà per la prima volta il suo board. La ristrutturazione degli edifici, messi a disposizione dall'Asl, costerà 30 milioni. Il primo insediamento è previsto per fine 2005/inizi 2006 e l'Istituto dovrebbe funzionare a pieno regime, con circa 1.500 ricercatori, tra 4-5 anni.

**Il villaggio tecnologico.** L'idea è di quel "geniaccio" di **Carlo Castellano**. Che è stato all'Italsider, all'Italimpianti e all'Ansaldo. Nel Comitato centrale del Pci e nel mirino delle Brigate Rosse. Ha "inventato" l'Esate l'ha rilevata da Finmeccanica guidando un management buy out e l'ha ceduta alla **Bracco**, restandone al vertice con la sua squadra di fedelissimi. Ha creato Dixet, associazione alla quale aderiscono oltre 100 aziende ad alta tecnologia con 8mila addetti, e Genova High-Tech. È con quest'ultima, che ha 55 soci tra imprenditori e manager, ad aver intrapreso l'avventura degli Erzelli. Per creare su questa collina affacciata su Cornigliano e il mare un "villaggio" in grado di ospitare 200-250 imprese con 10mila addetti, in larga parte ricercatori. L'area, 400mila metri quadrati, è quasi interamente di proprietà di Aldo Spinelli, con il quale la società di Castellano ha un'opzione di acquisto (per circa 40 milioni) che scadrà a luglio del 2005.

«Entro la fine dell'anno — dice Castellano — daremo gli incarichi agli advisor immobiliari e finanziari che dovranno individuare il developer, la società che realizzerà l'operazione». Castellano non aggiunge altro, ma fa notare come alcuni degli sconfitti del concorso per la riqualificazione dell'ex-Fiera di Milano potrebbero essere interessati. Il progetto, battezzato Leonardo, è anch'esso di Renzo Piano. Prevede che il 30% dell'area venga destinato a residenze e servizi, con un immenso parco. Il Villaggio dovrebbe essere costruito in tre tappe, nel corso di 9-10 anni. La massima esposizione finanziaria è prevista in 100-130 milioni, al quarto anno. Non è ovviamente una coincidenza che Piano sia stato chiamato a progettare pure i laboratori di Quarto. L'intento dichiarato, se e quando nascerà il Villaggio degli Erzelli, è infatti quello di trasferirvi la sede dell'Istituto, come d'altronde sollecitato proprio da Castellano.

La carne al fuoco, insomma, non

manca. Alcuni, è il caso di Oberti (che del distretto è stato il grande protagonista), temono persino che ce ne sia troppa. Pur rilevando che il distretto, nato dal basso, e l'Istituto, nato dall'alto, possono essere complementari. Altri, è il caso di Pertica, sottolineano la mancanza di un coordinamento: «La cosa più difficile è raccordare le tre iniziative. Ecco perché avremmo bisogno di un regista, dotato di grandi capacità e di carisma. O magari, per usare un'espressione cara ai politici, di una cabina di regia». Con esponenti del mondo dell'impresa e della ricerca.

Altri ancora, come l'economista **Lorenzo Caselli**, avvertono il rischio di operazioni troppo legate alla realtà genovese, invitando a stabilire al più presto le necessarie relazioni con l'asse Torino-Milano. Un riconoscimento, quello del ruolo di Genova, che lo stesso sindaco ritiene ancora da conquistare. E che passa anche dall'agognato potenziamento dei collegamenti ferroviari (passeggeri e merci). «Sarebbe l'ora — commenta il direttore di Assindustria, Paolo Corradi — visto che a Genova, nei trasporti, non ci sono investimenti infrastrutturali importanti da trent'anni».

Tutti, a partire da Pericu e Castellano, sostengono che finalmente ci sono le premesse, i presupposti, la progettualità per una svolta, per l'inesco di un circolo virtuoso. Momento magico, quindi, ma anche passaggio delicato. Che richiede nervi saldi e tanta concretezza. Per far sì che Genova, per dirla con Caselli, smetta di oscillare tra due estremi — il velleitarismo dell'evento, dell'eccezionale e la piatta quotidianità — e trovi la strada di una nuova, solida vocazione.

**MARCO MOUSSANET**

## Tra enti locali e imprenditori c'è una nuova collaborazione

### I punti di forza

Le eccellenze e i progetti della città

#### L'hi-tech

C'è grande fermento nella città genovese sull'hi-tech. Tre le iniziative su cui si punta: la costituzione, per decisione del ministero di Letizia Moratti, del distretto tecnologico sui Sistemi intelligenti integrati; la scelta del capoluogo ligure per l'insediamento del neonato Istituto italiano di tecnologia; il progetto Leonardo, per la realizzazione di un

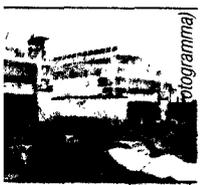


"villaggio tecnologico". Per quanto riguarda il distretto tecnologico, sarà una società consortile, in fase di costituzione, a gestire i 30 milioni di euro che il ministero dovrebbe assicurare

nel giro di 3-5 anni e gli altri 70-80 milioni che dovrebbero arrivare, in quote paritetiche, dalla Regione e dai privati. L'Istituto di tecnologia, dotato di 50 milioni di euro nel 2004 e 100 all'anno per i prossimi dieci, dovrebbe fare ricerca su bionanotecnologie, scienze neurali, automazione e robotica. Il "villaggio" tecnologico ospiterà su un'area di 400mila metri quadrati 200-250 imprese con 10mila addetti, in larga parte ricercatori.

#### Il porto

L'attività portuale della città è in crescita continua. La cantieristica è tornata a fiorire. Ulteriori margini di crescita potranno arrivare dal progetto di Renzo Piano del nuovo fronte mare. Il raddoppio del porto dovrebbe essere accompagnato da altri interventi di potenziamento delle infrastrutture: le nuove isole per l'aeroporto e i cantieri, il raddoppio della Fiera, tanto verde e tanto spazio per la



nautica da diporto, il tunnel sottomarino, destinato a sostituire la sopraelevata, e una monorotaia.

#### Il turismo

L'attività turistica resta tra le principali leve dell'economia genovese. Nel primo semestre del 2004 gli arrivi sono aumentati del 17,6% rispetto allo stesso periodo del 2003; le



presenze hanno invece registrato un incremento del 9,4 per cento. Gran parte del merito va attribuito agli eventi organizzati nell'ambito della Capitale europea della cultura (170

manifestazioni, con una media di 7mila visitatori al giorno). Decisivi anche gli interventi di ripulitura, restauro e recupero

realizzati negli ultimi dodici anni, dalle Celebrazioni Colombariane in poi.

## Dietetica e nutrizione

**Novi Ligure.** Il servizio di Dietetica e Nutrizione dell'ospedale "San Giacomo" di Novi Ligure partecipa, lunedì 11 ottobre, alla IV Edizione dell'iniziativa sanitaria "Obesity Day". Uno specialista del noscomio, dalle 9 alle 12, dalle 14 alle 16, visiterà gratuitamente i pazienti.



**SANITÀ** Il sovrappeso colpisce quattro umbri su dieci, bimbi compresi  
**«Obesity day», per combattere i chili di troppo**  
**I dietologi del Silvestrini a disposizione dei cittadini**

**PERUGIA** — L'Azienda ospedaliera di Perugia, aderendo alla manifestazione nazionale «Obesity day controlla il tuo peso, vivi meglio», l'11 ottobre metterà a disposizione, al Silvestrini, il proprio servizio di dietetica. Gli interessati potranno così controllare il proprio peso in rapporto all'altezza, ma soprattutto avere informazioni utili sulla corretta dieta da seguire per stare meglio, evitando tante malattie collaterali al sovrappeso. L'obesità o, comunque, i chili di troppo sono alla base di una serie di malattie come il diabete, l'ipertensione, l'arteriosclerosi, l'insufficienza respiratoria nonché alcune forme neoplastiche dell'apparato digerente e ginecologico. «Per tali ragioni — spiegano i responsabili dell'azienda ospedaliera — l'obesità è stata dichiarata nel 1997 dall'organizzazione mondiale della sanità, malattia sociale e come tale passibile di essere affrontata con tutti i mezzi disponibili di cura, ma soprattutto di prevenzione». L'obesità si presenta in maniera piuttosto elevata nella popolazione dei paesi industrializzati. In Italia circa il 40 per cento della popolazione è in sovrappeso. Un dato che non risparmia neanche la popolazione infantile e adolescenziale dove il nostro paese presenta addirittura il primato nell'area europea.



## L'intervento

EDUCARE  
ALLA SALUTE

di PAOLO FUMELLI\*

... dell'Inrca di Ancona ha come fine istituzionale la prevenzione e la cura di quelle malattie legate ad alterazioni del metabolismo, quali diabete, dislipidemie (termine tecnico con il quale si indicano l'aumento del colesterolo e/o dei trigliceridi), magrezze e non ultima certamente l'obesità.

Per questo ha aderito a quella iniziativa nazionale nota come "Obesity Day" che ogni anno, il 10 di ottobre, vuole ricordare alla popolazione che l'obesità deve essere considerata una vera e propria malattia, meritevole della più seria considerazione. E' ben noto che prevenire è meglio che curare e la prevenzione è innanzitutto educazione sanitaria, che si attua attraverso i mezzi di comunicazione (come in questo caso grazie alla sensibilità del quotidiano che ci ospita) e attraverso indagini di massa quali quelle che ci apprestiamo ad effettuare il prossimo 10 ottobre.

Il Centro medico dell'Inrca rimarrà aperto domenica mattina per accogliere tutte quelle persone che vorranno liberamente presentarsi.

Per ciascuno verranno valutati i dati antropometrici (peso, altezza, circonferenza addominale, Bmi, glicemia, ecc.), verranno valutate le abitudini alimentari e l'attività fisica.

Naturalmente poi verranno forniti gli opportuni consigli per un migliore stile di vita.

Quanti vorranno potranno essere seguiti successivamente dalle dietiste e dagli specialisti del centro per tutto il tempo necessario al raggiungimento dell'obiettivo.

Va ricordato a questo punto che l'obiettivo che ci prefiggiamo non è impossibile, perché è dimostrato che la perdita del 10 per cento del peso

corporeo comporta già notevoli benefici fisici e perdere il 10 per cento non è poi così difficile!

\* *Direttore del Centro antidiabetico dell'Inrca-Ancona*

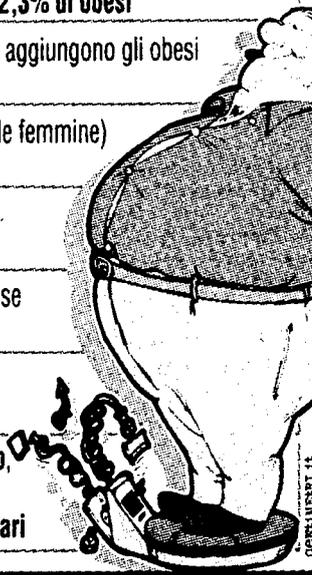


# Occhio all'etichetta e alla collocazione sugli scaffali, con l'Obesity Day i trucchi per perdere peso

## La ginnastica? Si fa al supermercato

### L'OBESITÀ IN CIFRE

- ▶ Negli ultimi anni la percentuale delle persone in sovrappeso od obese è notevolmente aumentata fino al **54,9% degli adulti** con più di 20 anni di cui il **32,6% in sovrappeso**, il **22,3% di obese**
- ▶ In Italia il **30% degli italiani è in sovrappeso**. Si sale ad oltre il **35%** se si aggiungono gli **obesi e i gravi obesi**. Nel 2010 la **percentuale supererà il 40%**
- ▶ L'obesità ha la **massima prevalenza nel sud (8,3% dei maschi e 7,5% delle femmine)** nella fasce d'età tra i **45 e i 74 anni**
- ▶ Nel centro Italia la percentuale di soggetti obesi è di circa l'**11%**, le **donne** passano dal **5,9% all'11,4%** in corrispondenza della menopausa
- ▶ **Nelle Marche** la prevalenza di persone oltre i 14 anni in sovrappeso ed obese è pari a **8,3 per 100 abitanti**. La **media nazionale è 7,3 per cento abitanti**
- ▶ I costi economici e sanitari imputabili all'obesità **rappresentano circa il 6-7% della spesa sanitaria globale**
- ▶ Una perdita di peso del **10%** è in grado di **migliorare il controllo glicemico, di prevenire l'ipertensione, di ridurre il colesterolo e i trigliceridi, di migliorare le prestazioni cardiache e ridurre il rischio di aritmie ventricolari**



### Nella nostra regione è allarme. Al Centro di Diabetologia dell'Inrca domenica ambulatori aperti

di PIA BACCHIELLI

ANCONA - Contro l'obesità e il sovrappeso bisogna fare un po' di ginnastica anche al supermercato. Si perché i prodotti alimentari meno dannosi stanno sugli scaffali più difficili da raggiungere. Tutte le massaie lo sanno: a portata di mano ci sono quelli di marca, allettanti e costosi. Un po' più, o piuttosto parecchio in alto o in basso tutti gli altri. "Occhio al peso e occhio all'etichetta", e cioè a quello che mangi è lo slogan dell'Obesity Day che verrà celebrato a livello nazionale domenica 10 ottobre. Riferimento a livello regionale è il Centro di Diabetologia dell'Inrca di Ancona che per l'occasione resterà aperto dalle 9 alle 13 per fornire informazioni, effettuare esami, dare indicazioni. Ed è bene andarci con tutta la famiglia perché, spiega il dottor Massimo Boemi del Centro Diabetologia dell'Inrca "il problema comincia a manifestarsi già da piccoli".

Le Marche hanno un triste primato. Un bambino su 4 (e cioè il 25%) è obeso, uno su 5 a livello

nazionale (il 21%). "E questo vuol dire - prosegue Boemi - che si sono stravolte abitudini alimentari. Tutti citano la nostra dieta mediterranea come la più sana ma in realtà stiamo adottando il modello anglosassone andando per altro a cozzare con la nostra genetica". E non è certo tutto qui poiché, avverte sempre il dottor Boemi "di fatto è cambiato tutto lo stile di vita. Non solo mangiamo troppo rispetto alle esigenze e con qualità minore ma non ci muoviamo più. Serve un altro rapporto con il proprio corpo e stato di salute. Ed è questa la cosa più difficile da far capire. Perché di fatto non diamo così tanto valore alla nostra salute se non quando la perdiamo".

Il 30% degli italiani sono in sovrappeso ma, se a questi si aggiungono gli obesi, la percentuale sale al 35%. Se andiamo avanti di questo passo nel 2010 sarà del 40%. Nelle Marche la prevalenza di persone oltre i 14 anni in sovrappeso ed obese è pari a 8,3 ogni cento abitanti. Un dato giudicato "allarmante" visto che il dato nazionale è del 7,3 per 100 abitanti e che è soprattutto nella popolazione infantile, come dicevamo, che si

registra un aumento dell'obesità. Che fare allora?

"Oltre alla prevenzione servirebbe una partecipazione più corale da parte di autorità e media. Ma qui ci si scontra con forze contraddittorie. La pubblicità domina tutto e tutti. Dunque, occhio a quello che si mangia. E alle etichette che contengono tutte le informazioni necessarie. E poi adottare alcuni trucchetti come fare spesa con i soldi contati, senza carta di credito e dopo mangiato. E sapere che i prodotti con meno grassi e zucchero sono negli scaffali più scomodi. Terapie comportamentali che noi insegniamo ai nostri pazienti".

Terapie per guarire soprattutto dalle cattive abitudini di vita. E certo non bastano "un giorno o un depliant". Ci vuole tempo, dedizione, costanza, convinzione perché in fondo quello che si deve prima di tutto apprendere - avverte il dottor Boemi - è un nuovo rispetto di se stessi.



Saranno fornite informazioni sulla patologia e sulle cure

## Anche al "Maggiore"

# Obesity Day l' 11 ottobre

«L'obesità si sta diffondendo in Italia, sempre di più sono gli 'obesi gravi', ovvero i soggetti che hanno un Imc, il rapporto tra peso e altezza, superiore a 40. E purtroppo la stiamo osservando già nei bambini», ha affermato con tono preoccupato il professor Federico D'Andrea, primario di Dietetica e Nutrizione clinica dell'ospedale Maggiore di Novara, durante la conferenza di ieri mattina, in cui è stato presentato l'"Obesity day", indetto dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica per lunedì 11 ottobre in tutto il territorio nazionale. In questa giornata sarà possibile rivolgersi al Reparto (padiglione E, I piano) dalle 10,30 alle 13 e dalle 14 alle 16, dove il personale medico e le dietiste forniranno informazioni e materiale divulgativo sulla patologia e sulle sue cure. La conferenza è stata inoltre l'occasione per presentare le innovative tecniche della chirurgia dell'obesità, adottate al Maggiore nel reparto di II Chirurgia, diretto dal professor Agostino Ramella che, insieme a quello del professor D'Andrea, fanno dell'ospedale un nuovo importante centro operativo del Nord-Ovest, dopo quelli di Torino, Milano e Aosta. La sua forza sta nella «**multidisciplinarietà della clinica** - ha spiegato D'Andrea - **Qui da noi il paziente viene seguito dal dietista, dal gastroenterologo, ma anche da una psicologa (la dottoressa Ziliotto) e da uno psichiatra, che interviene nei casi di disturbi alimentari**», con un supporto a 360 gradi, che prosegue poi «**nel decorso post-operatorio**». La chirurgia dell'obesità entra in gioco solo come 'ultima spiaggia', ma vanta oggi una tecnica detta 'restrittiva', utilizzata per la 1ª volta 15 anni fa in Francia, «**minimamente invasiva** - ha spiegato il dottor Amedeo Alonzo - **come la laparoscopia, ovvero un bendaggio che viene fissato alla tasca gastrica, che ostacolando il transito del cibo dà facilmente senso di sazietà all'individuo in cui viene impiantata**», efficace e flessibile perché «**consente una perdita del 50% del peso in eccesso** - ha concluso Alonzo - **e può essere poi regolato nel tempo a seconda delle condizioni e dei risultati ottenuti dal paziente**».

Elena Ferrara

**PREVENZIONE**  Obesity Day

## Occhio alla bilancia per salvare la salute

MILANO - Sono stati oltre 145 in tutta Italia i Reparti di dietologia e nutrizione clinica di ospedali pubblici e privati convenzionati, e delle Unità di nutrizione dei Servizi di igiene degli alimenti delle Asl che hanno aderito alla IV edizione di Obesity Day, evento promosso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), in collaborazione con Bracco.

L'iniziativa è nata dall'idea di fornire un servizio informativo alla popolazione sui temi dell'alimentazione e della dietetica, sull'individuazione di un corretto indice di massa corporea (Bmi), e su tutto ciò che, in via preventiva e in parte terapeutica, contribuisce a un buono stato di salute e a un ragionevole controllo del peso corporeo.

L'obesità è infatti una delle patologie più diffuse nel mondo occidentale. È ormai riconosciuta quale condizione medica che si associa a una serie di malattie concomitanti e a pericolosi fattori di rischio. Il motto dell'Obesity Day 2004 è stato "Controlla il peso, controlla le etichette", un invito al consumatore alla scelta oculata dei prodotti in vendita attraverso un'attenta lettura della tabella nutrizionale.

Quest'anno, rispetto alle edizioni passate, è stato riscontrato un interesse crescente da parte dei pazienti: in totale oltre 20.000 persone (il 10% in più rispetto all'anno scorso) si sono presentate negli ospedali aderenti per richiedere informazioni, consigli, per cominciare una terapia oppure ritirare il materiale

informativo messo a disposizione.

«Inoltre - affermano gli organizzatori - dopo le due giornate del 10 e 11 ottobre, le domande di adesione da parte di nuove strutture sanitarie continuano ad arrivare; alcune richieste poi, tra le tante pervenute, arrivano dalla Svizzera, facendo ben sperare per gli anni futuri in un ampliamento oltre confine del progetto». E anche l'attività dell'Adi prosegue: per qualsiasi informazione in merito ai centri di riferimento e al coordinamento Obesity Day, gli interessati possono collegarsi al sito [www.obesityday.it](http://www.obesityday.it).





## OBESITY DAY

L'OBESITY DAY, promosso da ADI in collaborazione con il Gruppo Bracco, è giunto alla quarta edizione: nasce dall'idea di fornire un servizio informativo alla popolazione, sui temi dell'alimentazione e della dietetica, sull'individuazione di un corretto BMI, e su tutto ciò che, in via preventiva e in parte terapeutica, contribuisce a un buon stato di salute ed un ragionevole controllo del peso corporeo.

Nelle giornate del 10-11 Ottobre, il personale specializzato dei 140 Centri aderenti in tutta Italia (Reparti di Dietologia e di Nutrizione Clinica di Ospedali Pubblici e privati; Unità di Nutrizione delle ASL) è stato disponibile a fornire le informazioni richieste. Il motto di quest'anno "Controlla il tuo peso, controlla l'etichetta" si è posto l'obiettivo di stimolare il consumatore ad una scelta oculata dei prodotti in vendita attraverso un'attenta lettura della tabella nutrizionale. Purtroppo molti cibi che acquistiamo a peso (formaggi, salumi, pane, verdura, frutta) non hanno etichette nutrizionali. Al banco del taglio di negozi e supermercati è quasi sempre assente l'etichetta, ma il dato preoccupante è che il riferimento manca su circa la metà dei formaggi confezionati; solo il 4% ha un'indicazione pratica della porzionatura; nessuno, fra quelli con l'etichetta nutrizionale, segnala la quantità di grassi saturi.

Pochi sanno ad esempio che, riguardo al contenuto dei grassi nei cibi apparentemente simili, possono esserci forti differenze: tra focacce, pizze, bruschette, il contenuto di grassi può variare sino a diventare doppio; se in media una pizza ai 4 formaggi ha 8,5 g di grassi %, una bruschetta sale al 13%, e si arriva al 16% per una focaccia al formaggio.

Fra le patate surgelate fritte si va dal 2 al 9,5%. Fra i secondi piatti surgelati si va dal mezzo grammo di grasso di una insalata di mare ai 15 e più grammi di grasso per etto di alcuni prodotti con pastella.

Va meglio sul pesce: per il tonno in scatola (75 prodotti esaminati) ben 55 (73%) prodotti hanno etichetta nutrizionale e 14 (il 20%) di questi hanno un'etichetta nutrizionale più completa sulla qualità dei grassi e sul contenuto di sodio.

Secondo Oliviero Sculati (Unità di Nutrizione ASL di Brescia) il poter disporre delle corrette informazioni in etichetta è fondamentale per selezionare i prodotti a minor contenuto di grassi e risparmiare così ogni giorno fino a 250-350 calorie (equivalenti a circa 28-34 g).

Torna lunedì all'Asl di via Cantore «Obesity day», l'iniziativa promossa dall'Adi. E i dati confermano: siamo all'emergenza

# Sovrappeso un bresciano su tre

*L'attenzione si focalizza sull'abitudine di consumare cibi preconfezionati*

di Lisa Cesco

Per imparare a prendersi cura di sé stessi, a cominciare dagli alimenti che si scelgono per la dieta quotidiana, torna l'«Obesity Day», giunto quest'anno alla sua quarta edizione e promosso su tutto il territorio nazionale dall'Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica.

In città l'Asl di Brescia, che ha aderito all'iniziativa, aprirà gratuitamente per l'intera giornata di lunedì, dalle 9 alle 16, gli ambulatori del terzo piano della sede di via Cantore, dove due dietiste dell'unità di nutrizione saranno a disposizione dei cittadini che si presenteranno, senza bisogno di prenotazione, per un consulto su peso e alimentazione.

Irischi sanitari e le conseguenze sociali della diffusione di obesità e sovrappeso, infatti, combinati alle cattive abitudini nella scelta degli alimenti, rappresentano un fenomeno in crescita anche nel Bresciano, dove la percentuale di popolazione sovrappeso, che sfiora il 33,9% del totale, e il numero di obesi, il 9% dei cittadini, sono perfettamente sovrapponibili ai dati Istat nazionali.

«Un dato, in particolare, emerso a Brescia, è la netta crescita del ricorso a facilitazioni dei prodotti già confezionati, come sughi pronti, merendine, primi e secondi, succhi e dessert, già pronti da riscaldare, magari infilati nel microonde», osserva Oliviero Sculati, responsabile dell'unità di nutrizione dell'Asl - e l'insidia del largo consumo di cibi confezionati sta nell'assunzione, in modo inconsapevole, di ingenti quantitativi di grassi, che possono arrivare fino a 30-40 grammi in più del previsto, per circa 300 calorie aggiuntive al giorno, non poche».

Una dimensione che non risparmia l'universo infantile, che annovera una popolazione sempre più vasta di piccoli consumatori di snack e merendine ad alto rischio di obesità. «Da una ricerca che abbiamo condotto su 200 piccoli in collaborazione con l'Istituto nazionale di nutrizione, i bam-

bini obesi risultano il 7-8% del totale, mentre quelli in sovrappeso ne rappresentano il 20% - aggiunge Sculati - Un dato che deve far riflettere su come la diffusione di informazioni corrette su ciò che si acquista possa essere fondamentale per alcune famiglie, contribuendo a rifocalizzare l'attenzione sulle proprietà nutrizionali e caloriche dei cibi».

Coerentemente, il tema scelto quest'anno per la giornata di prevenzione dell'obesità è «Controlla il peso, controlla le etichette», con un apposito decalogo di suggerimenti elaborati dall'Adi per una scelta più consapevole dei prodotti, «un passo importante per sensibilizzare il cittadino, mettendolo in grado di analizzare correttamente le etichette», ha aggiunto il direttore generale dell'Asl di Brescia, Carmelo Scarcella.

Dai dati generali emersi nei questionari compilati dai partecipanti all'Obesity Day 2003, che a Brescia sono stati circa 300, risulta che l'età media degli interessati è di 45 anni, che il 30% dei partecipanti è normopeso, il 37% sovrappeso e il restante 33% obeso. Uno spaccato di popolazione sedentaria (il 43% ha dichiarato di non praticare sport nel tempo libero e il 20% solo una volta alla settimana), di cui uno su tre ha già fatto una dieta, ma di cui circa il 60% dichiara di aver già recuperato il peso perduto. Diete assegnate da centri privati (20%), centri ospedalieri (20%) ma anche improvvisate con il «fai da te» (20%), che falliscono principalmente per la difficoltà, dicono gli interessati, di dover mangiare alimenti diversi da quelli consumati in famiglia e dall'impegno a pesare il cibo consumato.



## «Obesity day», esperti in piazza contro il grasso

ROVIGO — Sono oltre 50mila le persone obese e sovrappeso in Polesine ed è proprio a loro che oggi e domani sarà dedicata tutta l'attenzione dell'Ulss 18 e 19 e dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica per l'Obesity day. Due gli incontri fissati: oggi, al centro commerciale «La Fattoria» dalle 9 alle 16 e domani in piazza Vittorio Emanuele dalle 9 alle 13. Degli esperti misureranno l'indice di massa corporea, indicando anche il fattore di rischio a cui una persona può andare incontro seguendo norme alimentari sbagliate. Secondo gli esperti l'obesità è una malattia mortale che però si può prevenire con molti accorgimenti. Come ha spiegato Guido Senesi, dirigente medico di nefrologia: «A Rovigo riusciamo a trattare circa un migliaio di casi all'anno ed è un numero ancora insufficiente. La prevenzione deve cominciare dalle mense scolastiche; bisogna inoltre individuare i gruppi a rischio». Per i casi «disperati» di obesità esiste anche la possibilità di un'operazione con un reparto che opera dal 2001 che non ha nulla da invidiare alle strutture di Padova e Vicenza.

N.V.



**Porte aperte nei reparti di Cardiologia degli ospedali rhodensi.**

**E lunedì Obesity day a Garbagnate**

Prevenzione a Rho e Passirana

**La Cardiologia apre le porte**

Lunedì a Garbagnate l'obesity day  
Notizie sulle abitudini alimentari

**RHO** - Gli ospedali aprono le loro porte ai cittadini per far conoscere un settore molto particolare, come quello della cardiologia, e dedicano iniziative specifiche alla quarta giornata su sovrappeso e salute, ovvero l'**"obesity day"** previsto per lunedì 11 ottobre con il motto "Controlla il peso, controlla le etichette".

Ma andiamo con ordine. Domani i presidi ospedalieri di Passirana e Rho apriranno al pubblico i reparti di Cardiologia. All'ospedale Casati sarà possibile accedere dalle 10,30 alle 17, mentre al presidio di Rho in corso Europa l'orario fissato è dalle 9,30 alle 13.

La giornata dedicata al cuore sarà guidata dai due primari: il dottor Carlo Schweiger per il presidio di Passirana e il professor Gianni Rovelli per la divisione di Rho. Entrambi saranno affiancati dalle rispettive équipe per far conoscere ai cittadini le attività, gli ambulatori e i laboratori dedicati al cuore presenti nella realtà ospedaliera dell'Azienda Salvini.

Nell'ambito delle visite, il personale medico sarà a disposizione per spiegare diverse problematiche, dalla prevenzione delle malattie cardiovascolari ai corretti stili di vita. Al pubblico interessato verrà distribuito materiale informativo dedicato all'argomento.

I rhodensi e quanti vivono nel circondario potranno così conoscere le apparecchiature a disposizione dei sanitari e le sale appositamente create negli ultimi anni, con spese anche ingenti, per affrontare gli interventi di emodinamica cardiovascolare, così importanti in caso di infarto miocardico.

Lunedì 11 sarà protagonista di un secondo open day l'ospedale di Garbagnate Milanese, nel giorno dedicato all'obesità. L'orario in cui il dottor Fulvio Muzio e la sua équipe di dietologia incontreranno tutte le persone che sono interessate all'argomento obesità, è stato fissato dalle 9,30 alle 16.

L'iniziativa, denominata Obesity day, è promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. L'obiettivo è di fornire alle persone informazioni utili per un corretto stile nutrizionale e per affrontare una patologia che è un vero e proprio problema medico, anche se spesso viene troppo semplicemente gestita come un problema solo esteriore o estetico.

Anche in questo caso è prevista la distribuzione di opuscoli informativi, per favorire corrette abitudini alimentari e limitare un fenomeno che crea molti guai in America e in realtà sta coinvolgendo sempre più anche la popolazione italiana.

**Davide Falco**



## Obesity day in Valduce

**Lotta all'Obesità**, ma anche a una cattiva alimentazione. Lunedì l'ospedale Valduce aderisce all'iniziativa «Controlla il tuo peso, vivi meglio». Dalle 8.30 alle 11 e dalle 14.30 e alle 15.30, senza necessità di prenotazione sarà a disposizione dell'utenza personale qualificato per una valutazione del peso e, nell'occasione, verrà fornito materiale divulgativo. Quest'anno l'attenzione sarà rivolta in modo particolare alla lettura e comprensione delle etichette per una scelta più consapevole da parte dei consumatori. Per questo motivo, questa iniziativa è rivolta a tutti. Ci sarà un questionario da compilare e chi lo consegnerà riceverà un gadget. All'ambulatorio di Ostetricia e ginecologia, con ingresso da via San Garovaglio. La manifestazione è nata lo scorso anno a livello nazionale ed è organizzata dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica».



**AZIENDA OSPEDALIERA SALVINI****Domani e lunedì incontri col pubblico su malattie del cuore e obesità**

Due giornate di contatto diretto con le strutture ospedaliere. È questa l'idea dell'Azienda Ospedaliera 'Salvini', che nel corso del weekend apre le porte alla cittadinanza per due momenti di incontro riservati al cuore e ai disturbi alimentari. Nella giornata di lunedì, 11 ottobre, dalle 9.30 alle 16, il dottor Fulvio Muzio e l'equipe di dietologia dell'ospedale di Gargnate Milanese si dedicheranno all'iniziativa **Obesity day**, promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Si tratta di un appuntamento che nasce con l'obiettivo di fornire alla popolazione interessata informazioni utili per un corretto indirizzo terapeutico di questa patologia, a torto considerata e gestita come un problema puramente estetico. Nell'ambito degli incontri con il pubblico interessato, oltre a momenti di carattere formativo e informativo, verrà distribuito del materiale illustrativo sulla corretta prevenzione e l'educazione alimentare. Già nella giornata di domenica, l'azienda ospedaliera 'Salvini' aprirà le corsie degli ospedali di Rho e Passirana per la giornata dedicata al cuore e alla cardiologia: con la guida dei primari Carlo Schweiger e Gianni Rovelli, coloro che intervengono verranno messi a conoscenza delle attività degli ambulatori e dei laboratori dedicati al cuore presenti nella realtà ospedaliera dell'Azienda. Il personale medico sarà a disposizione per quanto riguarda problematiche relative alla prevenzione delle malattie cardiovascolari e ai corretti stili di vita, fattori primari di prevenzione.

**Stefano Arosio**

**SAPER MANGIARE****Come riconoscere le etichette "furbe"**

«Senza zucchero», «Senza colesterolo», «Olio dietetico», «Solo 1% di...»: il mercato degli alimentari è zeppo di gatti e di volpi che pur di far lievitare le vendite dei propri prodotti non esitano a lusingare i consumatori con etichette «furbe», corredate di scritte che – pur senza dichiarare apertamente il falso – mirano a suggestionare e a confondere chi non è addetto ai lavori e a millantare meriti nutrizionali che spesso sono solo immaginari. Non vuoi fare la fine del Pinocchio di turno, ti piace l'idea di non farti ingannare? Di seguito, qualche punto di attenzione emerso durante l'«**Obesity Day**» 2004, con la consulenza del dottor Oliviero Sculati, Unità di Nutrizione, Asl di Brescia.

**«Pasta dietetica».** L'aggettivo «dietetico» è uno dei più abusati. Il consumatore molto spesso interpreta che il prodotto ha meno calorie del normale e permette quindi di «fare meglio la dieta». Il produttore lo sa e allora scrive «dietetico» a caratteri cubitali sulla confezione. In realtà «dietetico» non vuol dire automaticamente meno calorico. Una pasta può per esempio essere definita dietetica perché è realizzata con una farina priva di glutine e quindi adatta ai celiaci, che il glutine non possono digerirlo, ma ha sostanzialmente le stesse calorie della pasta comune.

**«Olio leggero».** Anche l'aggettivo «leggero» non significa che nel prodotto ci siano meno calorie. Tutti gli oli, definiti leggeri o meno, portano le stesse 9 calorie per grammo e sono costituiti per intero da grassi. Un cucchiaino da minestra (circa 10 grammi) vale le stesse 90 calorie per ogni tipo di olio, sia esso

ricavato da olive, da semi vari, da qualsiasi altra fonte.

**«Senza colesterolo».** Questa è una scritta che campeggia spesso su margarine e panne vegetali. Che

siano senza colesterolo può anche essere un vantaggio, ma non per questo significa che siano consigliabili dal nutrizionista. Ci sono margarine e panne vegetali realizzate con grassi di origine vegetale (e quindi privi di colesterolo) che sono però estremamente ricchi di grassi saturi. E i grassi saturi, una volta immessi in gran quantità nel nostro corpo, stimolano la formazione del colesterolo: in quantità molto spesso maggiore del colesterolo «risparmiato» con la panna o la margarina «colesterolo free».

**«Senza zucchero».** Una scritta del genere non ci dice in realtà granché. Ci dice solo che per dolcificare non è stato usato saccarosio, il normale zucchero da cucina. Ma potrebbero essere stati usati dolcificanti come il miele, il fruttosio o il sorbitolo, che hanno un potere calorico simile a quello dello zucchero da cucina. Perché le entrate caloriche si riducano in modo davvero apprezzabile non basta che non sia stato usato lo zucchero, devono essere stati utilizzati dolcificanti a carico calorico pressoché nullo, come l'aspartame o la saccarina. **Alessandro Mazzucchelli**

Le castagne (in alto), sotto forma di puré, diventano un ottimo dessert. Un incontro d'amore (sotto) vissuto soltanto in sogno.

**OBESITY DAY**

Di sovrappeso e obesità si parlerà dopodomani nella IV edizione dell'Obesity Day. Nell'atrio dell'ospedale San Martino verrà allestito un info-point. Dalle 9 alle 17, un medico nutrizionista e due dietiste offriranno ai cittadini indicazioni, consigli e materiale informativo, tra cui anche un decalogo per interpretare le etichette alimentari e un libretto con «Consigli utili per una sana dieta». L'iniziativa, frutto della collaborazione tra la Regione Liguria e l'Azienda Ospedaliera e Universitaria S. Martino, con l'Unità Operativa di Dietetica e Nutrizione diretta da Giuseppe Samir Sukkar, è promossa dall'Associazione Nazionale di Dietetica. In Italia sono 16 milioni le persone in sovrappeso e 4 milioni quelle obese. (g.fil.)



### Lotta all'obesità

- In concomitanza con l'Obesity Day, che cade oggi e domani, l'Unità operativa di nefrologia e dialisi dell'ospedale di Dolo sarà domani a disposizione gratuita di quanti vorranno informazioni e materiale divulgativo su alimentazione e corretto stile di vita.



In azione al Bione e a Calolzio gli specialisti del settore per dare buoni consigli ai tanti lecchesi sovrappeso

# «Obesity day», una sfida alla bilancia

## Due punti di controllo gratuito su alimentazione, peso e pressione

■ Sarà il Sian (Servizio igiene alimenti e nutrizione) dell'Asl di Lecco assieme all'Ali (Associazione lecchese ipertesi), a spiegare oggi al Bione, sul percorso della 26ª «Sagra del podista» e a Calolziocorte all'interno della scuola «Caterina Cittadini» in piazza Regazzoni, per l'arrivo della camminata il senso dell'«Obesity Day», la giornata di sensibilizzazione al problema dell'obesità. In questi punti d'incontro sarà possibile una verifica gratuita del peso, della pressione arteriosa, ricevere consigli dietetici personalizzati e informazioni sulle attività offerte dal Sian e dare la propria adesione per futuri incontri educativi di gruppo dedicati a coloro che hanno problemi nella gestione dell'alimentazione e del peso.

Sul campo opereranno, tra gli altri, il responsabile del Sian, **Angelo Ferraroli**, il dietologo **Narciso Cazzato** e la dietista **Emanuela Donghi**.

*Le indagini nelle scuole hanno confermato le cattive abitudini dei giovani*

In una recente indagine svolta proprio dal Sian nelle scuole lecchesi ci si è accorti che circa il venti per cento dei nostri ragazzi mangia male e tende al sovrappeso. Il problema, però, non è solo quello di togliere ai ragazzi le famigerate "merendine" e le "bibite gassate",

crucchio di ogni genitore scrupoloso, ma anche e soprattutto di educare i ragazzi a gusti diversi.

Cazzato, dietologo Asl, afferma: «Anche nelle scuole materne dove siamo stati (a Valmadrera, ndr.), con i nostri corsi di educazione al gusto, abbiamo cercato non di approcciare i bambini con il solito metodo educativo, ma abbiamo provato a far provare loro le verdure, a far vedere come si preparano certi piatti, a farli interagire con le materie prime basi dei nostri piatti. La risposta è stata positiva perché dopo questo breve corso molti comportamenti sbagliati sono stati corretti».

Non manca la buona conoscenza dell'educazione alimentare. Manca la buona pratica. Colpa delle "mamme fast-food", costrette a cucinare piatti pronti dalle sempre più pressanti esigenze lavorative e, per gli adulti, manca il tempo, comunque, di preparare cibi sani senza mettere in conto una seria programmazione della propria dieta. Che parta, magari, dal preparare le cinque porzioni di verdura raccomandate giornalmente, alla sera prima...

M. Vil.



**BREVI**

DOLO

**Obesity day**

Controllo del peso e lezioni per imparare a leggere i valori nutritivi dei cibi oggi e domani in occasione della quarta edizione dell'Obesity Day. L'iniziativa è promossa dall'Associazione italiana di nutrizione clinica (Adi) e si svolgerà nella struttura ospedaliera di Dolo. Domani l'ambulatorio di malattie dismetaboliche di Dolo sarà a disposizione gratuitamente per fornire informazioni e materiale divulgativo. Per informazioni: 041.5133309.

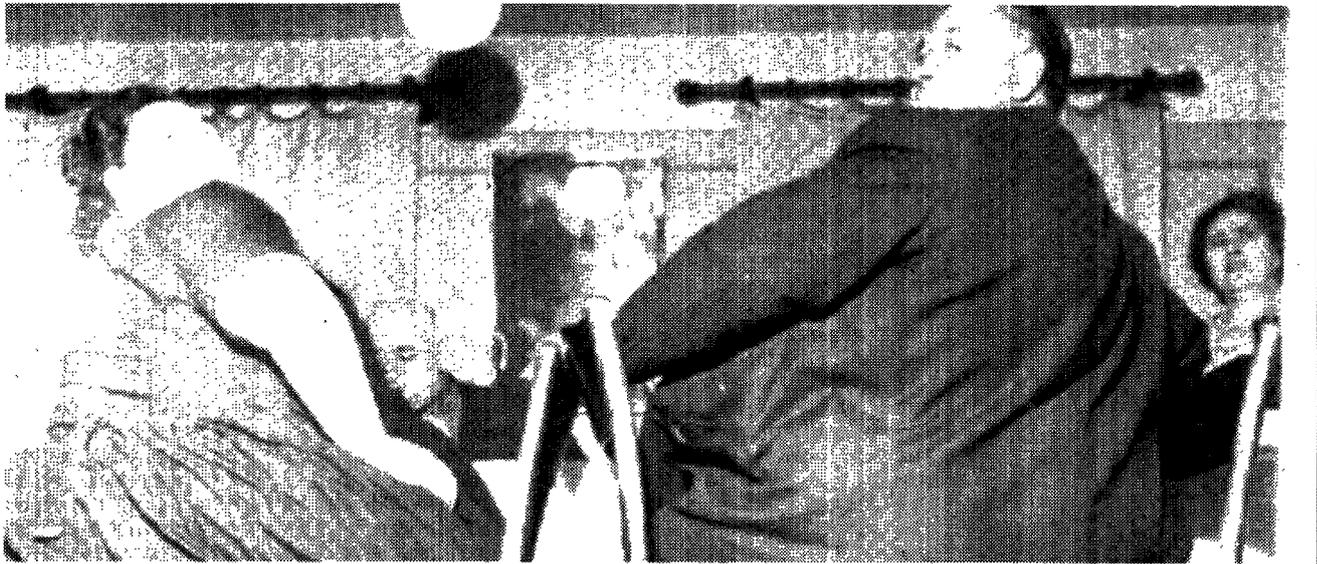


**→ OBESITY DAY**

140 centri italiani di dietetica e nutrizione clinica (visibili su [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)) saranno a disposizione domenica 10 e lunedì 11 ottobre per dare consigli sulla corretta alimentazione. Invece, l'Associazione italiana obesità (AIO) ha istituito il numero verde 800114077 per rispondere alle richieste degli utenti, oltre al

OBESITY DAY, ALL'OSPEDALE DELLA COLLETTA DI ARENZANO

## Come perdere peso mangiando di tutto: dietisti a confronto



Domani all'ospedale della Colletta di Arenzano, promosso dall'Asl 3 genovese, avrà luogo l'Obesity day. Curato da Cinzia Salani, specialista di Dietologia e Nutrizione clinica, la manifestazione nazionale, giunta alla quarta edizione, si snoderà dalle 9 alle 15. Una dietista sarà a disposizione dei cittadini e fornirà consigli su come controllare il peso corporeo e su come scegliere una corretta alimentazione ed uno stile di vita sano. Particolare attenzione sarà rivolta alla lettura ed alla comprensione delle etichette dei prodotti alimentari per migliorare le conoscenze nutrizionali, in sintonia con l'organizzazione mondiale della sanità. Ulteriori informazioni sul sito internet [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org).



# Un controllo per vivere meglio

## *Un banchetto informativo nella hall dell'ospedale*

### L'INIZIATIVA

*Quarta edizione  
voluta dall'Adi*

**NUORO.** «Controlla il tuo peso, vivi meglio». È lo slogan dell'Obesity Day, voluto dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) e giunto ormai alla sua quarta edizione, in programma oggi e domani in tutta il territorio nazionale. Nuoro celebra l'appuntamento domani dalle 9 alle 16, nella hall dell'ospedale San Francesco, dove verrà allestito un banchetto informativo.

Un modo per rinnovare l'attenzione sulla prevenzione e controllo delle condizioni di sovrappeso. L'iniziativa, organizzata da Adi, in collaborazione con Bracco, affronta concretamente sia

il problema dell'obesità e del sovrappeso in genere, sia la necessità di una corretta alimentazione e di uno stile di vita sano per un buono stato di salute e un adeguato controllo del peso corporeo.

Oltre 140 centri (tra i quali quello nuorese) del Servizio sanitario nazionale e convenzionati, che operano in sinergia con ADI e sono coinvolti nelle terapie di trattamento e prevenzione dell'obesità, si rendono disponibili gratuitamente ai cittadini per fornire informazioni e materiale divulgativo circa l'alimentazione e la dietetica. Quest'anno l'iniziativa sarà dedicata al controllo del peso attraverso la lettura e comprensione delle etichette alimentari dei prodotti in commercio, per migliorare le conoscenze nutrizionali, e non solo caloriche, in

accordo con le direttive impartite dall'Organizzazione mondiale della Sanità nel 2003. L'elenco dei centri che aderiscono all'iniziativa in tutta Italia è disponibile sul sito [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org). L'Adi informa che tutti i contenuti dell'iniziativa Obesity Day 2004 sono coerenti con le iniziative del Ministero della Salute riguardo la prevenzione e la lotta all'obesità. (l.p.)



**CONTROLLATE IL PESO  
OGGI C'È L'OBESITY-DAY**

«Controlla il peso, controlla le etichette» è il motto dell'Obesity Day. Il Servizio di Dietologia dell'Ausi ha allestito due punti informativi negli atrii degli ospedali Bellaria e Maggiore: dietologi e dietiste saranno a disposizione del pubblico dalle 9 alle 14 per dare informazioni e consigli alle persone che hanno dubbi sull'alimentazione.



Alle Molinette e nelle farmacie

## Un check up per prevenire il rischio obesità

**C**OME prevenire sovrappeso e obesità? Se ne parlerà, oggi, in occasione della Quarta edizione nazionale dell'Obesity day 2004 promosso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Alle Molinette, nei reparti di Dietetica e nutrizione clinica, il personale specializzato sarà a disposizione dei cittadini per fornire informazioni sul rapporto peso-salute. Analoghe iniziative saranno effettuate presso l'Ipercoop di via Livorno-corso Umbria. L'associazione «Farmacia Amica» presieduta da Luciano Platter ha promosso in tutte le farmacie di Piemonte e Valle d'Aosta una campagna informativa per conoscere e prevenire l'obesità infantile. Per tutto il mese di ottobre chiunque entrerà in farmacia troverà un professionista pronto a rispondere a quesiti relativi al peso, mentre i farmacisti saranno in grado di indicare le persone a rischio attraverso il calcolo dell'indice di massa corporea. In Italia i dati di prevalenza e incidenza sono in costante e preoccupante aumento, con il 40% di popolazione in sovrappeso ed il 10% obesa.



**LA SFIDA** 'Obesity day' per un problema di 16 milioni di italiani

# «I chili di troppo uccidono E costano un patrimonio»

## L'ETÀ AD ALTISSIMO RISCHIO

**10-12%** PRECENTUALE DI BAMBINI ITALIANI OBESI

**30-35%** BAMBINI ITALIANI SOVRAPPESO

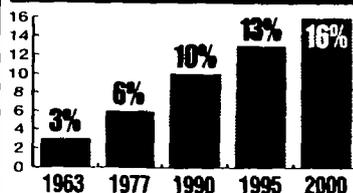
MENO DEL **10%** BAMBINI OBESI MINORI DI 8 ANNI

NEL **25-50%** DEI CASI L'OBESITÀ INFANTILE SI MANTIENE ANCHE IN ETÀ ADULTA

**16%** BAMBINI OBESI TRA I 9 E I 17 ANNI

Fonte: Istituto auxologico italiano di Milano su un campione di 1.500 bambini

### Trend di prevalenza di obesità e sovrappeso in Europa



GENOVA — Affligge 300 milioni di persone in tutto il mondo. E 16 milioni nel nostro Paese. L'obesità è ormai considerata una vera malattia, capace di causare seri danni alla salute e favorire lo sviluppo di diabete, ipertensione, cardiopatia ischemica e tumori. Per questo, l'Associazione nazionale di dietetica e nutrizione clinica (Adi) ha promosso per il quarto anno l'**Obesity day**. L'iniziativa, che si concluderà oggi, impegnerà 150 centri di dietetica e nutrizione in tutta Italia, che saranno impegnati a sensibilizzare l'opinione pubblica sui rischi legati all'obesità. Una malattia che nel nostro Paese comporta una ricaduta

socio-economica di 22,8 miliardi di euro all'anno. Il 64% dei quali, spesi per ricoveri in ospedale. Personale specializzato sarà a disposizione nei 150 centri aderenti all'iniziativa per fornire qualsiasi informazione. L'elenco dei centri che partecipano all'iniziativa è disponibile telefonando al 340 7179020 e sul sito Adi ([www.aditalia.com](http://www.aditalia.com)).

di Gloria Ciabattoni

PADOVA — Gli italiani, in particolare i bambini, diven-

tano sempre più grassi. Sulle cause di questo fenomeno parliamo con il professore Massimo Morgante, Ordinario all'Università di Padova.

**Perché stiamo diventando un popolo di ciccioni?**

«E' sicuramente una questione di abitudini di vita sbagliate, come ribadisce anche il ministro Sirchia, ma credo che alla base ci siano anche altri motivi, soprattutto le nuove abitudini alimentari e un grosso errore di fondo».

**Quali queste abitudini?**

«Da una parte le campagne del ministero della Salute ci ricordano che dobbiamo mangiare meglio e stare più attenti alla nostra alimenta-

zione (senza peraltro spiegarci bene come) e dall'altra si fa credere agli italiani, attraverso tutti i mezzi di comunicazione, che una sana alimentazione si basa soprattutto sul consumo di carboidrati e grassi di origine vegetale. Si crede, quindi, che si possa prevenire ogni male preferendo pane, pizza e pasta alle proteine e ai grassi incriminati di tante colpe. In questo si è inserita anche la cultura alimentare del fast food all'italiana che fa di questi prodotti il suo cavallo di battaglia. Così pizze, pizzette, panini, tramezzini, patatine, supplì, crocchette, merendine, gelati e biscotti vengono spacciati come la base della piramide alimentare della dieta mediterranea».

**E quale sarebbe l'errore di fondo?**

«L'errore di fondo è la battaglia a tutto campo verso i grassi e i prodotti di origine animale come i soli responsabili di tutti i mali alimentari dell'uomo, basta mettere

### Una malattia sociale

### che comporta spese

### di 15 miliardi l'anno

### solo per i ricoveri

### e le cure in ospedale



l'aggettivo 'light', quindi, e tutto diventa salutare».

**Quindi no alla dieta mediterranea?**

«La vera dieta mediterranea è un'altra cosa, è fatta di cereali integrali, verdure, frutta, legumi ma anche di carne, formaggi e soprattutto pesce. Demonizzare i grassi come i soli responsabili del sovrappeso non è corretto. L'accumulo del grasso corporeo deriva soprattutto dai carboidrati che, se in eccesso, vengono trasformati e stoccati nel tessuto adiposo come trigliceridi. L'eccesso di carboidrati e soprattutto di quelli più o meno semplici come zuccheri e amidi, in grado di elevare i livelli ematici di glucosio e insulina soprattutto nelle persone predisposte è probabilmente il responsabile principale di questa vera e propria 'epidemia di obesità' che colpisce gli italiani. Non vorrei che tra qualche anno, in alcuni paesi, sui pacchi di pasta o sulle confezioni di pizza troveremo scritto 'nuoce alla salute' come sui pacchetti di sigarette e come è stato già proposto da una commissione incaricata dal premier britannico Blair per i cibi troppo ricchi di grassi. Non vorrei, inoltre, che alla fine altri si appropriassero dei veri principi della dieta mediterranea per promuovere i prodotti alimentari dei loro paesi. Sarà difficile allora difendere la vera 'dieta mediterranea' se diventeremo il popolo più grasso del mondo».

**L'esperto, il professor**

**Morgante: «Giusta**

**la dieta mediterranea**

**ma quella vera: attenti**

**ai troppi carboidrati»**

**I bambini sono i più a rischio?**

«Tendenzialmente sì, innanzitutto perché sono più ricettivi a nuove abitudini e stili di vita ma anche perché più influenzabili dai messaggi pubblicitari non sempre corretti, per promuovere prodotti ricchi di carboidrati e in

particolare zuccheri con l'appellativo di 'light' o 'leggeri' solo perché hanno un basso contenuto di grassi. E così caramelle, merendine, yogurt e dolcetti vari rappresentano il cibo principale di molti dei nostri figli».

**SALUTE** / *Oggi iniziativa al S. Carlo*

# Rischi obesità e prevenzione

**POTENZA** - L'obesità è diventato, negli ultimi anni, un problema che affligge persone di entrambi i sessi e di qualunque fascia di età, compresi i bambini, a causa delle cattive abitudini alimentari e degli scorretti stili di vita.

Oggi l'azienda ospedaliera «San Carlo» sarà protagonista, anche per la quarta edizione dell'Obesity day, giornata nazionale dedicata alla sensibilizzazione e alla prevenzione dei rischi legati all'obesità. L'iniziativa, promossa dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica), sarà organizzata dall'Unità operativa di Endocrinologia, malattie metaboliche e nutrizione clinica, diretta e coordinata dal prof. Francesco Vitale.

In occasione dell'evento a Potenza saranno allestiti due «punti di informazione», uno all'ingresso principale dell'ospedale S. Carlo e l'altro in piazza Mario Pagano, in cui saranno presenti anche uno stand dell'Alad/Fand (Associazione lucana assistenza diabetici) ed un'ambulanza della Croce Rossa Italiana.

Uno staff composto da medici, infermieri e dietisti, somministrerà agli intervenuti un questionario per comprendere le abitudini alimentari e distribuirà un opuscolo con suggerimenti sull'etichettatura degli alimenti. Nell'occasione sarà anche possibile controllare gratuitamente il proprio livello glicemico e ricevere quindi adeguate consulenze.

L'evento assume un significato particolare poiché - come afferma il prof. Vitale - «l'obesità è una patologia che può degenerare in epidemia nei paesi occidentali, essendo attualmente associata ad altre malattie quali diabete, ipertensione, ipercolesterolemia (aumento di colesterolo nel sangue), ipertrigliceridemia (aumento dei trigliceridi nel sangue), condizioni che caratterizzano la nota «sindrome plurimetabolica», che può ridurre l'aspettativa di vita della persona». (a.l.c.)

**L'INIZIATIVA**

**Dieta e salute  
Ospedali aperti**

IN OCCASIONE dell'**Obesity Day**, diversi centri del Servizio sanitario nazionale e convenzionati coinvolti nel trattamento e nella prevenzione dell'obesità si rendono disponibili gratuitamente per fornire informazioni e materiale divulgativo sull'alimentazione e la dietetica. A Milano aderiscono oggi all'iniziativa l'Istituto Auxologico, il Servizio dietetico degli Icp Mangiagalli, **Buzzi** e Cto, l'Ambulatorio per la terapia dell'obesità degli



Lotta al peso

Icp - Dipartimento di medicina del lavoro, l'Unità di dietologia del polo universitario "Luigi Sacco", il Servizio di dietologia del Pio Albergo Trivulzio, l'Unità di dietologia dell'Ospedale San Carlo, l'Unità di dietetica dell'Ieo, il Centro per i disturbi alimentari di Niguarda e il Servizio di dietologia dell'Ospedale Sacco.



SALUTE Ieri l'«Obesity day»: porte aperte anche al centro specialistico del Maggiore

# Se la bilancia è una «condanna»

## A Parma 40mila obesi. Gli esperti: Bisogna cambiare lo stile di vita

«Sessantacinque chili e tre», dice il medico con leggerezza. «No, ma è una tragedia: sono sempre stata cinquantotto», sbotta la donna. «Dramma» di una domenica mattina in cui il responso di una bilancia diventa una sentenza. Sulle proprie debolezze, su una volontà che vacilla troppo spesso, su un'immagine che si vorrebbe annullare. Benvenuti nel servizio di Malattie del ricambio e diabetologia del Maggiore per onorare l'«Obesity Day», la giornata promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica e dedicata alla sensibilizzazione sui problemi legati al sovrappeso.

Cartelloni colorati e disegni esplicativi: la gente butta l'occhio sulle informazioni che diventano consigli per un percorso alimentare corretto. Chi sa, ad esempio, che avere un'obesità («a melà» (per intenderci pancia prominente e magari gambe magroline) è più rischioso che averne una «a pera», vale a dire vita stretta ma fianchi e sedere generosi? La prima forma di obesità, infatti, può essere correlata ad un elevato rischio di patologie metaboliche (diabete, ipertensione arteriosa, iperuricemia, arteriosclerosi con relative complicanze cardiovascolari) e tumorali, mentre la seconda a problemi osteoarticolari e venosi. Informazioni preziose, metabolizzate dai visitatori con interesse. Ma quando, alla fine del percorso, arriva la prova della bilancia, i volti cambiano espressione. E qualcuno cambia idea, gira i tacchi e se ne va. Perché si fa sul serio. Vengono calcolati

peso, altezza e indice di massa corporea, il valore che se è oltre 25 vi mette nella schiera dei sovrappeso e se è oltre 30 vi getta nella «bolla» degli obesi. I dati di Parma e provincia? In linea con quelli della penisola. Il che significa che su circa 400mila abitanti, gli obesi sono ben 40mila. Mentre al Centro obesi del Maggiore arrivano ogni anno circa 250 nuovi pazienti.

La misura del giro vita e l'indice di massa corporea

sono parametri per una prima valutazione clinica. «Occorre una visita accurata per poi eventualmente decidere un percorso di cura, ma il primo approccio fondamentale del paziente deve essere con il proprio medico di famiglia. Praticamente tutti ci richiedono la "formula magica" per dimagrire, perché pochi si

convincono che per ottenere risultati duraturi occorrono cambiamenti significativi nel proprio stile di vita - spiega Leone Arsenio, responsabile dell'unità operativa. In Italia l'obesità resta il problema numero uno, essendo correlato sia alle patologie cardiovascolari, prima causa di morte, che a quelle tumorali, seconda causa di morte. Ma ci sono anche problemi legati alla qualità di vita, oltre che costi sociali enormi».

No alle diete patata, week-end, spuntino, carota, arancia, e chi più ne ha più ne metta. Per non rischiare che l'obiettivo diventi un miraggio. Perché il presto e bene non fa rima con dieta sicura ma soprattutto dai risultati duraturi. E' pur vero, inoltre, che esistono dei fattori genetici che possono predisporre all'obesità, «ma ciò non toglie che anche queste persone possano dimagrire - sottolinea Elisabetta Dall'Aglio, responsabile del Centro obesi. Le persone devono avere la volontà e la convinzione di affrontare un percorso lungo e complesso che incide sullo stile di vita. Non basteranno, infatti, le restrizioni alimentari, ma bisognerà anche incrementare l'attività fisica». Gradualità e obiettivi non troppo ambiziosi, soprattutto nella prima fase. Tenendo presente, inoltre, che l'obesità richiede un intervento multifattoriale. «Occorre una gestione integrata: questo significa - spiega Elisabetta Dall'Aglio - che possono essere utili gli interventi dello psicologo o, in alcuni casi, del chirurgo, che nel nostro ospedale sono possibili. Così come non debbono essere demonizzati i farmaci, quei pochissimi consentiti, che su determinati pazienti possono avere un'efficacia. Il percorso di cura

non deve essere focalizzato sul peso, ma sull'acquisizione di un nuovo stile di vita». Perché l'ago della bilancia non segni più una condanna. E addentare un bigné alla crema non ci faccia sentire in colpa per giorni.

Georgia Azzali

### DECALOGO DELLA LEGGEREZZA

## E per evitare calorie di troppo attenzione anche alle etichette

Un modo per tenere sotto controllo il peso? Leggere bene le etichette dei prodotti. Durante la giornata dedicata all'obesità, è stato distribuito un decalogo con suggerimenti specifici per aiutare i cittadini nel fare acquisti.

- 1) Controlla che i cibi confezionati abbiano un'etichetta nutrizionale (è facoltativa per la maggior parte dei prodotti).
- 2) Ricorda che l'ordine dei componenti sull'etichetta è decrescente per peso.
- 3) Preferisci i prodotti che informano sulla quantità di zuccheri, grassi, proteine presenti e sui valori nutrizionali.
- 4) Scegli gli snack con il minor apporto energetico (calorie). La merenda di un adulto non dovrebbe superare le 150-200 calorie.
- 5) Controlla i grassi: in una merenda non dovrebbero superare i 9 grammi per porzione.
- 6) Attenzione ai grassi saturi (fanno crescere il colesterolo): in un giorno quelli contenuti negli snack non dovrebbero superare i 4-5 grammi.
- 7) La frutta fresca è un'ottima merenda, ma in una giornata meglio non superare i 3-4 frutti della dimensione di una palla da tennis l'uno.
- 8) Mangia tre porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno.
- 9) L'apporto in grassi della verdura è quasi nullo, con l'eccezione dei legumi. Attenzione anche alla frutta secca, all'avocado, alle olive, al cocco fresco, ecc.
- 10) Attenzione ai prodotti che contengono alcol: ogni grammo di alcol apporta 7 calorie.



# Aprire il centro di educazione nutrizionale

*Da oggi all'ex laboratorio analisi del Tabarracci: appuntamenti tramite Cup*

**VIAREGGIO.** Apre, all'ex ospedale Tabarracci, il primo centro in Toscana di educazione nutrizionale. Il centro dove l'Asl insegnerà alle persone a nutrirsi correttamente e proporrà diete calibrate sullo stile di vita e le esigenze di ogni utente. Il centro apre oggi e non a caso, visto che si celebra la giornata mondiale dedicata

alla prevenzione dell'obesità, disfunzione di cui soffre una percentuale sempre più alta di popolazione. Proprio per l'Obesity day l'unità di Diabetologia e malattie metaboliche, in collaborazione con il dipartimento di Igiene degli alimenti organizza nell'atrio dell'ospedale unico a Lido un punto di accoglienza.

A questo punto di accoglienza esperti dell'Asl spiegheranno come leggere e comprendere le etichette alimentari dei prodotti in commercio «per migliorare le conoscenze nutrizionali e non solo caloriche» degli alimenti.

Questo è il primo passo verso un'alimentazione migliore, più sana e consapevole. Il tipo di alimentazione che verrà proposta al centro di educazione nutrizionale per accedere al quale basta chiedere un appuntamento al Cup, il centralino unico per la prenotazione di esami e visite, telefonando al numero 800 011550. Informazioni su questo centro, comunque, si possono chiedere anche direttamente al dipartimento di Igiene degli alimenti e della nutrizione, allo 0584-6059300.

Questo centro di educazione nutrizionale - aperto nell'ex centro prelievi del Tabarracci - è un progetto sperimentale che la Regione finanzia in Versilia per diffondere le regole della corretta alimentazione e per insegnare le persone a seguire una dieta con le giuste calorie, adatta al proprio stile di vita. In pratica, una persona interessata a migliorare la propria alimentazione potrà chiedere, tramite Cup, un appuntamento con l'ambulatorio di educazione nutrizionale. Durante il primo incontro, la persona racconterà a un esperto del centro le proprie abitudini alimentari e il proprio stile di vita. Il personale del centro, poi, registrerà peso e altezza e impartirà le prime indicazioni nutrizionali di base. «Nel corso del primo colloquio - spiega l'Asl - alla persona verrà descritto il percorso delle sedute collettive, e, verificata la motivazione e l'interesse, l'utente sarà inserito in un gruppo. Le cinque sedute di gruppo saranno gestite da medici e dalla dietista del servizio di Igiene degli alimenti e della nutrizione».

**SALUTE** Ieri, domenica, si è tenuta a Calolzio la camminata salutare organizzata dal Comune

# Obesity day: in marcia anche i... giornali

*E a Monte Marenzo una staffetta al femminile per portare il giornale a una pensionata*

**VALLE SAN MARTINO** - (bre) Camminare fa bene alla salute. E in Valle San Martino a mettersi in moto sono proprio tutti. Compresi i... giornali. Così le iniziative si moltiplicano. E proprio ieri, domenica, è stata celebrato a Calolzio, l'Obesity Day. Per l'occasione, il Comune ha organizzato una camminata non competitiva attraverso le vie cittadine finalizzata proprio alla sensibilizzazione dei residenti sull'importanza di associare una corretta alimentazione con l'esercizio fisico per mantenersi in forma e, dunque, in salute. Nonostante le condizioni climatiche non del tutto favorevoli, un discreto numero di caloziesi ha preso parte all'iniziativa. Ma, come detto, si è trattato di una sola delle tante idee messe a punto per favorire una corretta informazione sui benefici dell'attività fisica. E la palma della fantasia spetta ancora una volta alla Polisportiva di Monte Marenzo che ha inventato il giornale che cammina. Ogni mattina, l'edicolante **Angela Gandolfi** di Monte Marenzo consegna il giornale alle ore 7.40 a **Caterina Cattaneo**. Da lei parte una staffetta che, di ora in ora - il tempo lasciato a ciascuna persona per leggerlo - vede il quotidiano o il settimanale (il lunedì è la volta del Giornale di Lecco) passare attraverso le mani di **Giuliana Magni**, **Rita Austoni**, **Lieta Rivasio** e **Bruna Barachetti**. Per arrivare infine ad **Anna Colombo**. Quest'ultima è un'arzilla novantaduenne che ha una grande passione per la lettura. E che ogni giorno divora quotidiani o rotocalchi. Ovviamente, la staffetta si svolge completamente a piedi. Insomma, anche i giornali camminano, per far capire a tutti quanto sia importante per la salute.



■ Qui sopra, i partecipanti alla camminata organizzata dal Comune di Calolzio in occasione dell'Obesity day. A destra, le protagoniste dell'iniziativa «Il giornale che cammina» messa in cantiere dalla Polisportiva a Monte Marenzo



# QUESTO GRASSO E GROSSO SPOT

*Gli italiani stanno diventando sempre più oversize, e la colpa, come una patata bollente, se la palleggiano le istituzioni, le mamme, le scuole, i fast food e la pubblicità. Ecco una panoramica su creatività centrate sul discusso rapporto tra pubblicità e salute alimentare, in bilico tra il dover invogliare all'acquisto e la sempre più attuale necessità di informare sui rischi per la salute*

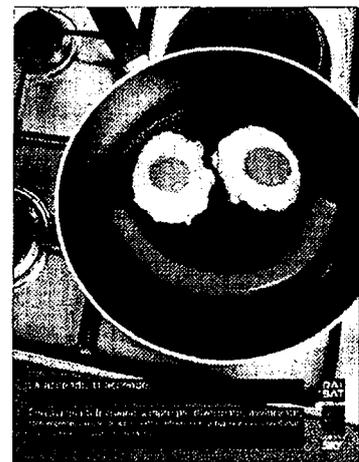
Italiani dimagrite! Tutti a stecca, e stasera in tavola "minestrina e una mela", proprio come nella campagna 2003 della Rai. Sull'onda dei dati inquietanti del 5° Rapporto sull'obesità redatto dall'Istituto Auxologico, secondo il quale nel Bel Paese ci sono 4,5 milioni di cittadino obesi e ben 16 milioni in sovrappeso, l'attenzione di esperti, informazione e pubblico si posa ancora una volta sul ruolo che la pubblicità gioca nelle scelte alimentari di più e meno giovani. Soprattutto se si parla di bambini la questione acquista dimensioni ingombranti... Secondo l'indagine annuale della 'Società italiana di pediatria' il 94% degli adolescenti dichiara di desiderare i prodotti pubblicizzati e ben il 71,6% preme sui genitori per farsi comprare "quella merendina lì". Dito puntato anche contro i modelli estetici proposti negli spot, con modelli 'magri magri magri' che si abbuffano gioiosamente di cibi 'fritti fritti fritti', combinazione che, sempre secondo i pediatri, porterebbe dritta nel mondo della bulimia e dell'anorexia. E se si dà un occhio all'affollamento di merendine, bibite e dolci promossi uno in fila all'altro in 'fascia protetta', l' ammonizione rischia di trasformarsi in cartellino rosso.

Che il girovita degli italiani sia diventato un problema aperto lo testimonia la campagna avviata dal Ministero della Salute giusto all'inizio della scorsa primavera, per promuovere presso le famiglie una dieta equilibrata combinata con sport e vita attiva. L'annuncio stampa, studiato da Tungsteno Design, ricordava che 'Sana e robusta costituzione non vuol dire sovrappeso'. Sul versante commerciale, invece, ci ha pensato Vivident Xylit, che assolve il chewingum senza zucchero agli occhi delle maname invitando i bambini ad abbandonare le poltrone per andare a giocare in giardino. Dieta e sport sono quindi le parole d'ordine, ma anche non ingozzarsi come tacchini. Se infatti nella pubblicità classica il problema del sovrappeso non esiste e trigliceride è un parolone che non suona bene quanto il più salutare 'lactobacillus', a far da spauracchio c'è solo la minaccia di trovarsi fuori forma all'inizio dell'estate o dopo le feste comandate. E suona proprio come un'assoluzione la campagna post natalizia di JwT per Kellogg's Special K, che aiuterebbe a smaltire le taglie che ci si è 'regalati' durante le vacanze. Red Cell, invece, non usa nemmeno una parola per mostrare che con il dolcificante Dietor le

temute maniglie si ritraggono all'istante. Per il resto, regna una gioiosa crapula, perseguita scientificamente dai personaggi degli spot: si gareggia per conquistare un Cucciolone, si gode quanto più ci si lecca le dita con i Fonzie's, si fa filare tra commensali il ripieno delle Croccarelle. Si arriva anche a contendersi la Spinacina con un linone famelico, che se la pappa tutta a morsi. Ma il massimo lo raggiunge il protagonista dello spot di Maxibon Mini che accumula ragazze con la stessa facilità con cui divora i gelati. Ma un pasto 'grasso e grosso' può diventare, a scampo di medici e dietologi, anche uno spunto creativo che trascende il campo alimentare. Pensiamo alla comunicazione delle reti televisive: McCann Roma aveva scelto per RaiSat una padella in cui sfrigolava una faccina sorridente formata da uova al burro e un wurstelone, mentre alla suddetta "minestrina e una mela" della campagna Rai 2003 opponeva il claim 'Noi abbiamo altri programmi'. Nell'annuncio 'Ridere mantiene in forma' per Sky, invece, Red Cell mostrava una donna cicciuta, bella contenta e dotata di addominali d'acciaio: più che la dieta, qui, poté una risata Francesca Bernardi



Sky - Red Cell



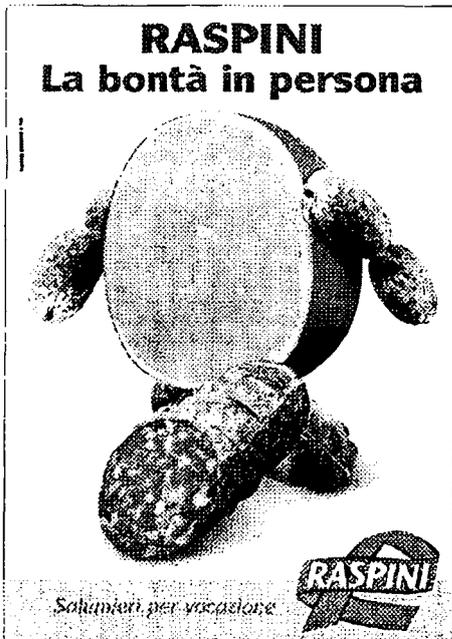
Rai Sat - McCann Erlickson Roma



Dietor - Red Cell



Kellogg's Special K - J.Walter Thompson



Raspini - Silvano Guidone & Associati



Vivident - Selection



Rai - McCann Erickson Roma



Fonzies - Euro Rscg Mcm



Cucciolone Algida - McCann Erickson



Spinacine Aia - Ddb



Croccarelle S.Lucia - Ogilvy



Maxibon Mini - J. Walter Thompson

## No alla pubblicità che confonde le idee. Al via campagna Adi Se ti informi, scegli sano e vivi meglio

Quante volte si utilizzano in pubblicità termini come 'sano', 'senza colesterolo', 'speciale per la linea' e 'light'. Secondo Oliviero Sculati, responsabile comunicazione dell'Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, anche troppe, ma soprattutto a sproposito: «La gente è rassicurata da pubblicità che in realtà sono fuorvianti per chi non è un addetto ai lavori. Non è corretto dire che un alimento 'senza colesterolo' sia più sano, perché può contenere grassi vegetali senza colesterolo ma ricchi di grassi saturi che possono essere nocivi per il cuore. Allo stesso modo, dire 'senza zucchero' indica che il prodotto contiene zuccheri diversi dal saccarosio comune, ma che spesso hanno lo stesso grado di calorie». Attenzione anche alle porzioni mostrate negli spot di prodotti cosiddetti 'light', che non dovrebbero mai essere 'super size' a significare che se ne può mangiare in quantità (vedi la pasta di farina di riso, utile per chi soffre di celiachia ma quasi pari alla pasta comune quanto a calorie). Indice puntato anche contro le tabelle nutrizionali delle confezioni, incomplete o persino ingannevoli: un caso è quello delle patatine Wackos, che presentano una tabella completa ma calcolata su una dose di 25 grammi. Peccato che il pacchetto ne contenga 45, confondendo il consumatore sulla quantità di calorie ingerite. «La situazione è migliorata rispetto agli anni scorsi - continua

Sculati - e ora, minacciati da un calo delle vendite, gli uffici marketing di molte aziende hanno riaperto un canale di dialogo volto a migliorare il livello di informazione. Rimane un punto fermo: pretendere sulla confezione indicazioni nutrizionali complete, comprensibili e soprattutto calcolate su una porzione effettiva». Su questo tema, con il claim 'Controlla il peso, controlla le etichette', l'Adi ha deciso di contrarre la campagna informativa 'Obesity Day' il 10 e 11 ottobre, realizzata in collaborazione con **Bracco**. Lo scopo è di sensibilizzare sulla prevenzione e sul controllo delle condizioni di sovrappeso, a partire dal controllo scrupoloso di ciò che si mette nel carrello. Oltre a pretendere precisione da parte delle aziende, la campagna punta a sviluppare la capacità critica dei cittadini. «Non bisogna generalizzare criticando a tutto spiano la pubblicità», spiega Lucia Bioletti, dietista dell'Asl n°5 del Piemonte. «Noi cerchiamo di educare le famiglie e i ragazzi spiegando cosa contiene il cibo che vedono in televisione. Ai ragazzi di seconda superiore proponiamo attività all'interno della scuola: si chiede di videoregistrare tutta la pubblicità che passa in tv nel tale giorno nella tale fascia oraria, annotando anche il numero dei passaggi. Poi si discute insieme in classe sulle proprietà nutritive dei cibi pubblicizzati, educando i ragazzi a un corretto regime alimentare». **F.B.**

# Obesity day, in molti alle visite dell'Asl

*Decine di comaschi si sono presentati ieri all'appuntamento con la bilancia e i consigli degli esperti per la quarta edizione dell'Obesity day, organizzato dall'Asl di Como e dagli ospedali Sant'Anna e Valduce. Un tema di strettissima attualità visto che, in base agli ultimi dati diffusi da via Pessina, oltre il 50% dei cittadini lariani ha problemi di sovrappeso oppure soffre di obesità patologica. Un problema sempre più diffuso anche tra i bambini e gli adolescenti, secondo gli esperti, con i rischi connessi per la salute.*

*Occhio puntato in particolare sulla lettura delle etichette dei prodotti alimentari, un elemento fondamentale per favorire la "leggerezza" e ridurre l'apporto delle calorie ingerite durante la giornata. Attenzione quindi all'attività fisica, con gli esperti della Medicina dello sport impegnati in una battaglia contro la vita eccessivamente sedentaria.*



Anche sul Lario l'obesità è un problema sempre più diffuso tra i bambini e gli adolescenti



**DUE GIORNI DIVISITE  
GRATUITE DAL DIETOLOGO**

Servizi di dietologia aperti e gratuiti il 10 e l'11 ottobre, in occasione della 4ª edizione dell'«Obesity Day»: i 140 centri del Servizio Sanitario Nazionale o convenzionati che aderiscono all'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) sono a disposizione per fornire notizie e materiale divulgativo sulla buona alimentazione e sui modi corretti di dimagrire. L'elenco dei centri italiani si trova sul sito [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org), insieme ad altre informazioni sull'iniziativa e sul problema sovrappeso.

# Lotta all'obesità: dopo i gazebo partono le visite

*Nell'ambito della campagna di prevenzione dell'Asl, è possibile concordare un incontro di orientamento alimentare del tutto gratuito con il dietologo e la dietista*

■ Continuano le iniziative dell'Asl contro l'obesità. Dopo i «gazebo» informativi di domenica, legati alle camminate sportive del Bione e di Calolziocorte, si programmano degli incontri di consulenza e orientamento su prenotazione. «L'obesity day» era il 10 ottobre, ma siamo stati forse l'unica Asl a lavorare di domenica - racconta **Angelo Ferraroli**, responsabile Sian, servizio igiene alimenti e nutrizione dell'Asl di Lecco - La maggior parte ha messo in piedi iniziative per oggi (ieri ndr). Noi abbiamo deciso di collegarci a manifestazioni già programmate». E infatti i medici e tecnici del Sian, in collaborazione con l'Alì (associazione lecchese ipertesi) hanno messo a disposizione del pubblico interessato due punti di controllo e informazione nella giornata di domenica, approfittando proprio di due camminate sporti-

ve, in calendario già da tempo. Uno al Bione, sul percorso della 26° «sagra del podista» e l'altro invece, all'interno di una scuola calolziense, la «Caterina cittadini», al termine di una competizione sportiva organizzata dal comune. E per l'occasione, a dirigere i lavori c'erano **Angelo Ferraroli**, la dietista **Emanuela Donghi** e il medico-dietologo **Narciso Cazzato**. Dopo la misurazione di peso ed altezza ed una prima valutazione dell'attività fisica svolta, ad ogni utente è stato fatto compilare un questionario standard. Poi, sulla base dei dati emersi, sono state fornite indicazioni di carattere nutrizionale e informazioni per una dieta corretta ed equilibrata.

Ma per non lasciare esclusa la fascia di popolazione che non ha partecipato alle manifestazioni di domenica scorsa, l'Asl ha in programma un altro ti-

po di interventi. «Sono rimasti fuori quelli che non fanno attività sportiva - spiega ancora Ferraroli - Così abbiamo in mente di andare avanti con altre iniziative di prevenzione ed educazione». Tutti gli interessati potranno contattare il numero

0341482457 (o 58 finale) per concordare

un incontro di orientamento alimentare con il dietologo e la dietista dell'Asl. Ovviamente gratuito. Poi a seconda della tipologia di persone che si

rivolgerà al distretto sanitario locale, si potranno programmare un paio di incontri ulteriori di approfondimento. «Sulla base di quanti ci contatteranno e soprattutto del tipo di persone - racconta ancora il responsabile della sezione Sian - si potranno costruire incontri. Se le richieste sono numerose si può partire già da fine mese o da novembre. Ovviamente tutto si gioca sulla tipologia di utenti. Si potrebbero fare dei gruppi centrati su diverse esigenze, alcuni sui benefici dell'attività motoria, altri sulle regole nutrizionali». Insomma, l'impronta dell'Asl continua ad essere presente.

**Chiara Sirna**



**SALUTE** Nel giorno dedicato in tutta Italia alla prevenzione dell'obesità un cinquantenne è giunto da Lecce al Centro specializzato dell'ospedale patavino

## Pesa 290 chili, ora è a Padova per dimagrire

Nel Veneto sovrappeso il 22% dei bambini fino a 12 anni così come il 45% delle donne e il 35% degli uomini tra i 20 e i 60

NOSTRO SERVIZIO

Costretto in un corpo troppo grande, ostaggio di una taglia extralarge che lo condanna ad una vita di sofferenza. Difficile camminare, salire e scendere le scale, impossibile sedersi davanti allo schermo di un cinema, guidare l'auto, andare al supermarket. Duecentonovanta chili di peso: da questa prigione adiposa un cinquantenne di Lecce tenterà di evadere affidandosi alla professionalità del Centro per la terapia medica e chirurgica della grande obesità dell'Ospedale di Padova. Un viaggio della speranza alla ricerca della silhouette perduta che è anche il tentativo di ritrovare se stesso, una dimensione entro la quale sentirsi a proprio agio, un corpo a grandezza "umana" che permetta di ricominciare a vivere. Proverà a replicare il miracolo - nella città del Santo una manciata di anni fa una quarantasettenne napoletana perse centoventi dei suoi trecento chili - il professor Giuliano Enzi, un luminaire per quanto riguarda l'obesità, problema serissimo e spesso invalidante al quale l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) ha dedicato l'intera giornata di ieri: in 140 città d'Italia si è celebrato l'**Obesity Day** con ambulatori aperti e visite gratuite.

«L'obesità è un'epidemia in aumento tra bambini, giovani, adulti ma soprattutto tra i meno abbienti. Tra le cause - osserva il professor Enzi - la disinformazione e la convinzione, ancora radicata in certi contesti, che il cibo sia sinoni-



Il prof. Giuliano Enzi

mo di benessere, veicolo di gratificazione, di realizzazione sociale». Nel Veneto risulta sovrappeso il 22% della popolazione sotto i 12 anni. Così come il 45% delle donne e il 35% degli uomini tra i 20 e i 60 anni. Tra gli anziani deve fare i conti con chili in esubero il 50% delle femmine e il 45% dei maschi. Percentuale che oltre gli 80 anni rimane pressochè invariata nelle donne mentre scende al 15% negli uomini. Consistenti anche i numeri riferiti all'obesità nel nostro territorio: il 6% delle persone di mezza età, di entrambi i sessi, ha infatti un indice di massa corporea superiore ai valori consigliati. Diabete, cardiopatie, infarti, ictus, ritardo nella diagnostica di tumori al seno: questi i rischi correlati ai "pesi massimi". Del resto l'obesità - patologia complessa, multifattoriale, che incide pesantemente sulla salute dei singoli e sulla spesa sanitaria - è una delle malattie più diffuse nel mondo occidentale tant'è vero che il numero delle persone con chili in eccesso è ormai sovrapponibile a quello di coloro che muoiono di fame. Sotto accusa fattori genetici e psicologici, unitamente a stili di vita sbagliati.

Finanziamenti permettendo, presto partirà nel Veneto una corposa indagine che tenterà di stabilire con cognizione di causa i confini del problema. «Abbiamo elaborato un protocollo di ricerca - annuncia Enzi - che mira a rilevare la diffusione dell'obesità nella nostra regione, a evidenziare i costi della malattia e i benefici derivanti da dieta ed esercizio fisico». In scaletta anche la messa in rete di tutti i centri ospedalieri italiani che si adoperano per alleggerire la pesantezza delle taglie forti.

Federica Cappellato



Uno studio del servizio materno-infantile rilancia la campagna di prevenzione sul rischio-obesità

## Tre bambini su dieci sono in sovrappeso

Le dietiste dell'Asl nel corso del 2004 hanno dovuto curare seicento ragazzini

**T**re bambini spezzini su dieci sono in sovrappeso. Saltano la prima colazione eppoi sbrano pranzi troppo ricchi di grassi, con porzioni troppo abbondanti e monotone: sempre le stesse cose, niente verdura.

L'allarme è emerso ieri alla giornata dell'Obesity Day: il servizio materno infantile di via Fiume ha tenuto aperti non stop gli ambulatori, con pediatra e dietista. Oltre cento spezzini ne hanno approfittato: «Non è un problema estetico ma di salute - sottolinea il dottor Piero Livolsi, dirigente del materno infantile, che fa capo al primario di ostetricia Leonardo Marino - prima che diventi patologia, il mangiar troppo va fermato con un approccio culturale che coinvolga tutta la famiglia. Sennò non serve». Il servizio cura da anni due progetti. Il "Baby light", solo nel 2004 ha avvicinato 1.600 ragazzini di 11 anni, curandone 600 con le due dietiste Lucia Giovane e Sandra Catarsi, in equipe con la pediatra Paola Tosca. Si parla, si gioca, e si arriva con naturalezza ad esaminare cosa c'è nel piatto: ebbene, i bambini spezzini non distinguono un cavolo dal finocchio. Non li conoscono. Tanto che le dietiste si sono trovate a spiegare alle mamme, in corsa fra gli uffici, come si fa un'omelette...

Drammatizzare non aiuta, ma bisogna rimediare e fare autocritica. Il peso eccessivo porta a seri problemi alle articolazioni, affatica il cuore, aumenta la probabilità di diabete e tumore. Devono essere i genitori a dare il buon esempio. Come? Fare un minimo di attività fisica. Camminare a passo spedito 45 minuti, tre volte a settimana. Salire a piedi le scale 15 minuti. Evitare di condire a occhio: il cucchiaino va bene come unità di misura dell'olio, anche per i sughi. Non più di uno per pasto. Meglio poi scegliere piatti semplici, ridurre le porzioni, non fare... scarpetta, preferire grassi crudi a quelli cotti. Per non arrivare affamati a tavola, frazionare in piccoli pasti. Non esagerare a cena (col sonno, si ingrassa di più). Masticare con calma a piccoli pezzi. Inutile abolire pasta, pane e patate e abbuffarsi di frutta: meglio variare, poco di tutto, bere molta acqua, evitare l'alcool. Il pesce fa benissimo. Il sale è meglio iodato.

**Sandra Coggio**



**COMUNE**

## Le dietiste a convegno

Le dietiste dell'assessorato all'Istruzione partecipano oggi a Bologna al convegno "Sorveglianza nutrizionale nella regione Emilia Romagna", organizzato nell'ambito delle iniziative legate all'**Obesity day**.

Nel corso della mattinata sarà presentata anche un'indagine nella quale sono state coinvolte alcune scuole materne del comune.



*La Basilicata è ai vertici nazionali per la classifica del «sovrappeso»*

# I lucani ora si scoprono obesi

Ieri anche a Potenza iniziative per la giornata dell'«Obesity»

**POTENZA** - In Basilicata si mangia molto bene, decisamente troppo bene e la popolazione è sempre più a rischio obesità, una malattia che affligge un numero sempre maggiore di persone di qualunque fascia di età e che è causata da cattive abitudini alimentari e da scorretti stili di vita. Per informare la gente sui rischi derivanti da un'alimentazione mal bilanciata si è svolta ieri a Potenza l'Obesity day, giornata nazionale dedicata alla sensibilizzazione e alla prevenzione dei rischi legati all'obesità. L'iniziativa, promossa dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica), è stata organizzata dall'Unità operativa di Endocrinologia, malattie metaboliche e nutrizione clinica, diretta e coordinata dal prof. Francesco Vitale, che lancia un vero e proprio allarme.

«Per quanto riguarda il sovrappeso - sottolinea il dott. Vitale - l'Italia è ai primi posti nel mondo con una quota tra il 48-45 per cento della popolazione e una percentuale di obesità che oscilla tra il 15 e il 18 per cento. La Basilicata si trova ai primi posti a livello nazionale con una media del 45 per cento ed un'incidenza dell'obesità pari al 18 per cento, con un 12 per cento di obesità infantile che colloca la nostra regione ai vertici assoluti».

Mentre i prodotti tipici lucani conquistano il mondo intero, la nostra alimentazione finisce sotto accusa. «I nostri prodotti sono buoni - prosegue Vitale - ma spesso ricchi di grassi e poco indicati per una dieta salutare. Il grasso è correlato a una ridotta attività fisica ed all'aumento di peso, tipico dei paesi industrializzati. I grassi nel sangue favoriscono l'ipercolesterolemia e l'ipertrigliceridemia causando diabete, ipertensione e malattie cardiovascolari. Tutte caratteristiche da sindrome plurimetabolica che comportano una riduzione della speranza di vita».

Ecco quindi che l'Obesity day, giunta alla quarta edizione, è un'occasione importante. «Il riscontro che abbiamo ogni anno da questa iniziativa - conclude

il prof. Francesco Vitale - è molto positivo. Ma se l'attenzione dei lucani è alta verso la prevenzione, il problema è metterla poi in pratica». Due i punti informativi allestiti in città, uno all'ospedale S. Carlo e l'altro in piazza Mario Pagano, in cui era presente anche l'Alad/Fand (Associazione lucana assistenza diabetici). Presenti uno staff sanitario che, oltre a effettuare controlli della glicemia, ha distribuito agli interessati un questionario per comprendere le abitudini alimentari.

**Angelo La Capra**

Un centinaio di persone hanno consultato i dietisti a disposizione in occasione dell'Obesity day

# Ecco come sconfiggere l'obesità

## In Trentino in sovrappeso il 40 per cento della popolazione

Sono state più meno un centinaio le persone che si sono recate presso l'atrio dell'ospedale S. Chiara di Trento in occasione della quarta edizione dell'"Obesity day", manifestazione nazionale dedicata alla sensibilizzazione nei confronti delle patologie legate al peso eccessivo, organizzata dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica).

Le dietiste del servizio di Dietetica di Trento si sono rese disponibili nella giornata di ieri per dare informazioni e consigli su come mantenere un'alimentazione sana ed uno stile di vita che permetta di stare in forma.

In linea con il resto d'Italia, in Trentino la percentuale di individui in sovrappeso si aggira intorno al 40%, mentre quella degli obesi è del 15-20%. Per verificare la propria situazione è sufficiente una semplice formula matematica: dividendo il proprio peso per il quadrato della propria altezza si ottiene l'indice di massa corporea. Nessun problema se il valore è compreso tra 18 e 24, tra 24 e 30 è segnale di sovrappeso, mentre se è superiore a 30 indica uno stato di obesità.

"Il problema è molto sentito" dice Giancarla Arfiero, dietista del S. Chiara "Molte persone si preoccupano della linea per una questione estetica, ma soprattutto dopo i 50 anni d'età capiscono che l'obesità può portare a seri problemi di salute". Negli ultimi anni sempre più persone si sono rivolte al reparto di dietetica. Per accedervi è necessaria l'impegnativa del medico di base e, per ottenere risultati duraturi, sono fondamentali impegno e costanza. Ogni dieta è personalizzata e l'utente è seguito con controlli periodici. L'alimentazione è fondamentale anche nella cura di altre patologie, il servizio si occupa infatti della dieta di tutti i pazienti dell'ospedale in base alle diverse esigenze e terapie in corso.

In quest'edizione è stata data grande rilevanza alla lettura ed alla comprensione delle etichette presenti sui

prodotti alimentari.

L'opuscolo distribuito a riguardo elenca semplici regole per scegliere consapevolmente cosa acquistare e consumare, insegnando ad interpretare correttamente le informazioni nutrizionali ed a scegliere prodotti con un apporto energetico adeguato alla propria attività fisica.

Tra i consigli: controllare le calorie degli snack, meglio se comprese tra 150 e 200; preferire alimenti con pochi grassi saturi, abbondanti in burro, panna, strutto, grassi vegetali o idrogenati; assumere tre porzioni di verdura e due di frutta al giorno; limitare gli alcolici, ogni grammo di alcool porta infatti 7 calorie; leggere attentamente i valori delle calorie e preferire prodotti con etichette informative che forniscano dati completi ed esaurienti.

F.Re

### Distribuiti i consigli per tenersi in forma



## Controlli in piazza e prevenzione Medici mobilitati contro l'obesità

Il 25 per cento della popolazione italiana sopra i 30 anni è in soprappeso, un terzo di questa si trova in una situazione tale da necessitare di un'adeguata assistenza medica e in Friuli Venezia Giulia i dati sono ancora più allarmanti con un trend di crescita che coinvolge anche moltissimi giovani. E ieri si è celebrato l'Obesity Day. L'11 ottobre è infatti la giornata nazionale dedicata alla lotta all'obesità e anche a Udine l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) ha promosso una giornata di informazione presso la sede cittadina del progetto "Città Sane" in piazza Belloni.

Nel corso della giornata, medici e specialisti in scienze dell'alimentazione sono stati a disposizione dei cittadini sia per informare sulle problematiche dell'obesità e del soprappeso, sia per misurare l'indice di massa corporea che certifica l'equilibrio tra la massa grassa e la massa magra. Insieme a Claudio Lucas, segretario regionale dell'Adi, e internista del dipartimento di medicina dell'ospedale di Udine, un medico sportivo, un pediatra e un medico di base, hanno provveduto a verificare peso, altezza e circonferenza addominale dei cittadini che hanno aderito all'iniziativa. Per ulteriori informazioni al riguardo è possibile contattare l'Adi al numero 0432/554047.

**Cristian Rigo**

L' INIZIATIVA PROMOSSA DALL'ASSOCIAZIONE NAZIONALE DI DIETETICA

# Successo dell'Obesity day

Oltre cento genovesi si sono fatti "visitare" dagli specialisti

«La finalità del progetto è sensibilizzare le persone sul problema dell'obesità che non è solo estetico ma rappresenta una delle principali cause prevenibili di mortalità per tumori dopo il fumo da sigaretta». Il dottor Samir Giuseppe Sukkar, medico chirurgo, specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Gastroenterologia, direttore dell'Unità operativa dipartimentale di Dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale San Martino, sintetizza così il progetto Obesity day. Una iniziativa promossa dall'Associazione nazionale di dietetica che ha coinvolto più di 150 centri di dietetica e nutrizione su tutto il territorio nazionale. Ieri nell'atrio dell'ospedale San Martino è stato allestito un info point su sovrappeso e obesità a cui si sono rivolti oltre un centinaio di genovesi. Coloro che si sono recati all'info point hanno trovato ad accoglierli un medico nutrizionista e alcune dietiste. Tra ammissioni di peccati di gola, misurazioni del giro-vita e calcolo della massa corporea «cerchiamo di illustrare - aggiunge il dottor Sukkar - i servizi di dietetica suggerendo di fare riferimento, quando c'è necessità, a professionisti seri e qualificati ed a farmaci tradizionali lasciando perdere le diete fai-da-te o peggio ancora le diet-industry che come avvoltoi stanno dietro ai cibi dietetici e via dicendo».

In pratica all'info point su obesità e sovrappeso sono stati offerti gratuitamente ai cittadini indicazioni, consigli e materiale informativo, tra cui anche un decalogo che spiega come interpretare le etichette alimentari e un libretto con "Consigli utili per una sana alimentazione".

Il dato sconcertante è che mentre metà del mondo muore di fame l'altra metà muore per aver mangiato troppo. Nella parte ricca del pianeta l'obesità, secondo i dati riferiti durante l'Obesity day, ha ormai assunto i caratteri di una vera e propria epidemia: nel mondo 300 milioni di persone ne sono affette, in Italia, sono 16 milioni le persone in sovrappeso e 4 milioni quelle obese. Le ricadute socio-economiche dell'obesità comportano, per l'Italia, costi diretti pari a 22,8 miliardi di euro ogni anno. Il 64 per cento di tale cifra viene speso per ospeda-

lizzazioni ed indica che, seppur indirettamente, l'obesità è una malattia grave, capace di causare seri danni alla salute, favorendo lo sviluppo di altre patologie quali il diabete, l'ipertensione, le dislipidemie, la cardiopatia ischemica ed i tumori.

«La regione Liguria gode di una posizione di discreto privilegio - aggiunge il direttore dell'Unità Operativa di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ospedale San Martino - poiché la prevalenza di sovrappeso-obesità nei bambini e adolescenti varia tra il 14,3 e il 18,6 per cento rispetto ai massimi livelli del sud (31,5 - 36,3 per cento).

Il dottor Sukkar spiega inoltre che al San Martino «la gestione del paziente obeso viene affrontata in termini multidisciplinari, da nutrizionisti, dietisti, endocrinologi e psicologi, che collaborano quotidianamente per trovare soluzioni terapeutiche su misura per ogni paziente. Il programma di cura, infatti, prevede non solo la prescrizione di diete alimentari personalizzate, ma anche il trattamento dei disturbi del comportamento alimentare (anoressia, bulimia, grave obesità...) e lezioni di educazione alimentare, sia individuali, sia in gruppo».



## Può essere pericoloso dimagrire con... Internet

Sostanze potenzialmente pericolose in alcuni prodotti di origine asiatica di cui su internet viene pubblicizzato il potere dimagrante. L'allarme è stato lanciato ieri nel corso di una conferenza stampa dal presidente dell'Ordine dei farmacisti Giuseppe Abate, dal presidente della sezione provinciale dell'Associazione italiana di dietetica dott. Santo Morabito e dal segretario dell'Adiconsum Cisl Giuseppe Abate, oltre che dall'Ordine dei medici rappresentato dal consigliere Catanoso.

«Alcuni di questi prodotti di origine cinese acquistabili su Internet - hanno spiegato - contengono senza indicarlo una sostanza potenzialmente pericolosa la fenfluramina, anche se vengono dichiarati "a base d'erbe". Tale sostanza anoressizzante è stata bandita già dal 15 settembre del '97 a causa dei suoi potenziali effetti collaterali, soprattutto valvulopatie cardiache e ipertensione polmonare, che possono manifestarsi anche dopo brevi periodi di assunzione del prodotto e avere persino esito fatale. Dunque se si stanno utilizzando o se si sono già usati prodotti "sospetti" occorre consultare subito il proprio medico». In Asia, addirittura, come è stato rilevato durante l'incontro, i prodotti contenenti questa sostanza hanno dato problemi a 160 persone e causato la morte di 5 pazienti, mentre per le autorità della Gran Bretagna i dimagranti cinesi potrebbero contenere anche altre sostanze pericolose non dichiarate.

«L'obesità è una malattia grave - ha sottolineato Abate - per questo bisogna guardarsi da bugie e false promesse mascherate da informazioni scientifiche». Pericoloso, poi, risulta anche il percorso "accelerato" per via telematica che non permette di avere la consulenza che invece è garantita con gli acquisti in farmacia.

Il dott. Morabito, responsabile del servizio dietetico dell'ospedale Piemonte, ha poi approfondito le caratteristiche di un problema che affligge migliaia di persone e che proprio la scorsa domenica è stato al centro di una giornata organizzata a livello nazionale, l'"Obesity day". (n.l.r.)



## SCIENZE

ALIMENTAZIONE  
L'OBESITY DAY

Tra i vari prodotti ci sono forti differenze nella quantità di grassi. Per controllare le calorie, meglio informarsi. Anche se non sempre è facile.



## Leggete bene l'etichetta

■ di CHIARA PALMERINI

**E**cco un quiz da dietologi: «Il pane bianco industriale fornisce rispetto a quello comune del fornaio una quantità di grassi simile, doppia o dieci volte maggiore?». Ragionamento: uguale non può essere, sarebbe troppo facile; dieci volte sembra un po' esagerato. Si azzarda la risposta: sarà doppia... Sbagliato: pane comune mezzo grammo di grassi per etto, pane bianco industriale 5 grammi. Dieci volte tanto.

Come si fa a rendersene conto? Leggendo le informazioni sulle etichette, che però non sempre i prodotti riportano, o non sempre in modo completo. «Controlla il peso, controlla le etichette» è lo slogan dell'Obesity day 2004, promosso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica per il 10 e 11 ottobre. In questi giorni il personale specializzato nei 140 centri aderenti (la lista sul sito [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org) o chiamando al numero 3407179020) sarà disponibile per informazioni sui cibi, l'alimentazione, le diete.

L'obiettivo di quest'anno è migliorare la consapevolezza di ciò che si mangia anche quando, come capita sempre più spesso, si pesca tra la miriade di prodotti pronti: primi, secondi, pizze, contorni, patatine surgelate, minestrone in scatola o già pronti in frigo, paste liofilizzate, sughi e salse di tutti i tipi. Non è facile rendersi conto delle differenze tra i vari prodotti, che pure ci sono, e non sono trascurabili. «Chi ricorre spesso ai prodotti confezionati senza avere una buona informazione può finire per introdurre in più 300 calorie al giorno, o viceversa per risparmiarle, mangiando cibi analoghi» avverte Oliviero Sculati, nutrizio-

nista alla asl di Brescia.

Un'indagine fra scaffali e frigoriferi del supermercato è bastata a vedere che, per esempio, per un contorno non certo dietetico come le patate fritte surgelate si va da una percentuale di grassi del 2 al 9,5 per cento. Focacce, pizze, bruschette possono variare nel contenuto di oli e grassi tra l'8 e il 16 per cento. Ancora maggiori le differenze tra salse e sughi pronti: se l'amatriciana di una certa marca contiene il 7 per cento di grassi, quella di un'altra arriva al 14. Si raddoppia, tra un prodotto e l'altro, anche nel caso di ragù o sugo all'arrabbiata. Per una semplice salsa di pomodoro la percentuale in grassi può oscillare tra l'1,4 per cento e quasi il 15. «Insomma, non è detto che questi prodotti siano da demonizzare» dice Sculati «ma bisogna saper scegliere e controllare bene le informazioni nutrizionali».

Da una ricerca dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica su 4 mila cibi in vendita è emerso che primi piatti surgelati, disidratati, in Tetrapak o in scatola hanno quasi sempre un'etichetta nutrizionale. Pochi presentano però informazioni più precise sulla tipologia di grassi, saturi o insaturi, la quota esatta di sale o altri nutrienti. Lo stesso vale per merendine o snack salati.

Insomma, dice Sculati «il consiglio è fare una lista dei cibi pronti che si utilizzano di più e dedicare un po' di tempo al confronto delle etichette, scartando quelli senza. Servirà anche da incentivo alle aziende».



### Decalogo da seguire

Alcuni suggerimenti degli esperti

- 1 Controllare che i cibi confezionati abbiano sempre un'etichetta nutrizionale. Il valore in kcal (di solito indicato per 100 grammi) va commisurato al peso della porzione che si mangia.
- 2 L'ordine degli ingredienti sull'etichetta è decrescente per peso: il primo è quello in maggiore quantità.
- 3 Privilegia i prodotti che indicano i valori nutrizionali per le singole porzioni.
- 4 Tra snack e merendine, meglio quelli con il minor apporto energetico per porzione, non oltre le 150-200 calorie.
- 5 Controllare i grassi degli snack: se il contenuto per porzione supera i 9 grammi, non consumarne più di uno al giorno e fare attenzione al consumo di altri cibi ricchi di grassi.
- 6 Non superare i 20 grammi al giorno di grassi saturi. I cibi che ne contengono di più sono olio di cocco, di palma, burro, panna, strutto.
- 7 La frutta di stagione è un ottimo snack, ma meglio non superare i 3-4 frutti al giorno.
- 8 L'ideale sono 3 porzioni di verdura e 2 di frutta al giorno. Un minestrone, un grosso pomodoro o tre carote sono una porzione.
- 9 L'apporto in grassi della verdura è nullo, mentre è consistente per legumi come la soia (18 per cento), frutti come avocado (23), olive (27), cocco (35), noci, mandorle (50).
- 10 Attenzione all'alcol: ogni grammo ha 7 calorie e in più blocca la demolizione dei grassi.

Sei in: [Home](#) | [Speciali](#) | [Obesity day](#)

# ObesityDay



## Ciccioni non si nasce, si diventa

di *Amalia Matteucci*

Italiani, popolo di gaudenti. Anche troppo. Nove su 100, dicono le statistiche, sono letteralmente obesi. Trentatré su cento sono sulla buona strada per diventarlo. E più sono grassi meno se ne preoccupano. L'Obesity day (10-11 ottobre) può servire per guardarsi allo specchio e prendere coscienza. Magari rivolgendosi a uno dei numerosi centri specializzati e scoprire che dimagrire si può.

### Al cinema



#### **Lo schermo, inclemente**

Dal Professore matto a Bridget Jones, i film si sono occupati spesso di loro. Facendone a volte dei veri divi. Eccovi una carrellata di star 'ingrassate' ad hoc

### Moda



#### **Taglie forti**

Aumentano gli obesi e diventano subito motivo di interesse per il mercato. Anche quello del made in Italy che infatti, da qualche anno, produce collezioni ad hoc

### Obesometro

**Di che peso sei?**

### La mappa

**Diagnosi, dove parla**

### Vademecum

**I dieci comandamenti**

### Noi e gli altri

**Italiani, europei**

### Le cifre

**I numeri che pesano**

### Tabella degli alimenti

**Dall'uovo alla carne**

### Calorie

**Come bruciarle**

### L'intervista

**Bambini eppur obesi**

### L'indagine

**L'onorevole grassone**

### L'altra dieta

**Io, vegetariana e contenta**

## IL MIO PAZIENTE

SEMPRE PIÙ EVIDENTE L'IMPORTANZA DELL'ESERCIZIO

**Gli esperti sono concordi nell'indicare nella maggiore pratica sportiva un elemento cruciale per contrastare il preoccupante aumento di peso corporeo nella popolazione. Desta particolare preoccupazione la sindrome metabolica, da affrontare su più livelli.**

# La lotta all'obesità e alle complicanze esige una maggiore attività fisica

Gigliola Gandini

**L'**inattività fisica è la causa di circa due milioni di morti all'anno nel mondo, raddoppia il rischio di cardiopatie, diabete, obesità e ne aumenta altri come quello di tumore del colon, ipertensione, osteoporosi, depressione, senza contare le ripercussioni sociali ed economiche.

La passione con la quale gli italiani hanno mostrato di seguire le Olimpiadi di Atene, grazie anche al lusinghiero bottino di medaglie, potrebbe essere una base per rilanciare sul piano della popolazione generale il valore dell'attività fisica e la lotta alla sedentarietà. Quest'ultima è sempre più nel mirino della ricerca clinica ed è definita ormai dall'Oms problema globale di salute pubblica. L'inattività fisica è infatti la causa di circa due milioni di morti all'anno nel mondo, raddoppia il rischio di cardiopatie, diabete, obesità e ne aumenta considerevolmente altri come quello di tumore del colon, ipertensione, osteoporosi, depressione, senza contare le ripercussioni sociali ed economiche: eppure tra il 60 e l'85 per cento della popolazione mondiale non raggiunge livelli di attività fisica minimi indispensabili per la salute. «Il ruolo dello scarso esercizio fisico nello sviluppo in particolare dell'obesità è complesso e può risultare confondente perché a sua volta l'eccesso di peso scoraggia il movimento, ma è senz'altro prioritario

nell'insorgenza delle sue complicanze, come l'insulino-resistenza e il diabete di tipo 2», ha ricordato **Thorkild I. A. Sorensen**, direttore dell'Istituto di medicina preventiva dell'Ospedale universitario di Copenhagen, ospite a un incontro su "Physical activity, obesity and Health" promosso da Nfi (Nutrition foundation of Italy) e Fondazione italiana per il cuore. D'altronde anche i dati appena forniti in occasione della presentazione della 4a edizione dell'**obesity day**, la giornata nazionale su sovrappeso e salute organizzata da Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione

clinica) in collaborazione con **Bracco**, evidenziano la scarsa attitudine alla pratica di attività sportiva. «I dati sono stati raccolti durante la precedente edizione dell'**obesity day**», spiega **Giuseppe Fatati**, segretario nazionale Adi, «e hanno riguardato oltre dodicimila interviste raccolte in 139 centri partecipanti. Dai 6.008 elaborati analizzati è emersa un'età media dei partecipanti di 44,5 anni e un Bmi di 28,13 Kg/m<sup>2</sup>. Un dato particolarmente significativo è che il 55,2 per cento degli intervistati ritiene molto importante fare attività fisica regolarmente per un buon control-

## CRITERI NECESSARI PER DEFINIRE LA SINDROME METABOLICA

Glicemia a digiuno	≥ 110 mg/dl
Obesità addominale	Uomo ≥ 102 cm Donna ≥ 88 cm Oppure BMI uomo ≥ 29,0, donna ≥ 27,5
Trigliceridi	≥ 150 mg/dl
HDL-colesterolo	Uomo <= 40 mg/dl Donna <= 50 mg/dl
Pressione arteriosa	PAS ≥ 130 oppure PAD ≥ 85 mmHg

**NB:** Devono essere presenti almeno 3 criteri per la diagnosi

lo del peso e un altro 40,6 per cento lo considera utile, un atteggiamento nel complesso quindi positivo verso lo sport. Peccato che quando si vada a chiedere se nel tempo libero venga effettivamente praticata dell'attività fisica ben il 43 per cento ammetta di non praticare alcuno sport e il 20,6 per cento di fare qualcosa solo una volta alla settimana. «Le spiegazioni addotte per questo comportamento», dice Fatati, «vanno dalla mancanza di tempo nel 30 per cento dei casi, a un'assenza di motivazione nel 16 per cento fino a non sapere nemmeno dare una ragione addirittura nel 38 per cento dei casi». Insomma si intravedono ampi margini di intervento per migliorare l'atteggiamento verso uno stile di vita più salutare.

#### Diverso stile di vita

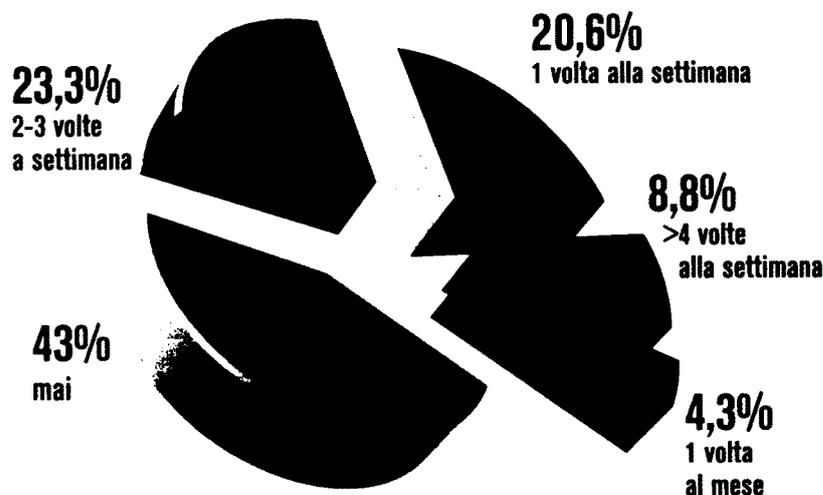
Bisogna ricordare che le mutate abitudini di vita rispetto ad alimentazione e inattività fisica, in combinazione con la suscettibilità genetica, sono alla base dell'attuale epidemia mondiale di obesità ("globesity") e della diffusione di diabete e patologie cardiovascolari. A destra particolare preoccupazione è l'aggregazione di fattori di rischio cardiovascolare come obesità addominale, insulino-resistenza (con o senza ridotta tolleranza glucidica), dislipidemia e ipertensione arteriosa, quella che cioè viene definita come sindrome metabolica o sindrome X. Come è stato evidenziato dal terzo report Atp, Adult treatment panel, diffuso dal National cholesterol education program (Ncep), per porre diagnosi di questa entità clinica devono essere presenti nello stesso momento almeno tre delle summenzionate condizioni di rischio (vedi tabella). Il disturbo interessa un'importante percentuale della popolazione generale. Lo studio Nhanes III, in cui sono stati analizzati circa 9 mila soggetti, uomini e donne di età superiore a 20 anni, ha riscontrato che la frequenza nella popolazione generale di questa condizione è nell'ordine del 24 per cento. La

prevalenza ha una distribuzione età-dipendente, passando dal 6,7 per cento nella fascia di età 20-29 anni al 43,5 per cento negli ultrasessantenni.

La sindrome metabolica ha una stretta correlazione con una maggior incidenza di eventi cardiovascolari: si stima che il rischio relativo per l'infarto miocardico sia di 2,01, quello per l'ictus di 2,16 e quello per entrambi gli eventi di

occidentale, che ha tra le sue caratteristiche l'inattività fisica, la quale già di per se stessa provoca insulinoresistenza» sostiene **Riccardo Bonadonna**, del Dipartimento di Scienze biomediche e chirurgiche dell'Università di Verona. «La nostra storia evolutiva ha portato a selezionare organismi più efficienti nel risparmiare che nel disperdere energia e questo diventa uno svantaggio nelle condizioni di vita occi-

## Ecco il grado di esercizio degli italiani



Fonte: Obesity Day 2003, Adi-Bracco, dati relativi a dodicimila interviste sul territorio nazionale.

2,05. La maggior probabilità di eventi circolatori ha una distribuzione pressoché sovrapponibile nei due sessi. Dal trial Woscops (West of Scotland coronary prevention study) emerge come il rischio di morte per coronaropatia o infarto miocardico non fatale aumenti parallelamente al numero dei singoli disordini della sindrome metabolica. Questo studio ha anche documentato come dal numero di fattori della sindrome metabolica dipenda un aumento del rischio di diabete, che risulta incrementato di 24,5 volte in presenza di quattro alterazioni metaboliche.

«Aspetto centrale di questa condizione è l'insulinoresistenza, forse il più potente "trasduttore biologico" degli effetti negativi per il sistema cardiovascolare dello stile di vita

dentale. Basti pensare che è sufficiente uno squilibrio anche solo dell'1 per cento a favore dell'introito di calorie rispetto al consumo per accumulare in un anno circa 2,5 kg di peso, esponendo così progressivamente al sovrappeso». Il tessuto adiposo in eccesso soprattutto a livello addominale, una delle caratteristiche della sindrome metabolica, rilascia in proporzione diretta acidi grassi liberi che sono utilizzati dal muscolo al posto del glucosio, innalzando glicemia e insulinemia e portando a insulinoresistenza, che sfocia in diabete e ipertrigliceridemia. L'adiposità nella stessa sede favorisce anche l'ipertensione, con un meccanismo che vede nell'ipertono adrenergico uno dei principali attori. È stata dimostrata una relazione lineare tra se-

## IL MIO PAZIENTE

**L'esercizio agisce in modo multifattoriale e tra i suoi principali effetti benefici ci sono l'aumento dell'insulino-sensibilità e del colesterolo Hdl, la riduzione della pressione arteriosa, oltre all'azione anoressizzante, al senso di benessere generale, al miglioramento della funzione cardio-respiratoria, all'aumento della forza muscolare.**

crezione urinaria di noradrenalina e peso corporeo e analogamente si è osservato un aumento dei livelli plasmatici di neurotrasmettitore adrenergico nel soggetto obeso. Il legame tra ipertono simpatico e obesità può essere evidenziato attraverso la valutazione del traffico nervoso simpatico nel muscolo scheletrico mediante tecniche microneurografiche. Grazie a questo approccio è stato chiaramente dimostrato nei soggetti con obesità addominale (identificata da una circonferenza del giro vita superiore a 102 cm nell'uomo e a 88 cm nella donna) un incremento importante delle scariche simpatiche rispetto ai normopeso. La più elevata attività simpatica induce vasocostrizione periferica, aumento della frequenza cardiaca, maggiore rilascio di renina e amplificazione della formazione di angiotensina II. Quest'ultimo peptide oltre a promuovere il rilascio di noradrenalina dalle terminazioni simpatiche, determina la stimolazione anche dei centri autonomi cerebrali che aumentano ulteriormente l'output simpatico. Come se non bastasse, l'AT II stimola la produzione di aldosterone che promuove la ritenzione di sodio responsabile a sua volta di un

rinforzo dell'attività adrenergica. Questo circolo vizioso favorisce l'instaurarsi di uno stato ipertensivo. L'aumentato output adrenergico è in grado anche di favorire una condizione di insulino-resistenza, che dopo una iniziale fase compensata con iper-produzione di ormone pancreatico, può condurre a iperglicemia e diabete di tipo 2.

**Risvolti dell'esercizio**

«Se c'è accumulo adiposo da sedentarietà il muscolo è esposto all'insulino-resistenza», prosegue Bonadonna, «mentre l'attività fisica, incrementando la componente mitocondriale nel muscolo ne migliora la capacità ossidativa, facendo sì che più acidi grassi vengano ossidati invece che accumulati. L'esercizio agisce in modo multifattoriale e tra i suoi principali effetti benefici ci sono l'aumento dell'insulino-sensibilità e del colesterolo Hdl, la riduzione della pressione arteriosa, oltre all'azione anoressizzante, al senso di benessere generale, al miglioramento della funzione cardio-respiratoria, all'aumento della forza muscolare. Ai fini preventivi accanto all'attività fisica è altrettanto importante una dieta controllata, che però da sola non è sufficien-

te». I regimi ipocalorici infatti riducono le dimensioni degli adipociti bianchi sottocutanei, aumentate per l'alimentazione in eccesso e l'esercizio scarso, ma non il loro numero. All'interruzione della dieta si ripristina così la situazione iniziale, dando origine alla nota sindrome dello yo-yo. L'attività fisica provoca il consumo dei depositi di acidi grassi negli adipociti con perdita di tessuto adiposo, inoltre riduce progressivamente il metabolismo a riposo e favorisce la sintesi del Crf (fattore di rilascio della corticotropina), che a sua volta abbassa l'introduzione di calorie e ne aumenta il consumo. In più si è visto che l'esercizio regolare facilita proprio la perdita del grasso a livello addominale, quello cioè associato a maggiori rischi. Per esempio una recente ricerca canadese su donne in età fertile con obesità addominale, che ha comparato dieta ipocalorica, attività intensa mirata al calo ponderale, attività che non aveva tale obiettivo e nessun intervento, ha mostrato in 14 settimane una riduzione del peso del 6,5 per cento nei primi due gruppi e una diminuzione significativa del grasso addominale nel secondo, ottenuta però anche nel terzo, in as-

Fonte: Giuseppe Fatati: "Dall'insulino resistenza alla sindrome metabolica", Critical Medicine Publishing, 2004

Farmaci	SI	GD	ID	CT	HDL	LDL	TG
<b>Beta-bloccanti</b>	-	+	+		-		+
<b>Diuretici</b>	-	+	+	+	=	+	+
<b>Ca-antagonisti</b>	=	=	=	=	=	=	=
<b>Alfa-bloccanti</b>	+	-	-	=	=	=	=
<b>Bloccanti Sra</b>	=	=	=	=	=	=	=

+ migliora; -peggiora; = nessun effetto

SI Sensibilità insulinica

GD Glicemia a digiuno

ID Insulinemia a digiuno

CT Colesterolo totale

HDL Lipoproteine ad alta densità

LDL Lipoproteine a bassa densità

TG Trigliceridi

Sra Sistema renina angiotensina

**GLI EFFETTI METABOLICI  
DEI FARMACI ANTIPERTENSIVI**

## STRATEGIE TERAPEUTICHE DA SEGUIRE

La contemporanea presenza di obesità addominale, dislipidemia aterogena, ipertensione arteriosa, insulino-resistenza e/o intolleranza al glucosio, con uno stato proinfiammatorio e protrombotico, pone nuove sfide nella gestione del paziente.

Se è vero che al momento l'evidenza scientifica sul trattamento delle sindrome metabolica è più limitata rispetto a quella disponibile per le sue singole componenti, ciò non toglie che si possano individuare delle raccomandazioni terapeutiche in grado di migliorare il quadro globale della patologia. «I cambiamenti dello stile di vita e la riduzione del peso corporeo sono i primi obiettivi che dobbiamo cercare di raggiungere», afferma Giuseppe Fatati, segretario nazionale Adl.

La riduzione ponderale ha effetti positivi su tutti gli aspetti della sindrome e diminuisce tutte le cause di mortalità. L'attività fisica è quindi ritenuta prioritaria, insieme alla correzione dietetica, ma ne viene indicato il beneficio anche in assenza della riduzione ponderale, dato che consente di ridurre i lipidi a livello muscolare e di conseguenza l'insulino-resistenza. Il medico di medicina generale dovrebbe quindi stimolare il paziente a un'attività fisica quotidiana di mo-

derata intensità, aumentabile in seguito come durata o intensità: camminare con un buon ritmo per un'ora al giorno riduce significativamente il grasso intraaddominale anche senza restrizioni caloriche.

Il ricorso a un supporto farmacologico può rendersi necessario. «I farmaci utilizzabili da soli o in associazione», ricorda Fatati, «sono l'acarbose, la metformina, i tiazolidinedioni (o glitazonici), l'orlistat e la sibutramina». La progressione nell'iter terapeutico prevede quindi il trattamento delle singole componenti presenti in un paziente con sindrome metabolica. Tra i vari approcci riveste importanza anche la terapia antipertensiva, dato che l'eccesso pressorio è l'aspetto osservato con maggior frequenza in questi soggetti. Nell'adozione della terapia antipertensiva andrebbero privilegiati quei farmaci che per il loro meccanismo d'azione offrono più garanzie di migliorare non solo il quadro emodinamico, ma anche quello metabolico. «Un intervento precoce capace di agire sui fattori ambientali dell'insulino-resistenza e i meccanismi che la sostengono», ricorda Fatati, «è indispensabile per prevenire la comparsa della sindrome metabolica e delle successive complicanze vascolari».

senza cioè di calo ponderale. Un altro studio su donne sedentarie in postmenopausa e sovrappeso ha evidenziato che con un semplice programma di esercizio fisico moderato e praticabile al domicilio, durato un anno, si è raggiunta la diminuzione del peso e del grasso totale, di quello intraddominale e sottocutaneo, rispetto al gruppo controllo sottoposto a stretching.

«La diminuzione del peso con una strategia integrata biennale in donne obese si è associata a riduzione dell'insulino-resistenza e incremento dell'adiponectina, che ha proprietà antinfiammatorie e migliora la tolleranza al glucosio», riporta Dario Giugliano, cattedra e Divisione di malattie del metabolismo della II Università di Napoli. «L'ipoadiponectinemia potrebbe contribuire all'insulino-resistenza e allo stato infiammatorio presenti nell'obesità e nella sindrome metabolica, dimostrato dagli elevati livelli di proteina C reattiva che co-

me è noto sono predittivi di rischio cardiovascolare».

Sulla base degli studi condotti si è giunti a linee guida sui livelli di attività fisica ottimali per la prevenzione. «Per gli adulti è raccomandata mezz'ora di esercizio moderato-intenso al giorno», riassume Klaas R. Weterterp, direttore Dipartimento di biologia umana dell'Università di Maastricht, «ma per la maggior parte delle persone oggi questo non basta a evitare l'incremento o il recupero di peso e diverse evidenze suggeriscono l'opportunità di 60-90 minuti quotidiani di attività moderata (meno se intensa). Inoltre sembra che 45-60 minuti siano sufficienti per evitare di passare dal sovrappeso all'obesità, corrispondenti al valore di 1,7 Pal (livello di attività fisica). Per i bambini occorre invece più movimento. È importante ridurre le abitudini sedentarie trovando il tempo per attività alternative e rilassanti, così come un'azione politico-sociale

che promuova l'attività fisica, rivolta a scuole, luoghi di lavoro, trasporti». Da sottolineare la necessità di diminuire la sedentarietà e favorire l'esercizio nel bambino, ricordando anche l'importanza dell'esempio dei genitori: si è calcolato addirittura che ogni ora trascorsa davanti alla televisione aumenta del 6 per cento il rischio di obesità e che questo cresce del 30 per cento se l'apparecchio è nella sua camera. Tenendo conto che il dispendio energetico dipende dalla massa corporea, per passare da uno stile di vita sedentario a uno più attivo un uomo del peso di 75 Kg dovrebbe bruciare circa 320 kilocalorie in più al giorno, una donna di 55 Kg invece 237: in pratica è la regola del quattro, cioè 4,4 kilocalorie per kg di peso. Un obiettivo abbastanza facile da raggiungere, basta suggerire per esempio un'ora giornaliera di cammino di buon passo, bicicletta o ballo, oppure mezza di nuoto o tennis. ●

**OCCHIO ALLE ETICHETTE DEI CIBI**

## Così si prevengono obesità e sovrappeso

“**C**ontrolla il peso, controlla l’etichetta”: è questo lo slogan dell’Obesity day 2004, la manifestazione che si svolgerà in tutta Italia il 10 e l’11 ottobre prossimi. Quest’anno, infatti, tra il materiale informativo, verrà distribuito un decalogo che insegna il buon uso dell’etichetta degli alimenti, con o senza informazioni nutrizionali, per un miglior controllo del bilancio calorico e del peso.

L’iniziativa, promossa dall’Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) e giunta alla sua quarta edizione, mette gratuitamente a disposizione degli italiani gli operatori di 140 centri pubblici e privati, per dare informazioni, distribuire materiale divulgativo e offrire suggerimenti per gestire senza danni il controllo del peso e le cure antiobesità.

Chi lo desidera potrà recarsi al centro più vicino e ottenere gratis la misura dell’indice di massa corporea (Imc), il parametro che permette di sapere, in modo semplice, se il proprio peso è nella norma, o se si va verso il sovrappeso e l’obesità.

Per conoscere l’elenco dei centri che partecipano all’iniziativa si può telefonare al numero 02/21772351, oppure collegarsi al sito dell’Adi ([www.adiitalia.com](http://www.adiitalia.com)) o a quello dedicato all’iniziativa ([www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)).

# E vero grasso

L'obesità dilaga e il sovrappeso è un problema mondiale. Una minaccia. Non solo estetica. Viaggio nel mondo oversize. Dove a dimagrire ci prova soprattutto chi non ne ha davvero bisogno. Col risultato di ingrassare sempre di più. Di Monica Virgili

**Ossessione chili Negli Stati Uniti l'obesità è quasi raddoppiata negli ultimi vent'anni, e il sovrappeso è in forte aumento anche in Europa. Sopra, un ragazzo overweight nella "Venezia" di Las Vegas.**

**A**llarme "globesità". Sono 300 milioni gli obesi e un miliardo le persone ciociottelle in giro per il pianeta. Così l'obesità è diventata un fenomeno "global", e il nemico pubblico numero uno per la salute mondiale (tanto che il 10 ottobre sarà **Obesity day**). Non solo. Nel satollo mondo occidentale ormai le parole "grasso" e "sovrappeso" suonano come un insulto e nella guerra ai chili in più ogni mezzo (o quasi) è lecito. E allora vai con le diete del miracolo, i farmaci antigrasso e le ginnastiche sciogliccia. Ma non staremo esagerando? L'ossessione-peso non sarà il sintomo di un'isteria collettiva che ci fa vedere il grasso anche dove non c'è? Il sospetto è nato negli Stati Uniti, patria indiscussa degli overweight con il suo bel 30% di cittadini obesi, dove cominciano a circolare tesi provocatorie. Una è quella dell'avvocato Paul Campos, che nel saggio *The Obesity Myth* ridimensiona il fenomeno-ciccia rileggendo con occhio critico le statistiche sull'aumento di peso della popolazione.

**C'è un po' di confusione sull'argomento**, certo, e lo conferma (con tesi più solide) persino Jeffrey Friedman, lo scienziato che ha individuato il gene della leptina e ha spiegato molte cose sul meccanismo del

grasso. E che ora invita a riflettere su un fatto: negli ultimi dieci anni negli Usa più che un'epidemia di obesità c'è stato un aumento di peso in chi già aveva qualche chilo in più, mentre i magri hanno conservato la loro taglia. Una prova in più a carico dell'alimentazione ipercalorica e della vita sedentaria: i veri responsabili della ciccia in eccesso.

**Ma anche in Italia, si assiste a un curioso paradosso:** qui, dove gli obesi sono "solo" il 10% della popolazione, il grasso preoccupa... chi non ce l'ha. «Vogliono dimagrire soprattutto le persone che non ne avrebbero bisogno, mentre i veri obesi non si preoccupano troppo», conferma Riccardo Dalle Grave, specialista in endocrinologia e scienza dell'alimentazione. Una tendenza che ha delle conseguenze sulla salute. Come i medici non si stancano di ripetere da decenni, l'obesità è la condizione ideale per scatenare killer come malattie cardiovascolari, tumori e diabete, per non dire di tutta una serie di disturbi appena meno gravi. Peccato che ci abbiano creduto solo le persone in lieve sovrappeso, quelle che al massimo corrono il rischio di cambiare taglia ma che vanno ad alimentare un altro perverso meccanismo. «La smania di dimagrire anche quando non c'è necessità, alla fine fa ingrassare», spiega Arianna Banderali, dietologa e psicoterapeuta dell'Aidap (Associazione italiana dell'alimentazione e del peso). «Mettersi a dieta solo per adeguarsi a un modello estetico, può scatenare disturbi

dell'alimentazione o anche favorire l'ingrassamento in chi ha predisposizione genetica». A questo punto è meglio fare un passo indietro e chiarirci le idee sul fenomeno-obesità. Intanto bisogna capire chi ha il diritto davvero di definirsi grasso.

**L'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) adotta un criterio base:** è il BMI (body mass index, l'indice di massa corporea). Si può calcolare da soli dividendo il nostro peso per il quadrato dell'altezza. La cifra che ne risulta permette di classificarci in quattro grandi categorie: sottopeso (se la cifra è inferiore a 18,5), normopeso (tra 18,5 e 24,9), sovrappeso (tra 25,0 e 29,9) e obesità (oltre 30). Anche se i rischi per la salute cominciano a farsi concreti con il sovrappeso, l'allarme rosso scatta per chi supera l'indice 30. A loro è diretta l'ultima "campagna dimagrante" dell'Oms, che ricorda senza tanti complimenti come ogni anno nel mondo le malattie collegate all'obesità uccidano quasi 56 milioni di persone. E in futuro potrebbero essere di più le vittime di colesterolo e diabete, visto che tra il '94 e il '99 solo in Italia l'Istat ha calcolato un aumento dell'obesità del 25%. Anche il dilagare del "grasso infantile", salito a livelli preoccupanti, non promette niente di buono. Insomma, bisogna mettersi in testa di perdere peso, se occorre.

**L'ideale sarebbe non ingrassare mai**, «perché il peso si perde, ma è difficile mantenere il risultato raggiunto», ammette il pro-

fessor Dalle Grave, che su questo problema ha centrato il suo ultimo libro: *Perdere e mantenere il peso. Un nuovo programma di terapia cognitivo-comportamentale* (Positive press). «Il problema sono gli obiettivi», aggiunge lo specialista. «Si sogna di perdere il 30% del peso, si riesce a calare di un 10% e purtroppo dopo tre anni l'80% dei pazienti lo recupera».

**Perché succede, ancora la scienza non sa spiegarlo.**

«Ci sono ragioni biologiche, si altera il senso di sazietà e l'equilibrio ormonale e poi influiscono le cattive abitudini alimentari e lo scarso movimento», ricorda Dalle Grave. Ma i grassi di ritorno devono fare anche i conti con "l'effetto frustrazione". «Chi non riesce a dimagrire quanto vorrebbe spesso si lascia andare e recupera con gli interessi i chili persi», ricorda la dottoressa Banderali. «L'insoddisfazione scatta anche quando l'ex obeso si rende conto che non basta dimagrire per essere felici, e per la delusione si butta sul cibo».

L'unica salvezza è affrontare il problema su più fronti. Infatti anche l'Oms, nelle sue linee guida, accanto alle solite diete (sotto controllo medico) e ginnastica consiglia una terapia psicologica comportamentale.

Perché, ci piaccia o no, tutto nasce in testa. ●

## OBESITY DAY

L'OBESITY DAY, promosso da ADI in collaborazione con il Gruppo Bracco, è giunto alla quarta edizione: nasce dall'idea di fornire un servizio informativo alla popolazione, sui temi dell'alimentazione e della dietetica, sull'individuazione di un corretto BMI, e su tutto ciò che, in via preventiva e in parte terapeutica, contribuisce a un buon stato di salute ed un ragionevole controllo del peso corporeo.

Nelle giornate del 10-11 Ottobre, il personale specializzato dei 140 Centri aderenti in tutta Italia (Reparti di Dietologia e di Nutrizione Clinica di Ospedali Pubblici e privati; Unità di Nutrizione delle ASL) è stato disponibile a fornire le informazioni richieste. Il motto di quest'anno "Controlla il tuo peso, controlla l'etichetta" si è posto l'obiettivo di stimolare il consumatore ad una scelta oculata dei prodotti in vendita attraverso un'attenta lettura della tabella nutrizionale. Purtroppo molti cibi che acquistiamo a peso (formaggi, salumi, pane, verdura, frutta) non hanno etichette nutrizionali. Al banco del taglio di negozi e supermercati è quasi sempre assente l'etichetta, ma il dato preoccupante è che il riferimento manca su circa la metà dei formaggi confezionati; solo il 4% ha un'indicazione pratica della porzionatura; nessuno, fra quelli con l'etichetta nutrizionale, segnala la quantità di grassi saturi.

Pochi sanno ad esempio che, riguardo al contenuto dei grassi nei cibi apparentemente simili, possono esserci forti differenze: tra focacce, pizze, bruschette, il contenuto di grassi può variare sino a diventare doppio; se in media una pizza ai 4 formaggi ha 8,5 g di grassi %, una bruschetta sale al 13%, e si arriva al 16% per una focaccia al formaggio.

Fra le patate surgelate fritte si va dal 2 al 9,5%. Fra i secondi piatti surgelati si va dal mezzo grammo di grasso di una insalata di mare ai 15 e più grammi di grasso per etto di alcuni prodotti con pastella.

Va meglio sul pesce: per il tonno in scatola (75 prodotti esaminati) ben 55 (73%) prodotti hanno etichetta nutrizionale e 14 (il 20%) di questi hanno un'etichetta nutrizionale più completa sulla qualità dei grassi e sul contenuto di sodio.

Secondo Oliviero Sculati (Unità di Nutrizione ASL di Brescia) il poter disporre delle corrette informazioni in etichetta è fondamentale per selezionare i prodotti a minor contenuto di grassi e risparmiare così ogni giorno fino a 250-350 calorie (equivalenti a circa 28-34 g).