

Saronno, lo sviluppo passa dalla Fiera di Rho Sindacato, settimana decisiva



Lodovico Scolari

SARONNO - La nuova Fiera di Rho-Pero inizia a ingranare, e Saronno è pronta ad approfittarne recitando un inedito ruolo di polo alberghiero del basso Varesotto: ecco le prospettive di sviluppo della città, prospettive che l'amministrazione civica intende promuovere e sostenere. Fa notare l'assessore alla Promozione del territorio, Lodovico Scolari: «Il polo fieristico di Rho-Pero comincia a "produrre" e ospitare expo di rilevanza internazionale e intercontinentale. E' la fase che ci si attendeva. Il flusso di visitatori annui che il polo è in grado di generare già oggi, e lo farà molto di più in futuro, non è lontanamente para-

gonabile al modesto flusso generato dalla struttura fieristica di "Milano centro", bensì molto più ampio. Saronno può e deve trarne giovamento». Per Scolari sarà anche un modo per rilanciare ulteriormente uno dei settori più forti dell'economia locale, quello dei commerci, «settore che ha sempre "tenuto". Negozi, strutture commerciali e attività alberghiera con tutto il suo indotto: ecco gli ambiti nei quali si può prevedere lo sviluppo di Saronno. E in questa ottica enti locali, imprenditori e lavoratori devono, in fretta, riposizionare il nostro territorio, scongiurando il rischio che le opportunità oggi esistenti

vengano colte e fatte proprie da territori consimili al nostro». Il Comune ci sta già provando, continua: «Certo, stiamo cercando di impostare il domani guardando a questa prospettiva, sia a Saronno che in alcuni paesi del circondario; per essere davvero la "porta di ingresso" all'expo di Rho-Pero. Uno degli esempi è stata l'autorizzazione alla realizzazione della struttura alberghiera ricettiva più importante del nord milanese. Mi riferisco all'hotel "Grand Milan" in fase di ultimazione nel pieno centro cittadino, in via Varese». E, Scolari appare sicuro, non mancheranno i riflessi occupazionali: «Dal punto

di vista socio-economico, scelte di questo genere si traducono nell'attrazione verso il nostro territorio di "aziende" in grado di generare, da sole, tanti posti di lavoro, sia direttamente che indirettamente tali sia da coprire il tasso di disoccupazione di un anno intero, sia da soddisfare la domanda di nuove assunzioni da parte di lavoratori specializzati e non». Quindi annuncia: «Per il nostro territorio si profila un periodo di radicali cambiamenti finalizzati alla riqualificazione delle attività economiche necessaria al riposizionamento strategico del Saronnese nel contesto del mercato globalizzato».

Roberto Banfi

SARONNO - Si profila una settimana di intensa mobilitazione sindacale, per i dipendenti della A Novo Italia spa di Saronno. Venerdì scorso operai ed impiegati hanno di nuovo incrociato le braccia dando vita ad un sit in di protesta davanti agli ingressi della loro ditta, in via Banfi, e bloccando i camion in entrata ed uscita; dopo l'iniziativa analoga che si era svolta un paio di giorni prima. La manifestazione, fra le 9 e le 11, si è svolta senza incidenti e la partecipazione è stata - da fonte sindacale - nell'ordine del cinquanta per cento dei centocinquanta dipendenti con contratto a tempo illimitato della A Novo, che si occupa della rigenerazione e riparazione di apparecchiature elettroniche. La vicenda è quella che tiene banco ormai da tempo; la direzione vorrebbe cedere la gestione dei depositi ad una neonata società esterna, con sede a San Giuliano Milanese, convogliandovi i dieci addetti che oggi se ne occupano all'interno dello stabilimento di Saronno.

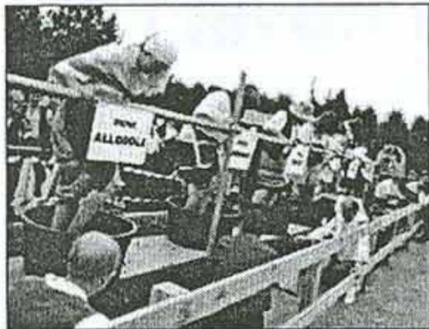
Per il sindacato si tratta invece di un «diciannovennale mascherato» perché la "stl" di San Giuliano non offrirebbe adeguate garanzie occupazionali. Le trattative fra sindacato e proprietà si sono ormai rotte e si sta assistendo ad un "muro contro muro". «Andremo avanti ad oltranza con la nostra pacifica ma determinata protesta», fa sapere Ermanno Pagani, della sede Cisl di Saronno. «Riprenderemo questa settimana, con ulteriori iniziative di lotta. Siamo pronti a sederci di nuovo ad un tavolo con la dirigenza, ma a patto che venga ritirato il progetto di cessione del ramo d'azienda che appare assolutamente inaccettabile». In caso contrario, preannuncia il sindacalista, «ci rivolgeremo al giudice del lavoro per fare valere i diritti degli operai ed impiegati che ne sono direttamente interessati, fra i quali non mancano persone prossime alla pensione e per le quali il futuro si farebbe nebuloso».

R.B.

Il fantino Poca Luce in sella a Sopran Callas batte tutti. Nella pigiatura dell'uva il più veloce è il rione Allodola

Cascine si aggiudica il Palio di Tradate

TRADATE - Tra i sette rioni in lizza, Barnasc, Allodola, Bozzetti, Cascine, Ceppine, Pineta e Abbiate, ha vinto Cascine. E' stato il sindaco Stefano Candiani a decretarlo, sventolando alle 20 la bandiera a scacchi nel campo di via Roma, davanti al fantino Poca Luce in sella a Sopran Callas. Il trofeo "città di Tradate" della corsa dei cavalli è stato vinto dalle Cascine in una gara che ha tenuto il fiato sospeso il pubblico sugli spalti. Cascine si è aggiudicata il "palio", come lo chiamano affettuosamente i tradatesi in ricordo della vecchia tradizione, facendo mangiar polvere agli altri finalisti: Pinera, Bozzetti e Ceppine. Durante la corsa purtroppo,



Il rione Allodola impegnato nella pigiatura dell'uva



Filippini e il sindaco Candiani premiano il vincitore del Palio



Alcune figuranti che hanno preso parte alla sfilata in costume

eventi per ritrovare lo spirito dei rioni. Vediamo che la voglia di ritrovarsi in città c'è sempre. Le difficoltà nell'allestire il vecchio palio erano legate soprattutto al gravoso impegno organizzativo: alla fine scarseggiavano persone e fondi tanto che la manifestazione è stata sospesa. Soddistazione anche dalla Pro loco, tra gli organizzatori. Come ha dichiarato la presidente Cecilia Filippini: «Abbiamo dovuto fare un lavoro doppio. E' doveroso un ringraziamento a tutti i volontari dei rioni che hanno collaborato. Il prossimo anno probabilmente anticiperemo alla prima settimana di settembre per evitare il maltempo».

Veronica Deriu

Con il pane del beato Luigi Monza la solidarietà vince sempre

SARONNO - Don Luigi Monti ha adesso anche il "pane ufficiale": in onore del beato saronnese, dal quale si sta in questi giorni celebrando la terza edizione dell'ormai tradizionale festa, i panificatori hanno realizzato una speciale pagnotta, a lui dedicata e che è stata presentata ieri mattina in piazza Libertà dove l'associazione provinciale di categoria ha allestito degli stand per la distribuzione di pane fresco e la raccolta di fondi da destinare in beneficenza, alla cura locale e all'ente no profit Exodus di don Mazzi che opera in aiuto dei tossicodipendenti.



I panificatori che hanno organizzato la manifestazione

«Mentre della distribuzione, andata avanti tutto il giorno sino ad esaurimento delle scorte, si sono occupate le nostre formarine, una decina in tutto». In città non è la prima volta che l'associazione si presenta: «A Saronno avevamo già fatto tappa domenica 28 maggio, e adesso abbiamo chiuso il ciclo estivo di appuntamenti pubblici, che ripartiranno dopo l'inverno. Ma l'attività associativa non finisce qui: ad ottobre è previsto un corso d'aggiornamento professionale, a novembre un convegno sul pane».

R.B.

Vino e musica, connubio di successo

SARONNO - (r.b.) Si è svolta riconfermando il successo delle precedenti edizioni, l'ormai tradizionale manifestazione saronnese, "Jazz & wine", che unisce la buona musica all'occasione di compiere delle degustazioni guidate. L'evento, abitualmente ospitato nella cornice di Villa Gianetti, stavolta ha abbracciato l'intera città degli amaretti. Sabato si è svolta in Villa la degustazione alla quale ha fatto da prologo lo spettacolo nelle vie del centro della Red Camellia Brass band mentre al teatro civico "Giuditta Pasta" c'è stato il concerto firmato Toddlin' Town Loopers. Intensa è stata poi la serata domenicale: la degustazione dei vini si è spostata nel cortile del centro culturale di Casa Morandi in viale Santuario e poi nell'adiacente teatro si sono esibiti Enzo Bocciero e Marco Paccaroni. Adesso inizia il mini-ciclo di conferenze sui "Grandi del jazz": giovedì l'incontro sulla figura di Miles Davis mentre giovedì 5 ottobre quello su John Coltrane. Inizio alle 21 in Villa Gianetti.

Prevenire l'obesità con una camminata

SARONNO - Un convegno sul fitness, una passeggiata nel Parco del Lura, un pomeriggio informativo con gli specialisti del centro dell'obesità: ecco gli ingredienti della quarta edizione dell'«Obesity day» saronnese, promosso dall'ospedale di Saronno. Oltre alla tradizionale apertura del centro per l'obesità, al piano terra del padiglione Marrone, prevista martedì 10 ottobre dalle 14.30 alle 17, durante la quale gli specialisti coordinati dalla dottoressa Milena Colzani distribuiranno materiale informativo e forniranno indicazioni su alimentazione e corretto stile di vita, il reparto proporrà anche due momenti dedicati all'attività fisica, strutturati come un mini corso-teorico pratico. Il prologo è avvenuto venerdì scorso all'aula Morandi. Si prosegue domenica 1 ottobre con una passeggiata nel Parco del Lura. L'appuntamento è per le 8.30 all'ingresso di via Don Volpi. La partecipazione è gratuita, ma per motivi organizzativi ci si deve scrivere telefonando all'Associazione diabetici, al numero 02-9609907.

Rto e Ticino, i parchi si svelano

CASTELSEPRIO - Un successo davvero inaspettato per l'escursione notturna organizzata in questo fine settimana all'interno del Parco Rile Tenore Olona. E' piaciuta molto l'iniziativa promossa dall'assessorato all'Ambiente del Comune di Castiglione e dal gruppo Naturalmente Seprio. Gli iscritti sono stati così numerosi che, per soddisfare tutte le richieste, nelle prossime settimane verrà probabilmente organizzata una nuova uscita. Successo anche per la bicicletta non competitiva "alla scoperta del sentiero Ticino Seprio" organizzata dal gruppo Naturalmente Seprio e patrocinata dal Parco del Ticino, dal Comune di Castelseprio e dal parco Rto. I partecipanti, partiti in mattinata da Besnate sono giunti alle 11.30 a Castelseprio, dove hanno fatto visita al parco archeologico.



La bicicletta al suo arrivo nell'area archeologica

La pedalata si è svolta attraverso i sentieri boschivi che collegano il Parco del Ticino all'area archeologica. Il percorso, di una lunghezza di circa 17 chilometri, è stato ripulito grazie all'intervento del Parco Ticino (con l'interesse particolare dimostrato dal direttore del parco, Dario Furlanetto, e del vicepresidente, Maurizio Maggioni) e alla volontà del gruppo sepriese del quale fa parte Armando Bottelli, ambientalista convinto e illustre autore di libri e mostre fotografiche. Proprio l'associazione Naturalmente Seprio, nata nel 2003 con fini ambientali, è stata impegnata in questi ultimi anni in altre iniziative di tutela e promozione del territorio. Fra i progetti anche la creazione di due stagni didattici, la classificazione dei mammiferi del Parco Rto, in collaborazione con l'università dell'Insubria, e la sistemazione del "Sentiero del Gufo" che unisce il parco archeologico di Castelseprio al centro del paese.

Laura Schena

TRADATE, UNA FONDAZIONE PER LA "FRERA"

TRADATE - (r.b.) L'associazione "Amatori moto Frera" fa il salto di qualità e si trasforma in vera e propria fondazione; obiettivo è quello di dare maggiore impulso alle attività sociali, volte alla salvaguardia della memoria storica, al recupero e restauro delle moto prodotte nello stabilimento di Tradate. Il tutto anche per arricchire ulteriormente l'esposizione dedicata a questi mezzi e che è stata l'anno scorso allestita fra le mura dell'ex fabbrica. Il museo è stato aperto nel luglio del 2005, negli ambienti della storica fabbrica di motociclette di via Zara, che attualmente ospitano anche il centro culturale bibliotecario. La Frera produsse motocicli per un trentennio, ma chiuse i battenti nel 1936

travolta dalla crisi industriale di quel periodo. Non prima comunque di avere contribuito, in modo determinante, a cambiare il volto di Tradate, da prettamente agricolo ad imprenditoriale. L'acquisizione degli spazi e dei macchinari di produzione, da parte del Comune, avvenne nel 1987. Negli anni '90 si fece strada il progetto di una trasformazione degli ambienti in un polo culturale, un progetto che è stato un poco alla volta concretizzato in ogni sua parte. Il museo è a carattere permanente ed è aperto il giovedì dalle 20 alle 22; il sabato dalle 15 alle 18, domenica dalle 15 alle 18; mentre per le scuole e i gruppi possono essere concordate eventuali visite guidate, richiedendo informazioni in biblioteca.

800 633 723 chryslergroup.it

Jeep Cherokee. Esclusivo anche nel prezzo.

Jeep Cherokee con navigatore satellitare, box da tetto e sensori di parcheggio in omaggio.
Offerta valida per auto disponibili in concessionaria.

Jeep
THERE'S ONLY ONE

Pentacar S.r.l. Concessionaria ufficiale Chrysler Jeep e Dodge
Caronno Pertusella (VA) Via Bergamo, 519 - Tel. 02/96446601 - www.pentacar-chryslergroup.it

Arriva un farmaco anti-diabete, che fa anche dimagrire

È già in distribuzione negli Stati Uniti ed entro pochi mesi arriverà da noi. Si tratta di una svolta terapeutica epocale, perché la malattia, nel 90 per cento dei casi, insorge proprio a causa del sovrappeso e dell'obesità



BAMBINI A RISCHIO
Sono i giovanissimi i più colpiti dal binomio obesità-diabete. La nuova medicina spezzerà ora questo circolo vizioso.

di Renzo Magosso

Le persone in sovrappeso e gli obesi sono purtroppo destinati, nel 90 per cento dei casi, ad ammalarsi di diabete. Ma è in arrivo in Italia un nuovo farmaco (si parla di pochi mesi però, in alcuni centri clinici, sono previsti già nelle prossime settimane anticipi terapeutici di applicazione su pazienti) che sta ottenendo importanti risultati negli Stati Uniti: si tratta di una cura in grado di far perdere peso, proprio mentre contrasta efficacemente il diabete.

La molecola si chiama *exenatide* ed è già distribuita, appunto, negli Stati Uniti, dopo aver ottenuto l'approvazione della Drug Administration, la rigoro-

sa organizzazione che garantisce l'efficacia delle nuove medicine. Il nuovo farmaco, stando agli studi clinici presentati nei giorni scorsi a Copenaghen agli specialisti della Comunità scientifica internazionale, è in grado di far perdere peso controllando, nel contempo, il diabete con efficacia addirittura paragonabile all'insulina.

La sua formula a lento rilascio permette di ottenere il controllo della glicemia con una singola dose a settimana. *Exenatide* (il nome commerciale del farmaco, in Italia, verrà reso noto ai medici entro breve tempo), rappresenta, in un certo senso, un evento epocale contro l'obesità. Per un motivo evidente: la popolazione dell'intero pianeta, special- ▶



I DATI IN ITALIA

È allarme sociale

Gli Italiani e il peso: ecco le cifre che per la comunità scientifica sono da considerarsi un autentico allarme:

- ✓ **17 milioni** gli Italiani sovrappeso;
- ✓ **5 milioni** gli obesi;
- ✓ **3 milioni** sono malati di diabete di tipo 2 per sovrappeso e obesità;
- ✓ **1 milione**, stando alle stime, non sanno di avere il diabete;
- ✓ **1 bimbo su 5** è a rischio obesità, 1 su 3 sotto i 10 anni;
- ✓ **4 chili al mese** sono, in media, il calo previsto con il nuovo farmaco in arrivo entro i primi mesi del 2007.

LO SPORT AIUTA

L'attività sportiva, soprattutto il nuoto, sono di notevole beneficio per calare di peso e ridurre il rischio di diabete. Ma, anche quando il danno esiste già, i medici consigliano, accanto alle terapie, uno specifico e costante esercizio.



CATTIVE ABITUDINI ALIMENTARI

Il 55% dei lavoratori nelle grandi città impiega per mangiare meno di 15 minuti. Solo uno su dieci si siede a tavola ogni giorno per un pasto vero

Il nutrizionista: davanti al piatto bisognerebbe starci almeno un'ora. Mai limitarsi a un panino che comporta comunque una digestione elaborata

Italiani campioni nel «salto» del pranzo

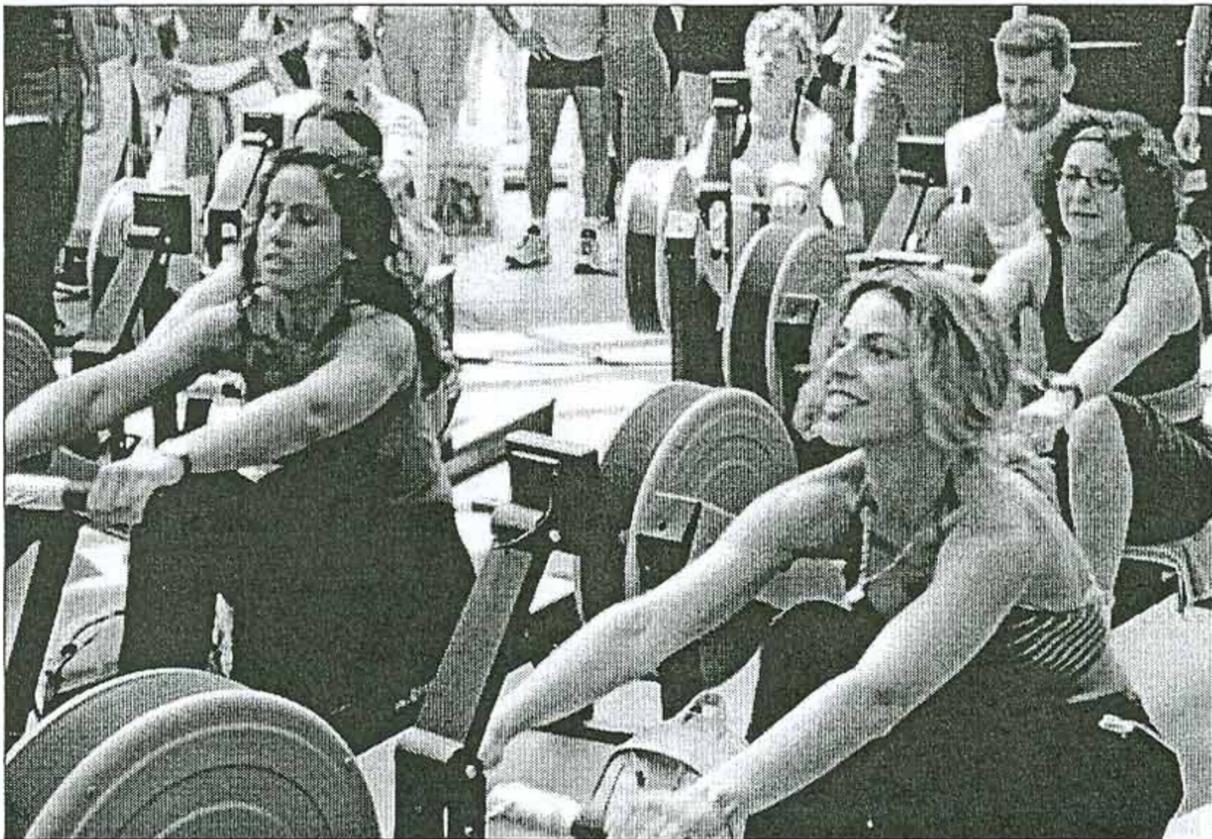
Mezzogiorno tra shopping, viaggi su internet e palestra



Un panino e via: questa l'abitudine della maggior parte degli italiani. Così per mangiare bastano 5 minuti e il resto del tempo si dedica a se stessi

PRANZO addio, adesso a mezzogiorno si fa di tutto tranne che mangiare. Un semplice panino si consuma in cinque minuti, un piatto di pasta si ingurgita in meno di dieci e un pranzo completo si fa fuori in appena un quarto d'ora. Quello che fino a qualche anno fa era un piacere oggi è diventato soltanto un rifornimento di carburante per poi fare altro: andare per negozi, in palestra, o tornare in ufficio a chattare su internet. In una decina d'anni - osservano gli esperti - si sono persi in media 20 minuti di permanenza a tavola a mezzogiorno. È quanto emerge da una ricerca della rivista Salute Naturale (Edizioni Riza), in edicola in questi giorni, che ha studiato le abitudini alimentari di oltre 1000 italiani fra i 20 e i 50 anni. «Si tratta di un fenomeno che fa parte dell'individualizzazione della vita quotidiana - spiega Roberta Sassarelli, docente di Sociologia dell'Università Statale di Milano - e dell'alimentazione in particolare. Stiamo assistendo infatti a una vera e propria perdita della convivialità, frutto della scollatura, ormai netta, tra sfera del lavoro e sfera affettiva». Una tendenza che, soprattutto nelle grandi città, sta prendendo sempre più piede, frutto sia di cambiamenti sociali sia della voglia di riappropriarsi del proprio tempo. Non è un caso che un italiano su tre (34%) considera il tempo della pausa pranzo un'occasione per fare ciò che si vuole, un altro 22% lo definisce un momento di relax, mentre per il 16% è una pausa per stare un po' da soli. E così il 55% dei lavoratori nelle grandi città impiega per mangiare a pranzo meno di 15 minuti e solo un italiano su cinque (19%) si siede a tavola ogni giorno per consumare un pranzo vero. «Il pranzo dovrebbe durare almeno un'ora - spiega il nutrizionista Carlo Cannella - e non dovrebbe

mai limitarsi a un panino. Da una parte perché anche un semplice sandwich comporta una digestione elaborata, dall'altra perché non è un pasto bilanciato». Ma cosa fanno gli italiani fra mezzogiorno e le due? Il 29% va a fare shopping, il 24% torna in ufficio per chattare o navigare su Internet, ben il 18% continua a lavorare mentre il 5% va in palestra o a fare ginnastica. Solo l'8% dedica il tempo restante a chiacchiere con gli amici o con i colleghi. In parallelo a questi mutamenti è cambiato anche la concezione del cibo a pranzo. Per il 28% la cosa più importante è restare leggeri, il 25% beve molta acqua, il 19% mangia solo verdure o insalate. Salute Naturale suggerisce 10 regole per i maniaci del fast lunch: 1) Mai rinunciare alla colazione, che deve essere abbondante e leggera allo stesso tempo evitando cornetti e merendine. 2) Sì agli spuntini. Se il pranzo si abbrevia, nel corso della giornata è consigliabile consumare frutta, verdura e yogurt. 3) Anche per un breve lunch, uscire dall'ufficio e mai consumare il pasto davanti al computer. 4) Evitare i «panini scorretti»: no all'eccesso di salse e condimenti nei panini, che devono essere semplici, fatti con ingredienti freschi e contenere sempre verdura. 5) Prestare attenzione agli accostamenti dei cibi che si consumano ed evitare gli alimenti che fermentano. 6) Privilegiare insalate con verdura di stagione, aggiungendo sempre o pesce o carne e limitando i condimenti. 7) No al vino e alle bibite gasate. Soprattutto se il pasto è ridotto, meglio l'acqua o un succo di frutta. 8) Bere molta acqua nel corso della giornata. Nel pomeriggio, in caso di sonnolenza, meglio una tisana rinfrescante e digestiva o il tè piuttosto che ricorrere al caffè. 9) Fare sempre una passeggiata anche dopo il pasto più breve. 10) Se possibile, anticipare l'orario della cena, in modo da non arrivare eccessivamente affamati al pasto serale.



Parte la campagna nelle scuole

Il latte dà lezione di «mangiare sano» agli studenti

IL LATTE sale in cattedra. Parte la prima edizione della Campagna di informazione ed educazione alimentare «Amico Latte-Amico Grana Padano» di Unalat, l'Unione Nazionale fra le Associazioni di produttori di latte bovino sarà presentata mercoledì prossimo, 11 ottobre, alle 11, in videoconferenza da Roma, «Sala Olimpia» del Grand Hotel de La Minerve e da Milano, «Sala Solari» del Centro Congressi Le Stelline. Il progetto, finanziato dall'Unione Europea e dall'Agea, Agenzia per le erogazioni in agricoltura, coinvolgerà per la prima volta oltre 2.000 docenti delle scuole medie inferiori, che seguiranno delle vere

e proprie sessioni di formazione condotte da un Comitato Scientifico e interesserà più di 30.000 alunni di oltre 500 scuole dislocate in tutta Italia. A spiegare come è nata l'iniziativa è il presidente dell'Unalat Ernesto Folli: «Da molto tempo, esperti di alimentazione, docenti universitari, insegnanti e genitori, esprimono la necessità di insegnare a scuola le nozioni di base della buona alimentazione» e «ciò potrebbe contribuire fortemente ad invertire l'attuale tendenza al sovrappeso dei giovani». Secondo l'Inran l'obesità interessa il 36% dei ragazzi italiani attorno ai 10 anni, uno dei valori più alti tra i Paesi europei.

IN BREVE

GIORNATA MONDIALE Nel mondo in 450 milioni soffrono di problemi mentali

SONO circa 450 milioni le persone che, nel mondo, soffrono di disturbi psichiatrici. Eppure, molti paesi spendono meno dell'1% del proprio budget sanitario per la salute mentale. È il dato che, più di altri, fotografa la situazione dei malati psichiatrici alla vigilia della Giornata mondiale della salute mentale, voluta dall'Onu, che si celebrerà il 10 ottobre. Una Giornata per riflettere, affermano le associazioni di pazienti e famiglie, che denunciano un «colpevole disinteresse» da parte della società. «Le famiglie con un malato mentale in casa - afferma l'Associazione per la riforma dell'assistenza psichiatrica (Arap) - sono state abbandonate dalle istituzioni». Così, denuncia l'Arap, il più delle volte le famiglie si trovano nella impossibilità di curare fasi di malattia grave per mancanza di strutture adeguate e on vi è alcuna risposta per i malati non consenzienti alla cura.

ARGENTINA A Buenos Aires c'è il divieto Chi fuma emigra in provincia

BUENOS AIRES - Concorrenza sleale. Così i proprietari di bar, ristoranti e discoteche hanno bollato il nuovo provvedimento della giunta di Buenos Aires, dove da una settimana non si può più fumare. Infuriati denunciano di aver perso dal 20 al 30% della clientela che si è semplicemente trasferita, facendo da qualche metro a pochi chilometri, nei locali di provincia dove tale divieto non esiste. Le tante doglianze in tal senso vengono registrate ogni da vari giornali. «È una perdita irrecuperabile», assicura Luis María Peña, presidente dell'Associazione alberghi, ristoranti e caffè (Ahrec) secondo il quale «il fumatore che non viene più, non è rimpiazzato da un cliente che non fuma».

FINANZIARIA M3 SPA: FRANCHISING A COSTO ZERO. Una nuova vetrina internazionale per Finanziaria M3 s.p.a. il cui stand sarà presente per il quarto anno consecutivo nel nuovo quartiere espositivo alle porte di Milano in occasione del "Franchising & Trade", fiera che si svolgerà dal 20 al 23 ottobre per promuovere il settore dell'affiliazione commerciale. L'iniziativa Franchising & Trade organizzata da Exports è da tempo riconosciuta come punto di riferimento, in prospettiva, per gli operatori europei dell'affiliazione commerciale. Sono attesi oltre 25mila visitatori, che potranno conoscere la realtà creditizia di M3 s.p.a., una realtà trasparente, sana, che nell'arco di oltre vent'anni è cresciuta notevolmente. In questa vetrina internazionale verrà pubblicizzata l'iniziativa dell'affiliazione che nasce dalle convenzioni con Sviluppo Italia. Per l'occasione sarà presente uno stand intitolato "Franchising a costo zero? Con Finanziaria M3 s.p.a. si può!". Si tratta di un'altra occasione offerta dalla società per tanti giovani che hanno voglia di fare impresa investendo su se stessi. Finanziaria M3 s.p.a., opera nel mondo del credito, ma ritiene che l'investimento migliore sia quello nelle risorse umane e che la vera imprenditoria sia quella in grado di creare nuovo lavoro. Grazie alla credibilità e alla solidità del marchio Finanziaria M3 s.p.a., infatti Sviluppo Italia ha accreditato la Società includendola tra i progetti finanziabili con l'apertura di 150 negozi su tutto il territorio nazionale. Un finanziamento a fondo

Contro l'obesità dei ragazzini «Frutta e verdura al posto di merendine» La Coldiretti elogia l'impegno americano per la produzione di snack «light» e rilancia L'ACCORDO per impedire la vendita del cibo spazzatura (junk food) nelle scuole americane raggiunto dall'ex presidente degli Stati Uniti Bill Clinton è un concreto passo in avanti che va accompagnato dall'impegno per la diffusione di alimenti naturali come la frutta e verdura che garantiscono, senza ricorrere al laboratorio, l'equilibrio dietetico necessario per combattere l'obesità che si diffusa a macchia d'olio tra le giovani generazioni di tutto il mondo. È quanto afferma la Coldiretti, in riferimento all'«Obesity day» del 10 ottobre, nel commentare l'impegno delle principali industrie multinazionali a ridurre il contenuto di grassi, zucchero e sale negli snack venduti nelle scuole americane assunto dopo la battaglia condotta dalla William J. Clinton Foundation dell'ex presidente Usa con la definizione di linee guida per garantire la qualità dei cibi destinati ai giovani, combattere l'obesità e ridurre i costi per la sanità pubblica. L'accordo volontario - riferisce la Coldiretti - prevede severi limiti sul conte-

CASTELLO DI COMPIANO hotel relais e museo. Via Marco Rossi Sidoli, 15 43053 Compiano (Parma) Tel. 0525.825341 Fax 0525.811106 info@castellodicompiano.it www.castellodicompiano.it

Da ricercatori milanesi Trovato il gene dell'alcolismo L'ALCOLISMO è legato ad un gene. Si chiama EPS8 e in sua assenza, aumenta per un individuo il rischio di diventare alcolista. A «smascherarlo», per la prima volta, un team di ricerca internazionale guidato da scienziati dell'IFOM-Fondazione istituto Firc di oncologia molecolare di Milano. I risultati della ricerca, pubblicati sulla prestigiosa rivista scientifica Cell, è allo studio ha anche dedicato la copertina - costituiscono un importante passo verso la comprensione della componente genetica di questa patologia e verso la possibilità di mettere a punto strategie terapeutiche. Ad identificare EPS8, un gruppo di scienziati guidati da Nina Offenhauser e Pier Paolo Di Fiore dell'IFOM, in collaborazione con gruppi dello IEO (Istituto Europeo di Oncologia), dell'Università degli Studi di Milano, dell'Università di Pavia, dell'Istituto Nazionale Neurologico C. Besta di Milano, dell'Universi-

Aumenta il successo della fecondazione assistita Più forti gli spermatozoi decapitati «DECAPITARE» gli spermatozoi per aumentare del 10% il successo degli interventi di fecondazione assistita: eliminando la struttura simile a una vescica (chiamata acrosoma) che si trova nella parte superiore della testa diventa possibile iniettare nell'ovocita solo il materiale genetico, così come avviene in natura. È la tecnica che uno dei pionieri delle ricerche sulla fecondazione artificiale e sulla clonazione, Ruyzo Yanagimachi, dell'università delle Hawaii, ha presentato nel convegno sull'infertilità maschile che si è chiuso ieri a Roma. Nell'incontro, organizza-

LA DENUNCIA Rago (An) sollecita l'intervento del Comune alla palestra Volta**«Porte di sicurezza, ma restano bloccate»**

Sono porte di sicurezza, ma alla palestra Volta risultano bloccate dall'interno con pertiche che, incastrate trasversalmente, potrebbero vanificare la loro funzione di vie di fuga. A segnalarlo è Giuseppe Rago (An), che racconta: «Abbiamo segnalato il caso al vicesindaco e assessore allo Sport, Fabrizio Castellari, oltre un anno fa e la risposta è stata sconcertante: 'Sono responsabili coloro che hanno in gestione l'impianto; se succederà qualcosa ci rivarremo su di

loro'». Alla palestra Volta la situazione porte di sicurezza non è cambiata, e Rago torna alla carica: «Sarebbe interessante sapere dai vigili del fuoco se, in queste condizioni, l'impianto risulta a norma e in grado di accogliere delle persone. Fortunatamente non è ancora successo nulla, ma speriamo che non si debba attendere l'irreparabile per andare a togliere quelle due pertiche che ostacolano la funzione delle uscite di sicurezza».

CIRCONDARIO La presidente della commissione Affari istituzionali**«Consegnateci l'accordo sulle sospirate deleghe»**

«Dal vertice del Circondario, il presidente Lorenzi promette ancora una volta le sospirate deleghe, ma mai si sbilancia sui possibili contenuti e termini». Lo dice la dozzese Simonetta Mingazzini (Uniti per cambiare), presidente della commissione Affari istituzionali, che in una lettera chiede la consegna del documento sottoscritto con la Provincia. «Pare essere da giorni in viaggio da Bologna a Imola: i tempi della burocrazia non si smentiscono e si

sommano a quelli già interminabili della politica», commenta Mingazzini. E aggiunge: «Ci attendiamo che il presidente Lorenzi voglia tempestivamente sottoporre copia del documento alla competente commissione Affari istituzionali del Circondario; il coinvolgimento della commissione su tale questione, prima ancora che altri soggetti, sarà importante per valutare dal punto di vista istituzionale eventuali prospettive sulle sorti dell'Ente».

SOLIDARIETA' Un patto fra Caritas, Banco alimentare e Conad**«Firma la cartolina e aiuta la spesa di tante famiglie»**

La solidarietà si calcola sullo scontrino della spesa. Da venerdì infatti, nei centri Conad, è possibile devolvere 1 euro (o multipli) alla Caritas, che emetterà buoni acquisto da 10 euro. E i buoni verranno distribuiti alle famiglie in situazioni di temporanea difficoltà economica che potranno utilizzarli negli stessi Conad.

Saranno una quarantina i volontari che, nelle prossime settimane davanti ai centri commerciali coinvolti, presenteranno l'iniziativa e distribuiranno una 'cartolina solidale', corredata da un codice a barre, che i clienti potranno consegnare alla cassa per effettuare la loro donazione.

Con un buono staccato al supermarket verrà costituito un fondo

I centri commerciali interessati sono il Conad Carducci, quelli di Zolino, Mordano, Pedagna e il SuperConad di via Benedetto Croce.

«Siamo in una fase sperimentale — spiega Antonio Stanziani, responsabile del SuperConad —, l'idea è infatti di estendere l'iniziativa a tutti i centri del Nord Est che fanno parte di Nordiconad». Questa fase si concluderà a fine anno e l'obiettivo è di riproporre l'iniziativa tutti gli anni in questo stesso periodo. Intanto i Conad imolesi hanno deciso di mettere a disposizione 750 euro a cui Nordiconad, in base ai risultati della campagna, aggiungerà

CAMPAGNA I volontari al lavoro per un'iniziativa di solidarietà. La nuova idea verrà concretizzata a partire da venerdì e Imola entra in campo come capofila



altri fondi. Grazie a questi buoni — osserva Luca Gabbi, vicepresidente Caritas — si diversificano i prodotti messi a disposizione delle famiglie e si integrano le attività del Banco alimentare, che partecipa all'iniziativa. Nel periodo di prova, infatti, cade anche la giornata della colletta del Banco

alimentare che quest'anno è in programma per il 25 novembre. «L'iniziativa — dice Gianluca Grandi, direttore Caritas — viene avviata alla vigilia della giornata dell'Alimentazione, per invitare a una riflessione sul problema della povertà». Il disagio di tante famiglie, anche a livello lo-

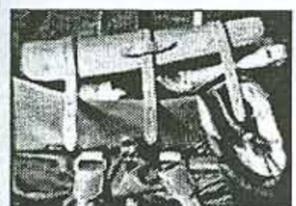
cale, è evidente nei numeri diffusi dalla Caritas: sono 816 le famiglie che hanno chiesto aiuto lo scorso anno, un numero in crescita se si pensa che solo nel mese di aprile di quest'anno sono stati registrati 71 nuove richieste e 50 a maggio.

Laura Dall'Olio

Trasporta due clandestini Multato lui, espulsi loro

La polizia lo ferma alla guida mentre trasporta due pachistani. Lui, un bolognese di 66 anni, viene multato perché 'pizzicato' al volante mentre parla al telefono cellulare; loro, invece, vengono espulsi perché la polizia li scopre irregolari in Italia. Il fatto è accaduto domenica mattina in centro. L'uomo, alla guida di una Fiat Punto, è stato fermato da una volante che lo aveva visto mentre armeggiava con il cellulare. L'uomo, una volta negli uffici di via Mazzini, ha detto che non sapeva che i due pachistani fossero dei clandestini e ha aggiunto che li stava portando da Bologna a Imola per fare un favore a un amico. I pachistani, dotati di carrello e migliaia di volantini, erano infatti impiegati in un'azienda che distribuisce volantini porta a porta, e a Imola avrebbero dovuto fare il giro di diversi quartieri. Ora il datore di lavoro dei due pachistani potrebbe finire nei guai per sfruttamento del lavoro clandestino. I due stranieri, entrambi 24enni, sono invece stati portati a Bologna per l'espulsione.

Olivia Pelletteria



Belstaff - Cocinelle - Burberry
Pirelli - Calvin Klein - Prima Classe
- Gherardini Firenze 1885
Roberto Cavalli - Versus Versace
Redwall - DKNY - Timberland
- Bagnara Matrisoka
- Roberto di Camerino

Via Aldrovandi, 16/c
40026 IMOLA (BO)
Tel. 0542.34418

PER LA PUBBLICITÀ SU
il Resto del Carlino

RIVOLGERSI ALLA

spe

SOCIETÀ PUBBLICITÀ EDITORIALE

L'OBESITY DAY Oggi le iniziative di sensibilizzazione**Combattere il sovrappeso per voler bene alla salute**

Ecco l'Obesity day, la giornata nazionale di sensibilizzazione su sovrappeso e salute che va in campo oggi. Il servizio dietetico dell'Ausl allestisce dalle 9 alle 14 un punto informativo nell'atrio dell'ospedale nuovo per fornire informazioni e distribuire materiale, fra cui un questionario che servirà a tracciare un quadro della situazione e delle abitudini alimentari. Il tema di questa edizione — 'Parliamo ancora di obesità e alimentazione' — pone l'accento sul riconoscimento dell'obesità come patologia cronica, con urgente necessità di un approccio integrato e multidisciplinare del paziente per aiutarlo a condurre una vita normale. Al punto informativo verranno inoltre fornite le indicazioni sull'accesso al servizio dietetico dell'Ausl. Le attività delle dietiste si svolgono ai poliambulatori dell'ospedale nuovo, vecchio e all'ospedale di Castel San Pietro. Le visite vengono effettuate previa prenotazione telefonica ai numeri 0542.66.26.06 / 0542.66.26.08 dalle 9 alle 12.

Ma come rintracciare i primi segnali della malattia? «Il medico di medicina generale — spiega la dottoressa Shirley Ehrlich — è una fonte importante; nessuno meglio di lui può rintracciare i primi segni di una malattia, come l'obesità, che viene considerata l'epidemia del terzo millennio».

'OLTRE LA SIEPE' Decolla il calendario. Gli incontri**In campo contro il disagio mentale Anche un libro per riflettere**

Nel decennale della chiusura definitiva dei manicomi imolesi, l'Osservanza e il Lolli, prende il via oggi 'Oltre la siepe', il calendario di iniziative promosse per richiamare l'attenzione sulla salute mentale. Che — avvertono i promotori — «è un diritto di tutti, anche il tuo». La giornata mondiale della salute mentale viene sottolineata oggi in un incontro previsto dalle 16 alle 19 nella sala consiliare: 'Salute mentale e diritti' è il tema che verrà approfondito con la presentazione del libro 'Dal dire al fare' da parte di utenti, familiari, operatori pubblici e del privato sociale. L'incontro è promosso da Comitato 10 Ottobre, Ausl e Consorzio servizi sociali.

In mattinata prende invece il via alla palestra Cavina (via Boccaccio) 'Mai più fuori dai giochi', la manifestazione sportiva che proseguirà nei comuni del circondario. L'appuntamento è alle 9. Seguirà una festa all'Altro caffè (parco Osservanza).

'Oltre la siepe' si concluderà il 10 dicembre, una data significativa visto che segna l'anniversario della promulgazione della Carta universale dei diritti umani.

OBESITY DAY Oggi dalle 9 alle 16 visite gratuite anche per adulti all'Asl di via Pessina con misurazione del giro vita

Un bambino su quattro è sovrappeso

A 9 anni media più bassa di quella italiana (37%). A Lomazzo il 40% è grasso. I più smilzi a Olgiate

■ C'è un paese dove i bambini ciccioni sono troppi e un paese dove invece i bambini sono tutti stecchini. Lomazzo è la capitale dei bambini con qualche taglia di troppo (40 su 100) mentre a Olgiate Comasco 8 bambini su 10 sono in splendida forma e solo due hanno problemi con la bilancia. Come città si avvicina a Olgiate (25 per cento di bambini con problemi di sovrappeso). Menaggio, invece, assomiglia di più a Lomazzo (32 per cento di bambini grassi).

Nel complesso la provincia è al di sotto della media nazionale visto che i bambini grassi (età 9 anni) sono il 25 per cento (contro il 36-37 per cento dell'Italia) ma andando a spulciare ogni singolo paese i dietisti e dietologi dell'Asl hanno scoperto queste differenze.

Il perché lo si saprà solo quando, nel 2007, sarà pronto lo studio al quale sta lavorando il servizio di nutrizione diretto dal dottor Alfredo Vanotti.

Chi ha dubbi sul peso del proprio, adulto o bambino che sia, può presentarsi oggi, alla sede dell'Asl di via Pessina all'Obesity day che si terrà dalle 9 alle 16 e che prevede visite gratuite con misurazione del giro vita da parte di 4 medici e 8 dietisti.

Fino all'anno scorso contava solo la misura di chi, per la quantità di grasso nell'addome, rischiava seri problemi di salute (102 centimetri per i maschi e 88 per le donne). Oggi, invece, sarà messo in allarme chi, tra gli uomini avrà 96 centimetri di vita (e 80 per la donna).

«Abbiamo abbassato la soglia perché vogliamo fare prevenzione - ha spiegato Vanotti -. E bisogna ricordarsi che la misura non va presa facendo girare il centi-

metro attorno all'ombelico, ma nel punto più stretto tra l'ombelico e lo sterno».

Finirà che andrà a misurarsi chi ha un vitino da vespa perché è così che funziona. Chi va in farmacia a chiedere prodotti per dimagrire farebbe meglio a mangiare di più. E chi invece mangia senza farsi problemi farebbe bene ad andare dal dietologo. La fotografia del giro vita dei comaschi è questa qui.

«Chi si preoccupa dell'estetica farebbe bene a non preoccuparsene perché ha un peso nella norma e inseguendo canoni di magrezza impossibili mette a repentaglio la propria salute - ha detto il direttore generale dell'Asl Simona Mariani -. Chi, invece, pensa di essere a posto, dovrebbe pensare alla propria salute perché è

in sovrappeso se non obeso». Alla prima categoria (sovrappeso) appartengono 35 comaschi su 100. Un percentuale stabile negli ultimi 5 anni. Alla

seconda (obesi) il 10-15 per cento della popolazione a seconda delle zone. Percentuale in aumento come il girovita dei comaschi. E questo vuol dire che aumentano i problemi gravi (sindrome metabolica, diabete mellito, cardiopatie, nefropatie, insufficienza respiratoria, ictus, celiachia, tumori, Alzheimer) e, invece, per chi mangia poco anoressia. Il 72 per cento delle studentesse del liceo scientifico, secondo un'indagine svolta nel 2005, desiderava dimagrire pur non avendone bisogno. Mentre sovrappeso e obesità, sommati, interessano più del 50% della popolazione. Un comasco su due dovrebbe perdere peso, l'altro vuol dimagrire senza averne bisogno.

Anna Savini

LA SCHEDA

Bambini

Lomazzo è la capitale dei bambini con qualche taglia di troppo (40 su 100) mentre a Olgiate Comasco 8 bambini su 10 sono in forma e solo due hanno problemi con la bilancia. Come città si avvicina a Olgiate (25 per cento di bambini con problemi di sovrappeso). Menaggio, invece, a Lomazzo (32% di bambini grassi). Nel complesso la provincia è al di sotto della media nazionale (25 per cento di bambini grassi contro il 36-37 per cento dell'Italia)

Obesity day

Chi ha dubbi sul peso del proprio può presentarsi oggi, alla sede dell'Asl di via Pessina all'Obesity day che si terrà dalle 9 alle 16 e che prevede visite gratuite con misurazione del giro vita da parte di 4 medici e 8 dietisti. Solo il 74,5% di chi si mette a dieta riesce a mantenere il peso raggiunto (o almeno il 5% in meno del peso di partenza)



Il sovrappeso nei bambini sta diventando un problema in paesi come Lomazzo dove il 40 per cento dei bambini di 9 anni è fuori forma o addirittura obeso

«GIÀ PAGATI A GIUGNO»

«Giovine Italia» contro i professori delle Magistrali

Ben 70 docenti dell'istituto magistrale «Teresa Ciceri» hanno inviato al ministro della pubblica istruzione una lettera di protesta per il mancato pagamento di parte dei 440 euro di premio previsti per la loro partecipazione all'esame di maturità. La Giovine Italia, movimento giovanile della Fiamma, appresa ieri la notizia della raccolta di firme, l'ha contestata duramente: «Già a giugno avevamo protestato per l'assegnazione di questo bonus, che è assurdo: i professori erano già normalmente pagati per tutto il mese di giugno, e quindi questo premio va inutilmente a sottrarre fondi ad un sistema scolastico già in crisi. Ora i docenti sono tornati a piangere 264 euro, che il ministero non avrebbe ancora pagato». La conclusione è sul filo del sarcasmo: «Vorrà dire che organizzeremo una colletta...».

GLI APPUNTAMENTI

oggi

UNIVERSITÀ POPOLARE

«C'ERA UNA VOLTA...»

Alle 15.30 l'Università Popolare - Centro Diurno Comunale in via Volta 83, organizza un incontro con l'associazione gruppo anziani di Moltrasio che presenta il libro «C'era una volta... appunti di vita», nato dai racconti e dai ricordi di donne ed uomini di Moltrasio. Per informazioni rivolgersi ad Auser al numero 031-275038.

«FINCHÉ C'È CARTA»

POESIE AL PUNTO EINAUDI

Alle 21, il Club «Bertolt Brecht», con sede al Punto Einaudi di via Carducci 3, ospiterà l'incontro «Finché c'è carta...» con Pietro Berra, poeta e giornalista de «La Provincia». Berra leggerà le sue poesie pubblicate in plaquette, tra il 1998 e il 2006. Ingresso libero.

domani

«PASSIONE PER IL LIMITE»

MESSNER A VILLA ERBA

A Villa Erba di Cernobbio si terrà un incontro che vedrà protagonista il celebre alpinista Reinhold Messner. Appuntamento alle 18, tema la «Passione per il limite», nell'ambito dell'evento 80/8000, organizzato da Enervit. Interverranno Francesco Moser, Valentina Vezzali, Daniele Massaro e i fratelli Sarcacciani.

PALACE HOTEL

IL PRESIDENTE DI ATM ALL'UCID

Alle 20, al Palace Hotel, avrà luogo la riunione organizzata dall'Ucid. Sarà presente Bruno Soresina, presidente e amministratore delegato dell'Atm Spa di Milano, che tratterà: «Atm: una realtà in continuo movimento. Ieri, oggi, domani».

CENTENARIO DEL RESTAURO

BRIDGE NELLA SALA BIANCA

In occasione del centenario del primo restauro della Sala Bianca della Società del Casino 1821 si propongono le seguenti attività: domani, alle 20.45, torneo di bridge nella Sala Bianca; lunedì 16 alle 21, incontro con l'operetta in collaborazione con il conservatorio Verdi. L'ingresso è libero, con prenotazione.

IN BIBLIOTECA COMUNALE

«MA COSA È LA FILOSOFIA»

(g. a.) Alle 20.30, in biblioteca, meeting dal titolo «Ma cosa è la filosofia», condotto dal filosofo Mario Roccato. Si tratta del primo incontro della rassegna di teatro in lingua inglese «Apples V», promossa dall'associazione artistica Orizzonti inclinati in collaborazione con Comune e Provincia, che ha in calendario proposte teatrali e attività per studenti e non. L'ingresso è libero.

DA DOMANI I LABORATORI. PARTONO ANCHE LE LEZIONI DI LINGUE STRANIERE

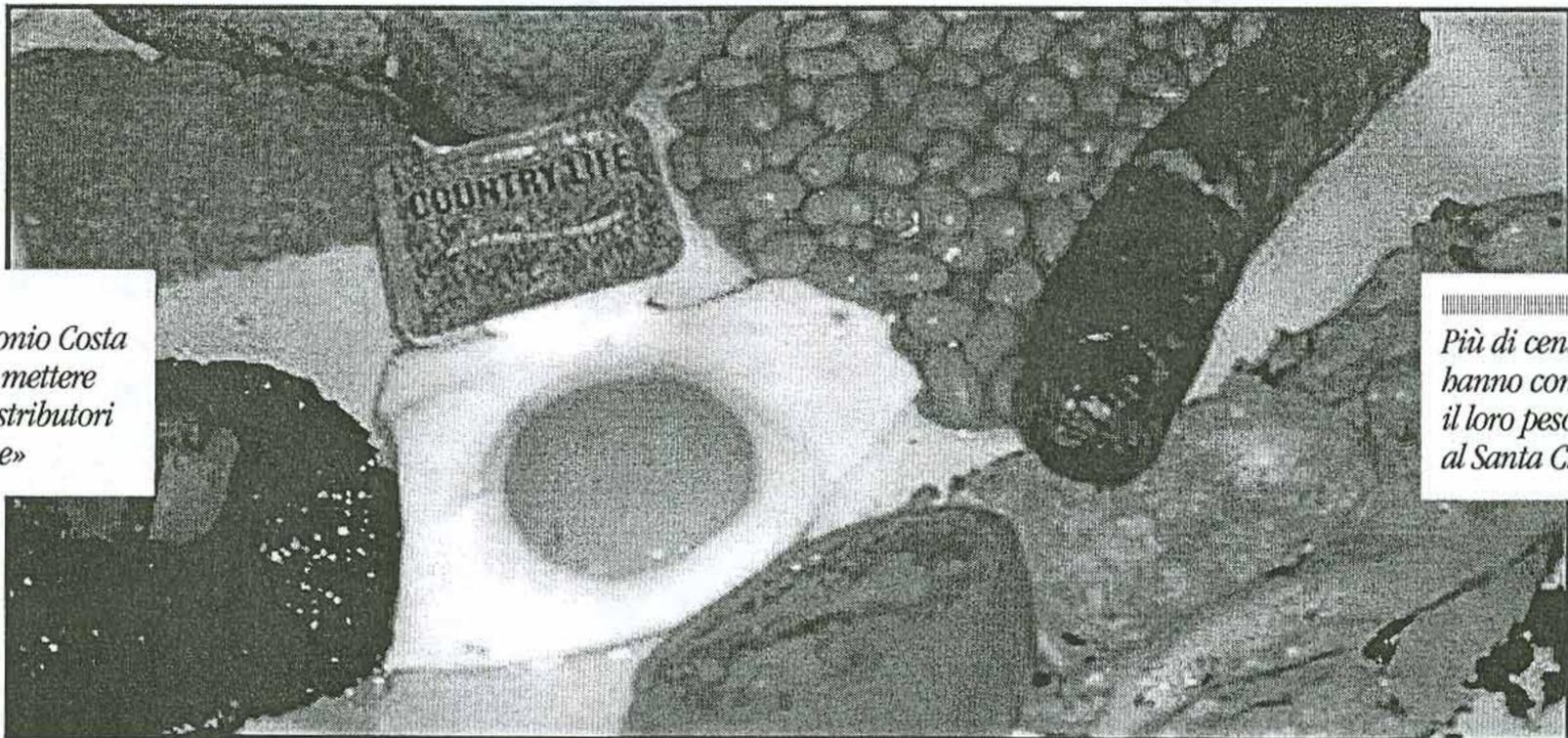
Università popolare, corsi al via oggi con la storia di Moltrasio

■ (g. alb.) Letteratura, arte, filosofia, musica, scienze, storia locale, lingue straniere ed economia: sono alcuni dei corsi organizzati per il 2006-2007 dall'Università popolare, dell'Auser con i Servizi sociali del comune, che mettono a disposizione i locali del Centro diurno di via Volta 83. Il programma è stato illustrato ieri dal vicesindaco Paolo Mascetti e dal presidente dell'Up Maria Ambrosoli che hanno ricordato come l'Università popolare - che conta 300 associati di età media intorno ai 55 anni e un giro di oltre 500 "studenti" - non sia solo aggiornamento culturale, ma anche socializzazione e sviluppo della cittadinanza attiva.

I corsi prendono il via oggi alle 15.30 con «C'era una volta, appunti di vita» ovvero Moltrasio vista dai suoi anziani; da domani invece i laboratori artistici settimanali curati da Maurizia Sala e «Scritture vicine e lontane» ossia un viaggio per incontrare le voci femminili di paesi interessati a fenomeni migratori di vasta portata, mentre il giovedì alle 15 si può seguire il corso di disegno curato da Enzo Salvadori e andare in giro per la

città a riscoprire le chiese romaniche della città. Non mancano i corsi di lingue straniere, molto frequentati, che sono stati «spalmati» nell'arco della giornata per dare la possibilità a tutti di potervi partecipare: francese il mercoledì alle 10 e il lunedì alle 14.30, inglese il lunedì alle 10 e il martedì alle 17 il mercoledì alle 10 e il martedì alle 18, spagnolo il lunedì alle 16 e tedesco il martedì alle 15 e alle 16.30. Il tutto grazie alla disponibilità di collaboratori, docenti e relatori qualificati. Info: 031.275038: i corsi sono gratuiti e l'iscrizione all'Auser è di 12 euro l'anno.

L'OBESITY DAY



Il dottor Antonio Costa
«Basterebbe mettere
frutta nei distributori
di merendine»

Più di cento persone
hanno controllato
il loro peso
al Santa Chiara

di Andrea Selva

Uno su tre è sovrappeso

Fenomeno in aumento che riguarda 150 mila trentini
L'allarme dei medici: «Dobbiamo cambiare stile di vita»

TRENTO. Il primo controllo lo potete fare subito: si prende un metro da sarta, lo si gira attorno alla vita (all'altezza dell'ombelico, senza barare tirando in dentro l'addome per fare bella figura) e poi si legge la misura: per le donne il limite è 88 centimetri, per gli uomini è 102, chi va oltre dovrebbe

consultare il suo medico perché rischia (se già il rischio non è diventato realtà) di ritrovarsi con qualche problema di salute. Il secondo controllo è un po' più complicato si prende il peso e lo si moltiplica per l'altezza elevata al quadrato (come spieghiamo nel riquadro qui sotto): se il risultato è compreso tra 18 e 24 allora siete a posto, altrimenti siete troppo magri, sovrappeso o addirittura obesi.

Sono più di cento i trentini che ieri hanno fatto questi semplici controlli e una chiacchierata con i dietologi e i medici dell'azienda sanitaria - nell'atrio dell'ospedale Santa Chiara. Si chiama Obesity Day, il giorno dell'obesità, inventato dalle autorità sanitarie perché hanno a cuore il benessere dei cittadini ma anche (e questo è il punto vero) perché una popolazione di cicioni, come si avvia a diventare quella italiana, rappresenta un costo enorme in assistenza medica per tutte le complicazioni che il grasso (estetica a parte) porta con sé.

In questo fenomeno italiano i trentini non fanno eccezione: uno su tre pesa più del dovuto e fra questi un altro trenta per cento ha problemi di obesità. Sono - conti alla mano - circa 150 mila persone che dovrebbero cambiare stile di vita e in molti casi non se ne sono ancora rese conto: le statistiche descrivono, infatti, lo strano fenomeno secondo cui molti magri sono più attenti alla linea dei grassi (e il risultato si vede) e che

spesso si mette a dieta chi non ne avrebbe reale bisogno mentre i veri obesi non ci pensano nemmeno.

Il dottor Antonio Costa - responsabile del servizio di dietetica e nutrizione clinica al Santa Chiara, 1 metro e 78 di altezza per 72 chili di peso, indice di massa corporea pari a 23, quindi in regola - quando arriva uno fuori forma lo invita a cambiare stile di vita. Ma che vuole dire? «Primo: bere molto, il nostro corpo è costituito per la maggior parte di acqua e quindi ne ha bisogno. Una buona abitudine - che abbiamo adottato anche nei nostri uffici - è quella di tenere sempre una bottiglietta d'acqua minerale a portata di mano, naturale o gasata non importa, e di berne un sorso di tanto in tanto: si mantengono in funzione gli organi e si risolvono in modo semplice certi problemi di stitichezza. Secondo: adottare un'alimentazione corretta, semplice e variata. Terzo: fare attività fisica». Tre regole che tutti conoscono ma che - è evidente - vengono snobbate, non si spiegano altrimenti le pance che si vedono in giro. Perché? «Perché non c'è un vero interesse a curare questo aspetto e - in alcuni rari casi - perché la persona non ce la fa e allora può essere necessario l'intervento dello psicologo» spiega il dottor Costa.

Niente scuse: gli obesi che accumulano grasso a causa di gravi disfunzioni fisiche sono un'assoluta minoranza (e in questo caso interviene il chirurgo, l'ultima spiaggia), gli altri potrebbero uscire dalla spirale del grasso con le proprie forze e con l'aiuto di uno specialista. Certo non è facile resistere alle tentazioni alimentari quando si ha uno stomaco dilatato (perché abituato a grandi quantità di cibo) che pretende di essere riempito. Ma con il tempo - promette il medico - tutto tornerà alla normalità.

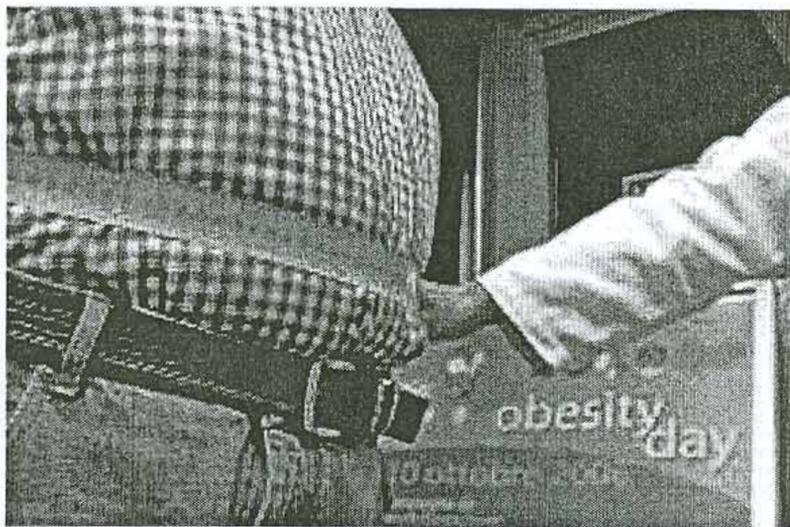
Chi non corre ai ripari rischia la salute: «I primi guai sono per l'apparato cardio respiratorio, poi per l'apparato metabolico (rischio di diabete, problemi ai reni al fegato) e infine per le ossa».

Problemi che possono affliggere anche i bambini. E dire che basterebbe - parola di Costa - togliere le merendine confezionate dai distributori automatici e sostituirle con frutta fresca per risolvere alla radice molte situazioni di sovrappeso.

Chi ieri ha partecipato all'Obesity Day ha ricevuto anche un foglio con i consigli alimentari. Nessuna sorpresa, tanto buon senso: vietato saltare la colazione, vietatissimo abbondare con i sughi e i condimenti tanto che la famigerata "scarpetta" andrebbe bandita per motivi dietetici prima ancora che per il galeateo. Con la promessa (medica) che se vi toglierete qualche chilo di troppo starete meglio anche nello spirito.



La dietista Davidiana Sorrentino misura la circonferenza vita



Il livello di guardia per la "pancia" maschile è 102 centimetri, per le donne 88 (f. Panato)

I consigli: «Fare sempre colazione»

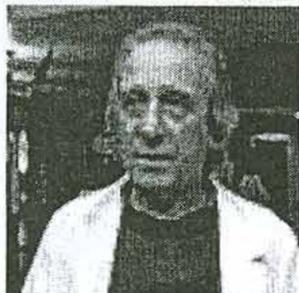
Evitare zucchero, dolci e burro. Verdure in quantità

TRENTO. Prima regola: fare la colazione e qualche spuntino durante il giorno, in modo che pranzo e cena siano meno abbondanti. Comincia così la lista di suggerimenti che il servizio di dietetica e nutrizione clinica ha diffuso ieri in occasione dell'Obesity Day. E poi: carne 3-4 volte alla settimana, pesce 3 volte, legumi due volte, formaggio una, uova una o due volte alla settimana. Pasta e pane (anche nelle diete più severe) non devono mai mancare, così come la verdura che può essere consumata in quantità

libera. Preferire gli alimenti ricchi di fibre: verdure, legumi, pane e pasta integrali. Evitare il consumo di zucchero semplice, miele, marmellata, caramelle, bevande zuccherate, dolci e pasticceria in genere. Limitare il consumo di vino e birra, escludere i superalcolici, gli amari e gli aperitivi. Escludere il consumo di lardo, strutto, burro, margarine dure e panna. Limitare il consumo di sale (consigliato quello marino iodato). E in quanto al latte, preferire quello parzialmente scremato o magro.

IL CALCOLO

Come scoprire se sei grasso



Il dottor Antonio Costa

TRENTO. L'indice di massa corporea è uno strumento che può dare una prima idea della situazione fisica di una persona. Ecco come si calcola: si prende il peso (ad esempio 80 chili) e lo si divide per l'altezza (ad esempio 1 metro e 80 centimetri) moltiplicata per sé stessa (cioè 1,80 per 1,80 e quindi 3,24). Nel nostro esempio il risultato è 24,69, indice da considerare normale perché compreso fra 18 e 25. Valori inferiori a 18 sono da anoressia, da 25 a 29,9 sovrappeso, da 30 a 39 si parla di obesità, infine i risultati oltre il 40 sono indice di grande obesità.

LE MISURE

Se l'addome è oltre i limiti



Gli spuntini vanno bene, ma leggeri

da tempo una vera emergenza negli Stati Uniti d'America) come conseguenza della vita più sedentaria e delle abitudini alimentari.

IL BISTURI CONTRO L'OBESITÀ

Una vita strappata all'incubo del grasso

Giovanni Brunetti ha perso 100 chili ed è rinato dopo l'operazione a Pistoia

di Luigi Scardigli

PISTOIA. La morte della madre, sette anni fa, lo scosse a tal punto che, cercò consolazione nel cibo. Giovanni Brunetti, fiorentino, musicista notissimo all'Elba, allora 33enne, 88 chilogrammi per 1 metro e 78 centimetri, arrivò a pesare anche 220 chili. Ora, dopo l'intervento chirurgico - quello che gli ha fatto smaltire, in un anno, oltre cento chili - Giovanni Brunetti è finalmente rinato.

«Non smetterò mai di ringraziare questi medici, questi infermieri e tutta la gente che lavora nell'ospedale di Pistoia» ha raccontato, più felice che commosso, Giovanni Brunetti, ospite d'onore ieri, con i suoi oltre cento chili in meno, nello studio del primario del reparto di chirurgia, Sandro Giannesi (Brunetti è stato operato dal dottor Patrizio Palandri).

«Dopo la morte della mamma - riprende il racconto di Brunetti - ho cominciato a mangiare, convinto che con il cibo avrei potuto compensare e sostituire quella figura: sono un musicista e vivo la notte. Ma fino a qualche anno fa, di notte, più che altro, mangiavo: riuscivo a divorarmi perfino una teglia di lasagne per sedici persone, bevevo anche 24 lattine di Coca Cola. Poi, un giorno, ho conosciuto una dietista, che mi ha indirizzato all'ospedale di Pistoia: ho conosciuto questi medici, mi sono messo in lista d'attesa per l'intervento e la mia vita, nel giro di un anno, ha riacquisito un senso. E anche una dimensione».

La conferenza stampa, tra l'altro, cadeva, come suol dirsi, a proposito visto che ieri in tut-

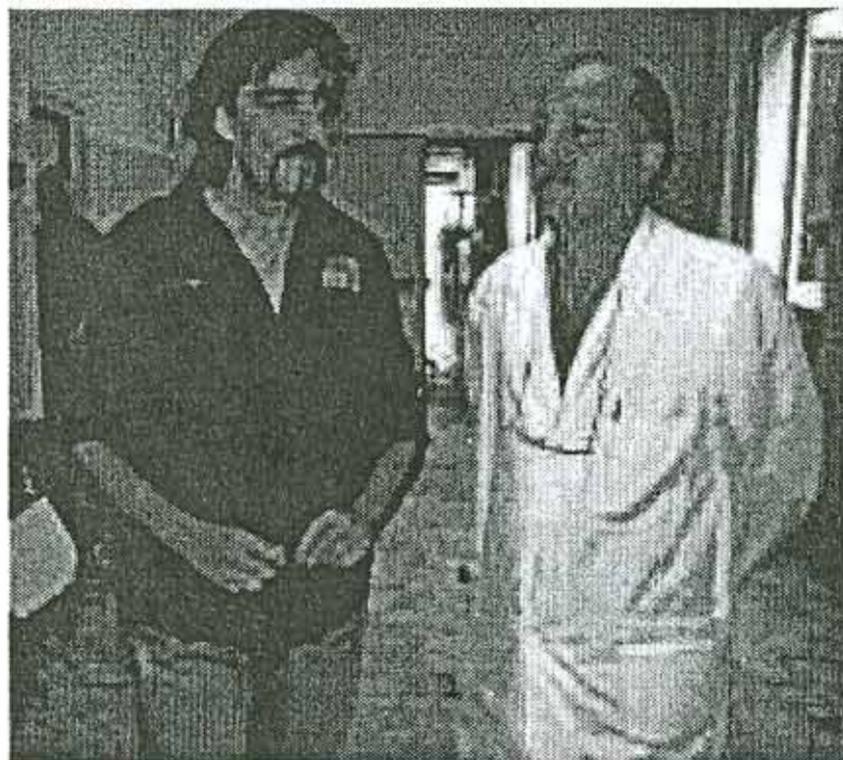
L'INTERVENTO

Il by pass gastrico

Come può una persona di oltre 200 chili perderne più della metà con un solo intervento chirurgico? È uno dei fiori all'occhiello della sanità pistoiese, il by pass gastrico, che consiste nella restrizione dello stomaco con una deviazione dal percorso originario del cibo, che arriva all'intestino senza passare dal duodeno. Il risultato è che il morso della fame diminuisce sensibilmente e la sacca dello stomaco, restringendosi, ha sempre minori necessità, senza dimenticare una ridottissima

ta Italia si è celebrato l'"Obesity day", la giornata di studio e prevenzione contro l'obesità, che è una malattia a pieno titolo.

«L'obesità è al tempo stesso, una malattia e una discriminazione - ha detto Adele Genove-



Giovanni Brunetti con il dottor Giannesi

assimilazione di grassi. È questo in sostanza l'intervento chirurgico che ha ridato a Giovanni Brunetti e ad altri oltre trecento pazienti nuova vita,

si, presente alla conferenza in qualità di presidente dell'associazione - e il dato sconcertante è dettato dai tempi di attesa per questi interventi semplicemente miracolosi: anche due anni. Prima dell'operazione a cui ho avuto la fortuna di sotto-

scremando dal corpo di ognuno di loro anche più di cento chili. Il problema è che altri 240 pazienti sono in lista d'attesa e che i tempi, al momento, sono lunghi.

pormi, vivevo sdraiata su un divano, dal quale mi alzavano per lavarmi e vestirmi. Da quando sono andata sotto i ferri la mia vita ha finalmente assunto un significato, anche se i venti anni che ho perso dietro ai miei chili di troppo non me-



Brunetti tra i medici e due pazienti

«Divoravo anche teglie di lasagne da 16, poi l'incontro col dietista»

li renderà più nessuno».

«Prima non lavoravo, non avevo relazioni interpersonali, non ero insomma considerata una persona - aggiunge Alessandra Ponsiani, pistoiese, una delle pazienti fatte "rinascere" dal bisturi del dottor Palandri - da quando sono stata operata ho trovato lavoro, riesco a svolgere una vita normale, sono addirittura rimasta in stato interessante. Sul comodino della mia stanza da letto, accanto alla foto dei miei genitori, c'è anche quella del dottor

Palandri. Sono nata in agosto, ma adesso festeggio il compleanno il 21 febbraio e visto che l'intervento risale al 2001, forse mi devo convincere di avere solo 5 anni».

«Non mi sono mai preoccupato molto del giudizio degli altri - dice ancora Giovanni Brunetti, il rocker -, ma cento chili fa, fermarsi in un bar a prendere un caffè, equivaleva a sopportare mille sguardi curiosi, indiscreti. La prossima estate, all'isola d'Elba, dove vivo da giugno a settembre, per suonare cover e rock and roll nei pub, nei bar e nei circoli, di giorno potrò finalmente spogliarmi di nuovo, mettermi in costume e fare il bagno. È un'emozione bellissima, che avevo dovuto per forza di cose dimenticare».

fatti

dieci righe

E Clinton vince la guerra al junk food

Niente più cibo spazzatura nelle scuole americane. Una battaglia vinta dall'ex presidente Bill Clinton. L'accordo con le multinazionali, ha riferito ieri Coldiretti, prevede severi limiti sul contenuto di grassi, zuccheri, sale e calorie negli snack venduti a scuola. (ANSA)

Obesi più a rischio di demenza senile

Gli adulti obesi o in sovrappeso tendono ad avere memoria, attenzione e capacità d'apprendimento più basse rispetto ai loro coetanei in forma. L'obesità aumenta dunque le probabilità di sviluppare la demenza senile. Lo sostiene uno studio francese pubblicato su *Neurology*. (REUTERS)

"Basta schiacciatine, le macchinette vendano frutta fresca"

ROMA - Basta con cioccolata, schiacciatine e caffè iperzuccherati: gli oltre 800mila distributori automatici italiani dovrebbero distribuire frutta e verdura fresche, contribuendo così all'educazione alimentare. A dirlo è Confida, l'Associazione italiana della distribuzione automatica. "Una buona conoscenza nutrizionale si impara in famiglia" spiega Confida, "ma dal momento che si mangia sempre più fuori casa, anche le macchinette possono fare qualcosa". (DIRE)



GRASSO FA MALE L'obesità abbassa l'aspettativa di vita. E il 36% dei ragazzi italiani attorno ai dieci anni è sovrappeso. (REUTERS)

L'Obesity Day contro il cibo spazzatura "Un bambino italiano su tre è sovrappeso"

ROMA - Le malattie determinate dall'obesità, che interessa un bambino italiano su tre, mettono a rischio il primato nazionale di longevità in Europa, con la più alta aspettativa di vita dopo i 65 anni. È quanto ha riferito ieri Coldiretti in occasione dell'Obesity day.

Un allarme che richiama la necessità di "di trasferire alle nuove generazioni i principi di una corretta alimentazione". E questo perché la dieta mediterranea non perda definitivamente la battaglia alimentare con il cosiddetto cibo spazzatura. Pane, pasta, frutta, verdura, extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari garantiscono agli oltre dieci milioni di italiani over 65 una vita media di 77,4 anni per gli uomini e di 83,6 anni. L'emergenza, dunque, è rivolta alle giovani generazioni. L'Italia con il suo 36% di ragazzi attorno ai dieci anni sovrappeso detiene un record negativo in Europa. Dato inquietante, secondo Coldiretti, se è vero che "i giovani di questa generazione per la prima volta nella storia potrebbero essere i primi ad avere una vita più breve dei propri genitori per colpa delle malattie causate dall'obesità". Autentica pandemia con un miliardo di persone sovrappeso.

Nell'Unione Europea 400mila ragazzi perdono ogni anno la forma fisica con oltre 14 milioni di giovani considerati sovrappeso (dei quali tre milioni obesi). Allarme sociale, ma anche economico. Visto che il 7% dei costi europei va nelle cure per molte malattie legate all'obesità - diabete, ipertensione, infarto e cancro. Secondo il Congresso Nazionale di Chirurgia dell'Obesità, in Italia, dove su 5 milioni di obesi 800mila sono affetti da obesità grave, le spese socio-sanitarie ammontano a 23 miliardi di euro l'anno. Per questo occorre intervenire nelle case e nelle scuole con una maggiore attenzione ai menù anche delle mense dove "deve essere garantita la presenza di cibi sani come i prodotti tradizionali e la frutta e verdura locale che troppo spesso mancano dalle tavole delle giovani generazioni". Obiettivo raggiungibile anche con l'aiuto dei nuovi distributori automatici di frutta e verdura snack. (ANSA)

Sorpresa: cani e gatti combattono l'allergia "Chi ci vive fin da piccolo si ammala meno"

NEW YORK - Chi ha un animale domestico in casa soffre meno di allergie. A rivelarlo è uno studio, pubblicato dalla rivista scientifica *Journal Allergy and Clinical Immunology*, il quale sostiene che crescere con un animale domestico abituerrebbe il sistema immunitario a essere meno reattivo di fronte a potenziali minacce. Il condizionale, in questo caso, è d'obbligo, perché gli stessi studiosi si chiedono se la spiegazione del fenomeno non vada più semplicemente cercata nel fatto che chi soffre d'allergie si guarda bene dall'acquistare un cane o un gatto. Ma dall'analisi di 9.812 europei adulti (nel corso di uno studio durato la bellezza di 9 anni) è emerso che le persone che hanno sviluppato allergie o asma da bambini vivevano in famiglie prive di animali domestici: dunque chi vive con un cane o un gatto avrebbe meno possibilità di sviluppare quelle malattie. Uno spot per vendere animali a coppie in attesa di un figlio? Non proprio, dato che gli esperti per ora non raccomandano di comprare un animalletto per prevenire le allergie nei bambini. (REUTERS)

BE ORIGINAL

Levi's RedWire DLX Jeans

Made for iPod

Levi's Store Milano
via Dante 4 - via Vallazze 109 - centro c.le Portello - corso Vercelli 62

OBESITY DAY IERI IN 300 A LEZIONE DI DIETOLOGIA

Mangiare in modo corretto I consigli utili agli studenti

ASTI

Lezione di dietologia, ieri mattina, per oltre 300 studenti delle elementari e medie astigiane. I ragazzi delle medie «Jona» e «Martiri della Libertà», della «Formed» e delle elementari «Buonarroti», «Frank» e «Baussano» hanno partecipato all'«Obesity day», la giornata nazionale dedicata ai problemi di alimentazione, a cui ha aderito anche il servizio di Dietologia del «Cardinal Massaja».

Nel programma della giornata, anche la premiazione del concorso «Racconta l'obesità»: per le elementari, il primo premio è andato a Marco Sattanino, il secondo a Chia-

ra Redoglia, e il terzo a Enrico Catozza, tutti della «Baussano». Per le medie, primo premio a Gaia Bragato, «Martiri», secondo Daniele Marino, «Jona» e terzo Alex Crepaldi, «Martiri». Tutti i lavori sono stati esposti in una mostra nella piazza dell'ospedale. A giudicare gli oltre 300 elaborati una giuria composta da Angelo Pescarmona (direttore amministrativo Asl 19) Antonio Guarene (architetto), Maurizio Brovida (direttore Neuropsichiatria infantile), Roberta Cirio (editrice), Fiorenzo Gaïta (direttore Cardiologia), e Maria Luisa Amerio (direttore Dietologia). «Alcuni disegni mostrano che gli studenti hanno perfettamente chia-



Maria Luisa Amerio (direttore Dietologia) all'Obesity day con un gruppo di studenti

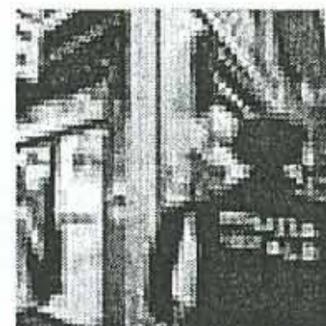
ri i problemi legati all'obesità infantile - spiega Maria Luisa Amerio - C'è chi parla di solitudine, chi di malattia. Più raro il caso di chi associa il "grasso" con il buon umore».

Durante la visita, i ragazzi sono stati accompagnati nell'aula magna del «Don Bosco», dove le dietologhe dell'Asl hanno spiegato i principi fondamentali di una corretta alimentazione. [c. ca.]

Mestre

Via Piave

Un'operazione di controllo e prevenzione ha portato alla chiusura di un locale privato che aveva aperto senza i regolari permessi



Giornata dell'alimentazione. Un'ottantina gli over size che ieri si sono recati all'ospedale per i controlli

Obesity day, quando mettersi dieta significa passare ad una vita migliore

A inizio 2007 aprirà uno specifico sportello per la diagnosi dei problemi alimentari che affliggono i mestrini

I dati raccolti ieri verranno confrontati e valutati con gli altri del Veneto nel corso di un convegno nazionale

Gianluca De Nadai
venezia@epolis.sm

■ Apre lo sportello sui disturbi alimentari a Mestre. Entro la fine dell'anno la città avrà un centro per lo studio e la prima diagnosi per tutte le patologie legate al cibo, anoressia, bulimia e obesità.

LE SEDI possibili sono due: il reparto di Gastroenterologia dell'Umberto I o il centro di Salute mentale in via Miranese. Manca ancora un mese e mezzo all'apertura e intanto i medici stanno approntando gli ultimi dettagli tecnici come l'individuazione dell'orario d'apertura e in quest'ottica c'è stata anche una "fusione progettuale" i due reparti di Gastroenterologia e Psichiatria. Reparti che da inizio 2007 faranno da filtro per decidere quali pazienti, i meno gravi, possono essere seguiti a Mestre e quali invece, i più gravi, devono essere indirizzati, come ora, al centro di riferimento provinciale a Portogruaro. «È un buon progetto - commenta Marisa Gruarin, delegata alle Politiche sociali nella Municipalità Mestre-Carpenedo - Via Miranese è la sede ideale, è sul territorio e fuori dall'ospedale.



► Ecco miss Ciccione 2006, più di un quintale di bellezza

Certo è che dovrebbe cambiare l'attuale nome, "centro di salute mentale", perché chi ha problemi alimentari non vuole essere associato ai malati psichici». Lo sportello dei disturbi alimentari arriverà tra poco, intanto l'Umberto I ha ospitato ieri l' "Obesity day" con controlli gratuiti per chi soffre di eccessivo peso. Ottanta persone si sono presentate per fare questo primo screening e si sono sottoposti alle analisi. I medici hanno distribuito un metro in carta plastificata per calcolare il girovita. Oltre gli 88 centimetri di diametro le donne rientrano nella categoria delle sovrappeso a rischio obesità, per gli uomini la misura a rischio è 102 centimetri. «Questo dato numerico è molto indicativo - spiega il dottor Paolo Pallini di Gastroenterologia - Ma i parametri sono molti e l'esperienza del medico fa la differenza. I lanciatori del peso ad esempio anche se non sono obesi superano spesso questo limite di girovita, perché quello sport sviluppa un'enorme massa muscolare». Quella di ieri era la sesta edizione, i dati veneziani saranno confrontati con quelli del resto della Penisola nel congresso nazionale previsto tra poco a Vicenza. ■

La chiave

1 Bulimia siamo nella media

■ Il 15,8% delle ragazze veneziane sono a rischio anoressia, l'1,8% dei maschi. Per la bulimia i dati sono rispettivamente 21,7% e 3,6% nella media del Veneto.

2 Bambini obesi a Venezia il 4%

■ A Venezia il 4% dei bambini sono obesi, contro il 9% degli adulti. Da una ricerca frutta e verdura sono consumati più spesso a Treviso e Belluno, i ragazzi di Rovigo e Venezia prediligono invece snack e dolcetti.

3 Dieci visite alla settimana

■ 10 persone ogni settimana fanno visita al reparto di Gastroenterologia dell'Umberto I di Mestre, a causa di problemi di peso.

Il Messaggero ANCONA

REDAZIONE: V. della Vittoria, 35
Tel. 071/3580427-734
Fax 071/3580726
E-mail:
ancona@ilmessaggero.it

PUBBLICITÀ
Piemme
Via Berti, 20
Tel. 071/214981
Fax 071/205549

11 OTTOBRE 2006 - S. FIRMINO DI UZES



OGGI

Il sole sorge	7,12
Tramonta	18,32
La luna sorge	21,06
Cala	12,42
Temperatura min.	10*
Max	21*

IL SANTO
San Firmino di Uzès
Già vescovo, prese parte al concilio di Orléans del 541, poi del 549 e a quello di Parigi del 552. Fu discepolo ed amico di S. Cesario di Arles del quale sottoscrisse con altri vescovi la "Regula sanctorum virginum" e scrisse il primo libro della sua Vita con Cipriano di Toulon e con altri.

NUMERI UTILI

Pubblica sicurezza	115
Polizia	117
Questura	071/22881
Polizia stradale	071/227591
Poller	071/43404
Carabinieri	112
Carabinieri C. Reg.	071/5031
Vigili del fuoco	115
Guardia di finanza	117
Vigili Urbani	071/2222222
Capitaneria porto	071/2074697
Corpo Forestale - incendi	1515
Soccorso in mare	1530
Emergenza	112
Ancona soccorso	118
Veterinaria	340/4937117 337/646800
Guardia medica	071-8705670
Taxi	
Piazza Roma	071/202895
C.so C. Alberto	071/2810447
Stazione FS	071/43321
Torrette	071/889487
Bus	
Conerobus	071/2802092
Treni	
Stazione Fs	071/892021
Aerei	
Aeroporto	071/28271
Navi	
Autorità portuale	071/207891
Palmieri	
corso Garibaldi 62,	071.202771
Sciariello	
via Ascoli 23,	071891210
La Salute	
via del Conero 20/p	071.35303

FARMACIE

Palmieri	
corso Garibaldi 62,	071.202771
Sciariello	
via Ascoli 23,	071891210
La Salute	
via del Conero 20/p	071.35303



I nostri soldi. In Regione è bagarre sulle alternative proposte da Marcolini. Rc: «Bollo e Benzina? Si paghi secondo il reddito»

Sturani: «Ici ferma ma aumento l'Irpef»

Il Governo riduce il taglio ai Comuni. Ad Ancona mancheranno "solo" 10 milioni

Il Governo riduce i tagli ai Comuni. Ad Ancona, invece dei preventivati 13, ne mancheranno tra gli 8 e i 10 ancora da quantificare. E Sturani già annuncia: «Ici ferma, ritorcherò l'Irpef». In Regione è bagarre sul possibile aumenti di bollo auto e benzina.
Petrilli e Pasquini alle pagg. 33 e 35

MALATTIA STRONCA LA CONTITOLARE Addio Serenella, tragedia colpisce il bar Giuliani



Clients davanti al Caffè Giuliani chiuso per lutto, nella foto piccola Serenella Malatesta. La contitolare del bar è stata stroncata ieri mattina da una malattia che si era aggravata nel mese di agosto, impedendole di lavorare

Si è spenta ieri, a 51 anni, Serenella Malatesta, una delle titolari del bar Giuliani. Per anni ha gestito il notissimo caffè di corso Garibaldi insieme al marito Renato Campanella ed ai cognati Mario Campanella e Cesarina. Sel'è portata via una malattia crudele che nell'ultimo anno l'aveva debilitata al punto da impedirle di camminare, senza toglierle quell'immensa voglia di vivere che ha caratterizzato tutta la sua esistenza. I funerali oggi pomeriggio alle 15. 45 al Sacro Cuore.
Bomba a pag. 36

IN CRONACA

Ex Metro, uomo di Longarini al posto di Fioretti



Tommaso Fioretti

«Me ne sono andato per dissapori con la proprietà» dice Fioretti, ex leader dell'ex Metro. Dietro c'è Longarini.
A pag. 35

Spari contro le auto in sosta Giallo a Jesi
Barocci a pag. 39

Sassoferrato Campo da golf "californiano"
Curti a pag. 39

SOS OBESITA' AD ANCONA

di GABRIELE GIANGIACOMI

Aiuto, mi si sono ingrassati i ragazzi Sotto i 12 anni è obeso il 24 per cento

E nella fascia tra i 30 e i 50 in sovrappeso quattro su dieci

Il prof. Albano Nicolai direttore del centro di dietetica e nutrizione clinica di Torrette

Il bolismo basale cioè il consumo di calorie a riposo Sotto questo aspetto la categoria meno a rischio è sicuramente quella dei giovani dai 16 ai 30 anni che frequentano palestre o comunque continuano a fare attività fisica. Oggi vogliamo continuare a fare informazione su questa malattia che sarà la pandemia del terzo millennio. Ogni anno sono circa 4000 i casi di pazienti con obesità complicate che si rivolgono al centro di Torrette.

A causare il maggior numero di disturbi è sicuramente l'obesità androide (rispetto a quella ginoide cioè dei fianchi) ossia quella dell'addome che colpisce sia gli uomini che le donne e può sfociare in ipertensione, diabete, angina e diverse altre patologie. «In tutti i casi - ha spiegato ancora il professor Nicolai - la terapia dietologica non può avere successo se non è abbinata ad un cambiamento di stile di vita dei pazienti. Uno studio recente, ad esempio, ha dimostrato che i bambini che hanno ridotto del 20% il tempo giornaliero trascorso davanti alla tv o al computer, sono riusciti in 2 mesi ad ottenere una diminuzione di peso del 5%»

«Durante l'infanzia - ha spiegato il professor Albano Nicolai, direttore del centro di dietetica nutrizione clinica - i bambini possono soffrire di obesità iperplastica che tende ad aumentare il numero delle cellule ed è difficile da combattere. In età adulta invece si ha l'obesità ipertrofica sicuramente più semplice da contrastare anche se col passare degli anni



Parlami d'amore di Maurizio Costanzo Attenzione, così l'amore va in fumo

«... Io so che lei ha già risposto riguardo al dire le bugie, però non posso fare a meno di segnalare il mio caso di bugiardo. Mi creda: è più forte di me. Io non riesco a impedirmelo e questo, può capire, mi ha provocato e mi provoca molti problemi nei rapporti inter-personali».

Mario, Roma
Non ho motivo di dubitare di quanto lei mi scrive anche se personalmente ritengo che con questa specie di raptus, sia difficile andare a patti. Perché vede, sono portato a pensare che lei sia certamente bugiardo di nascita ma altrettanto certamente si nasconde dietro questa forma di "malattia" per giustificare le più svariate inadempienze. Se riesce a non dire bugie vedrà che forse anche il suo quotidiano sarà più sereno.

« Se n'è parlato tanto, è stata varata una legge contro il fumo, nei ristoranti non si può fumare e così nei luoghi pubblici. Ebbene, io che non sopporto la puzza del fumo mi devo subire il mio ragazzo che letteralmente mi affumica specie quando stiamo in casa (lui vive solo). Dice che devo avere pazienza e che è meglio che fumi piuttosto che si ubriachi. Ma le pare giusto?»

Annalisa, Terracina
Non è giusto dato che lei non è una fumatrice. Laddove lo fosse stata potevate ammazzarvi di sigarette dentro casa e arriverci. Però potrebbe dire al suo ragazzo che non è detto che per forza si debba avere un vizio: se non si fuma si beve, se non si beve ci si droga, se non ci si droga si mangia tutto quello che fa male. Veda se riesce a portarlo almeno alla moderazione. Non foss'altro che per salvare la vostra storia sentimentale altrimenti ho idea che non abbiate molta strada da fare insieme. Ci sono intolleranze, come quella al fumo, che non si digeriscono. Glielo faccia capire.

Scrivete a: mauriziocostanzo@soloposta.it

CITTA' & CITTA'

Piazze Stamira e Pertini
La Polizia vara la task-force anti balordi
Verdenelli a pag. 35

Jesi, manovra anti-ghetto
Si cercano i fondi per favorire l'integrazione
Tarabelli a pag. 39

ALIMENTAZIONE Contro l'obesità

Frutta e verdura, il peso del benessere

Le malattie determinate dall'obesità e dal sovrappeso che ormai interessano un bambino italiano su tre mettono a rischio il primato nazionale di longevità in Europa, con la più alta aspettativa di vita dopo i 65 anni, conquistato grazie soprattutto a una alimentazione fondata sui principi della dieta mediterranea. E' l'allarme scattato nell'**Obesity day**, che martedì scorso ha visto tutta una serie di iniziative di sensibilizzazione e promozione di corretti stili di vita. Recenti indagini epidemiologiche hanno dimostrato infatti che sovrappeso e obesità sono in progressivo e costante aumento e superano il 40% della popolazione nei Paesi industrializzati, favoriscono la comparsa di molte malattie come il diabete, l'ipertensione, l'arteriosclerosi, l'insufficienza respiratoria, la calcolosi e anche alcuni tipi di tumore. Per questo l'Organizzazione mondiale della sanità ha dichiarato già dal 1997 l'obesità «malattia sociale».

E' sempre più importante quindi la necessità di trasferire alle nuove generazioni i principi di una corretta alimentazione, a partire da alimenti importanti come frutta e verdura, compito che si assume ogni settimana proprio questa pagina di Bussola verde. Frutta e verdura, insieme a pane, pasta, olio extravergine e al tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari, garantiscono oggi come oggi agli oltre dieci milio-

ni di italiani over 65 una vita media di 77,4 anni per gli uomini e di 83,6 anni per le donne, nettamente superiore alla media europea.

Ma l'abbandono della tradizionale cultura alimentare fondata sulla dieta mediterranea, con un aumento record dei ca-

I 'prodotti del venerdì'

Ecco i 'prodotti del venerdì' (prezzi al dettaglio in euro al kg.). **Cavolfiori coronati bianchi:** 1,60/1,80. **Lattughe cappucce:** 2,00/2,20. **Patate conf. rinfusa:** 1,00/1,20. **Pomodoro insalatato verde:** 2,00/2,10. **Pomodoro tipo rosso a grappolo:** 2,10/2,30. **Zucchine verdi scure:** 1,80/2,00. **Mele Royal Gala cal. 60/70:** 1,10/1,30. **Miyakawa cal. 2:** 1,50/1,60. **Pere William cal. 60/65:** 1,00/1,20. **Uva da tavola Italia:** 2,00/2,30.

si di obesità o sovrappeso, che riguardano il 36% dei ragazzi attorno ai dieci anni, il valore più alto tra i Paesi europei secondo una indagine Merrill Lynch, mette proprio a rischio questo primato oltre che la salute delle giovani generazioni. Ricordiamo che l'allarme lan-

ciato dal Congresso internazionale sull'obesità ha messo infatti in evidenza il rischio che «i ragazzi di questa generazione per la prima volta nella storia potrebbero essere i primi ad avere una vita più breve dei propri genitori per colpa delle malattie causate dall'obesità». Occorre intervenire nelle case e nelle scuole con una maggiore attenzione ai menù anche delle mense, dove deve essere garantita la presenza di cibi sani come i prodotti tradizionali e la frutta e verdura locali. Un obiettivo che può essere incentivato anche con l'aiuto dei nuovi distributori automatici di frutta e verdura snack, tutti elementi sottolineati soprattutto dal mondo imprenditoriale femminile che in questi giorni proprio a Bologna ha confrontato le possibili strategie. Secondo un'indagine di Unioncamere nazionale, in Italia, su un milione di imprese a guida femminile, ben 270mila sono nel settore agricolo, dove le donne hanno dimostrato di saper puntare all'innovazione (il 70% ha introdotto metodi e tecnologie innovative) e alla produzioni biologiche ed eco-compatibili.

A proposito di stagionalità dei prodotti e della loro qualità, è stato siglato l'accordo interprofessionale per il kiwi, che ha dirette ripercussioni anche sulla nostra tavola: infatti stabilisce e garantisce parametri di qualità per la sua commercializzazione legati ad esempio al grado zuccherino, e per questo non potrà essere posto in vendita sui nostri mercati nazionali prima del 6 novembre prossimo.


Bussola Verde

ASCOM


CAMERA DI COMMERCIO

Orientamento ai consumi

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 6/7 Bietole da costa**, provengono anche dalla Puglia, ma sono ottime quelle di produzione emiliano romagnola ed in particolare se coltivate negli orti bolognesi
- 7/8 Carote**, anche dalla piana del Fucino giungono sul mercato di Bologna carote di alta qualità; sono ottime e sono ricche di vitamina A e di sali minerali
- 5/6 Cavolfiori**, buone le produzioni provenienti dall'Italia centrale e dalle zone del Trentino e Alto Adige
- 7/8 Cipolle**, sono già presenti le famose cipolle della provincia di Bologna, in particolare quelle di Medicina, ottima la qualità delle gialle, bianche e rosse
- 6/7 Fagiolini**, sono le zone della Romagna e del Bolognese ad essere prevalentemente presenti sul mercato
- 6/7 Finocchi**, in questo momento abbiamo produzioni locali, ma anche quelle delle Marche e del Fucino in Abruzzo
- 5/6 Indivie ricce e scarole**, a qualità migliore è relativa alle produzioni locali, buono anche il prodotto che proviene dalle Marche
- 6 Lattughe cappucce**, gli orti bolognesi si sono specializzati nella produzione di questi prodotti ricchi di clorofilla
- 6/7 Melanzane**, quelle di forma allungata dette "Romagnole" costano di più rispetto alle globose
- 6/7 Patate**, la produzione della provincia di Bologna è conosciuta in tutta Europa, dove quest'anno sembra esserci carenza di prodotto di buona qualità
- 6/7 Peperoni**, è dalla Campania, dal Lazio, dalla Romagna e dal Veneto che giungono sul mercato di Bologna le migliori qualità gialle, verdi e rosse
- 6/7 Pomodori ciliegini**, oggi provengono prevalentemente dalle aree produttive della Puglia e del Lazio (Latina)
- 6 Pomodori insalatati**, il prezzo di questo prodotto è sensibilmente diminuito, in particolare per i tipi tondi e costoluti, quello lungo verde costa di più
- 6 Pomodori rossi a grappolo**, sono idonei per tutti gli usi sia gratinati che crudi
- 6/7 Radicchio rosso di Chioggia**, le produzioni del Veneto, oltre che quelle dell'Abruzzo sono di buona qualità; occorre ricordare che questa specie è quella rotonda con foglie ben compatte

La votazione da 9 a 1 va intesa come la classica «pagella scolastica»:
9 - 8 - 7 - 6 (prodotto assolto di cui si consiglia l'acquisto e il consumo);
5 (prodotto incerto);
4 - 3 - 2 - 1 (prodotto per il quale si rilevano prezzi ancora superiori ai valori normali)

Le valutazioni vengono aggiornate ogni settimana
www.bussolaverde.it

Il coordinatore del comitato Dr. Roberto Piazza

IL VOTO DEGLI ORTAGGI

Voti da 1 a 9

- 6/7 Sedani bianchi**, c'è anche presenza di sedano verde, che costa molto meno, e la produzione è quasi tutta locale
- 5/6 Zucchine verdi scure**, il cattivo tempo in alcune zone di produzione ha rarefatto la presenza sul mercato

IL VOTO DELLA FRUTTA

Voti da 1 a 9

- 5/6 Actinidia o kiwi**, è già iniziata la produzione degli ottimi frutti della valle del Santerno; è ancora presente prodotto proveniente dalla Nuova Zelanda
- 6/7 Ananas**, provengono dall'America centrale, in particolare dal Costa Rica
- 6/7 Arance**, sono presenti praticamente le varietà «Valencia», «Navelate»
- 6/7 Banane**, sono ricche di potassio, vanno consumate mature quando il colore della buccia vira dal giallo al chiazzato scuro
- 6 Cachi**, le produzioni romagnole hanno un ottimo rapporto qualità prezzo
- 6 Castagne - marroni**, quelli dell'Appennino bolognese sono ricercati in tutta Italia per il loro sapore e per la facilità di pelatura
- 7 Limoni**, sia dalla Repubblica Argentina, che dalla più vicina Sicilia raggiungono i mercati partite di buona qualità
- 7/8 Mele di pianura**, ottime sono le varietà del gruppo «Gala», «Stark» e «Golden»; si stanno raccogliendo anche le «Imperatore» e le «Granny Smith»
- 6 Mele di montagna**, nelle vallate alpine siamo in piena raccolta con «Renette», «Stark» e «Golden»; hanno un rapporto qualità prezzo sfavorevole rispetto a quelle di pianura
- 6/7 Miyakawa**, è un mandarino giapponese gradevole al gusto anche se di buccia di colore molto verde, proviene dalla Sicilia e dalla Calabria
- 7 Pere**, sui mercati sono ben presenti le varietà «William» e «Abate Fetel», e rare partite di «Decana del Comizio»; la nostra regione è leader in Europa per la produzione di questo frutto
- 6/7 Susine**, sono presenti le varietà «President» e la «Angeleno», con buccia di colore scuro, e fra le chiare abbiamo la «TC Sun», tutte con pezzature piuttosto sostenute
- 6/7 Uva da tavola**, in Puglia e Sicilia si stanno già raccogliendo le varietà bianche «Vittoria», «Italia», «Regina» e «Pizzutella», e le nere «M. Palieri» e «Red Globe».

IL COMITATO: Provincia di Bologna, Comune di Bologna, Camera di Commercio, Azienda USL di Bologna, Facoltà di Agraria dell'Università di Bologna, Ascom, CAAB Mercati, Acmo, Ager, Borsa merci, Coldiretti, Cia, Unione Agricoltori, Confesercenti, Federconsumatori, Adiconsum, Sos Consumatori, Conad nazionale, Coop Italia, Consorzio AgriBologna, AIAB Associazione Italiana Agricoltura Biologica

DALLA PARTE
DEI LETTORI

GENITORI E FIGLI

di Renata Maderna

MERENDE: ABBASSO LE ESAGERAZIONI

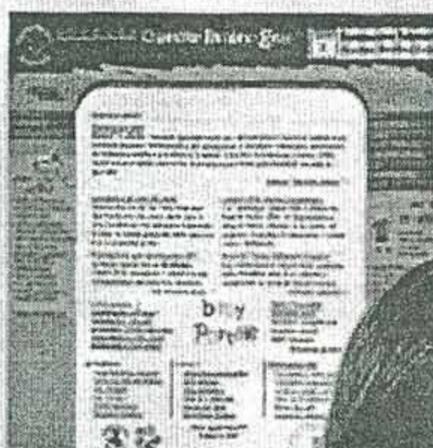
AUMENTA IL NUMERO DEI BAMBINI SOVRAPPESO. I CONSIGLI DEL PORTALE SANITARIO PEDIATRICO. PER PREVENIRE, SENZA CADERE NEL RISCHIO OPPOSTO.

Il recente *Obesity Day*, l'annuale appuntamento per sensibilizzare genitori e figli sul sovrappeso, ha lanciato di nuovo l'allarme su una delle emergenze sanitarie dei nostri tempi. L'obesità infantile, infatti, rappresenta un problema sempre più grave per il numero di bambini coinvolti (nella Regione Lazio uno studio recente ha rilevato che fra i bambini di III elementare, il sovrappeso riguarda il 30% dei soggetti e l'obesità il 15%) e per i danni che essi hanno e che avranno in futuro, considerato che nella maggior parte dei casi il problema persiste.

Molto importante è il fattore di famiglia: un bambino con i genitori obesi ha l'80% di probabilità di andare incontro al sovrappeso. Ma di grande importanza sono anche le abitudini alimentari incongrue e la sedentarietà, due abitudini su cui molto può essere fatto per invertire la pericolosa tendenza.

Tra coloro che sono impegnati nel campo della prevenzione si distingue da tempo l'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma, che proprio in questi giorni ha lanciato un'interessante iniziativa, "Il menù lo fai tu", un'area del portale sanitario pediatrico ([\[bambinogesu.it\]\(http://bambinogesu.it\)\) che permette ai bambini di scegliere, combinandoli, tra una lista di primi, secondi, contorni e dolci e di visualizzare subito il profilo nutrizionale del pasto o delle merende.](http://www.ospedale-</p>
</div>
<div data-bbox=)

Gli adulti, dal canto loro, troveranno una ricca ed esauriente serie di informazioni, redatte da medici e psicologi, su una corretta alimentazione, che tuttavia non demonizzi alcun cibo, per non cadere nel rischio opposto, ma altrettanto grave e costituito da altri disturbi legati al cibo.



Una schermata del portale dell'Ospedale Bambino Gesù.



UNA FESTA RIUSCITA

Si usa sempre di più affidare la realizzazione delle feste dei bambini a fast food, associazioni o ludoteche. Ma, con un po' di pazienza e di spirito di iniziativa, può diventare una festa anche il preparativo stesso, se adulti e piccoli si mettono insieme per organizzare per tempo addobbi e giochi. A chi manca la fantasia è consigliabile uno strumento come *Happy Party*. Feste di compleanno per te, studiato da Daniela Cologgi per l'editoriale audiovisivo delle Paoline. Al libro dai tanti suggerimenti si accompagna un cd, con un kit di inviti, decorazioni e maschere già pronti da scaricare.



E ORA METTIAMO LO ZUCCHERO IN PAGINA

È da qualche tempo ormai che frutta e verdura, torte e pasticcini hanno preso un posto significativo tra le pagine dei libri per bambini. Si spazia tra la saggistica e la narrativa sino ad arrivare ai libri di ricette, come il nuovissimo *Piccoli grandi cuochi* di Ira L. Meyer, lo chef dei divi di Hollywood, per la Disney; il *Cuoco me* della Feltrinelli Kids «per imparare a cucinare senza farsi male, incendiare la casa o avvelenare i genitori», e l'esilarante *Orrende merende* della Salani, dai racconti di Roald Dahl con

tanto di "atroci attrezzi" per la realizzazione.

Originale è *No*, il libro scritto da Marina Sagona per Orecchio acerbo, indicato sin dai 3 anni per quelle bambine che dalla secca risposta negativa di fronte al piatto si vorrebbero accompagnare a un assenso; *Teodoro fa la torta* (Editoriale Scienza) è la classica storia illustrata che ai bambini ricorderà bei momenti passati con la mamma o la nonna a preparare qualche leccornia; inoltre *Lo zucchero a piccoli passi* (Motta) è ricco di consigli utili.



Benessere
alimentazione

Finiremo per avere un calendario dedicato alla celebrazione delle iniziative di carattere sanitario. Ogni anno aumentano le "Giornate" che ci dovrebbero ricordare la prevenzione o la cura di malattie note, oppure orfane di quella attenzione collettiva che tanto può giovare alla ricerca, alla prevenzione e alla terapia. Il 10 ottobre riporta, ormai da 5 anni, l'"Obesity day": una giornata di sensibilizzazione nazionale, promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, destinata a sottolineare non solo i pericoli insiti nell'obesità ma anche l'esistenza e la disponibilità per le cure dei Servizi ospedalieri ed universitari di Dietetica e Nutrizione clinica.

L'affluenza e il crescente interessamento registrati negli anni dovrebbero far riflettere sia il ministero della Salute,

sia i manager ospedalieri. Infatti, proprio negli ambulatori ospedalieri si potrebbe coordinare al meglio la lotta contro l'obesità, ricavandone perfino qualche vantaggio economico. E' facilmente prevedibile che i pazienti obesi preferirebbero pagare un ticket, per una cura guidata da medici della struttura pubblica, piuttosto che le cifre richieste dalla medicina privata o da Centri di dimagrimento più attenti al business dell'obesità che alle Linee Guida di comportamento, dettate dagli esperti dell'OMS e dalle principali Associazioni



A TAVOLA
di Eugenio Del Toma

Obesity day, un successo che fa riflettere

zioni scientifiche del settore. Nella Giornata il personale specializzato degli oltre 150 Centri aderenti in tutta Italia (Reparti e Servizi di Dietologia e Nutrizione Clinica di Ospedali pubblici o convenzionati, Unità di Nutrizione dei Servizi di Igiene degli Alimenti delle ASL) si è reso disponibile per fornire informazioni sull'attualissimo tema dell'obesità e sulle iniziative promosse al riguardo dai singoli Centri.

In più occasioni ho denunciato il controsenso di uno Stato che pur essendo consapevole dei pericoli medico-sociali

dell'obesità (non per niente l'OMS utilizza i neologismi: diabesità e globesità) e degli spaventosi costi, umani ed economici, delle relative complicanze, ha finito per delegare la prevenzione e la terapia ai privati (spesso non specialisti, talvolta neppure medici) rinunciando perfino a gestire o a potenziare le poche strutture specialistiche create a suo tempo da amministratori pubblici più lungimiranti.

Ben vengano, dunque, le iniziative educazionali di Enti che volentersamente si propongono per affrontare, soprattutto

nelle scuole, il fenomeno dell'obesità (i nostri bambini fra gli 8-13 anni di età risultano ai primissimi posti dei sondaggi sull'obesità e sovrappeso in Europa) ma occorre anche un riferimento concreto, nelle strutture sanitarie, a cui il medico di famiglia possa appoggiare i ragazzi identificati come obesi.

Non dimentichiamo però che il problema del sovrappeso dei giovani non si risolve concentrandosi solo sulle regole della corretta alimentazione. Occorre anche (e forse soprattutto) incoraggiare il movimento fisico e ogni forma di sport, non per creare dei campioni ma per riequilibrare la bilancia energetica agendo non solo sul piatto delle "entrate" (cibi e porzioni ipercaloriche) ma anche su quello delle "uscite" (giochi di movimento e meno ore seduti).

Alfabeto alimentare

di Arturo Cocchi



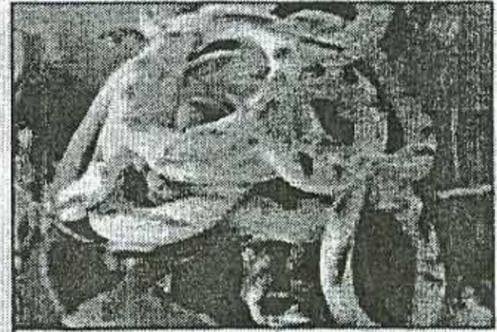
come...
MOLLUSCHI

Sono uno dei due grandi raggruppamenti in cui normalmente vengono catalogati i frutti di mare (con i crostacei). A loro volta vanno suddivisi in molluschi senza conchiglia (seppie, polpi, calamari), a una valva (lumache di mare, patelle, orecchie di mare), e a due valve (vongole, cozze, ostriche, pettini). Nutrizionalmente parlando, le varie specie presentano molti punti (perlopiù positivi) in comune e alcune peculiarità. In generale, si tratta di ottime fonti di proteine nobili, che ci arrivano senza dover pagare un prezzo elevato in termini di grasse. Queste sono poche e della qualità migliore, i famosi "omega 3" dei pesci (e di tutti i prodotti ittici). I dati finali, però, sono un po' meno "entusiasmanti" di quanto appare a prima vista. Se è vero, ad esempio, che il polpo, con le sue 57 calorie per etto, è

Poche calorie, molte proteine

uno degli alimenti "carnei" a più basso contenuto energetico (ha addirittura meno calorie di uva e banane), va anche detto che dà relativamente poco in termini di proteine. Dieci grammi per etto sono infatti circa la metà degli aminoacidi contenuti in molte carni bianche, a cominciare dalle parti magre di pollo e tacchino, che, a conti fatti, registrano un quantitativo calorico doppio, semplicemente perché

contengono meno acqua. In altre parole, per ottenere dal polpo le proteine che ci può dare un etto di pollo bisogna mangiarne circa due, e tutti gli altri introiti vanno a sovrapporsi. In compenso, va sfatata la leggenda del colesterolo: benché i molluschi ne contengano relativamente tanto, va detto che introdurre la sostanza attraverso cibi magri, e i cui pochi grassi non sono di tipo saturo, non è un problema reale.



Le varietà

IL CALAMARO ha un unico difetto: le carni, ricche di tessuto connettivo, richiedono una buona capacità di masticazione, e possono essere per questo controindicate per gli anziani. Le cozze vantano un contenuto di ferro tre volte superiore a quello della carne bovina, ed è un'ottima fonte di riboflavina e vitamina E. Ancor più "ferrosa" l'ostrica, ricca di vitamine e minerali come selenio, zinco e rame. Il selenio è forse la miglior virtù nutrizionale del polpo, che si distingue anche per le doti di niacina e vitamina B6. La seppia è un interessante contenitore di tutte le vitamine del gruppo B, mentre la vongola si distingue per zinco e potassio.

I frutti più conosciuti

	Proteine (g)	Grassi (g)	Carboidrati (g)	Energia (kcal)
Calamaro	12,6	1,7	0,8	57
Cozza	11,7	2,7	3,4	64
Ostrica	10,2	0,8	5,4	69
Polpo	10,5	1,0	1,4	57
Seppia	14,8	1,5	0,7	72
Vongola	10,2	2,5	2,2	72

Per 100 g edibili. Da "Tabelle di composizione degli alimenti", Iwan 2003



Bambini che mangiano male

Uno su cinque è obeso. Colpa delle cattive abitudini alimentari. Eppure è facile aiutare i piccoli a perdere peso e crescere sani

Il ritratto dei bambini italiani a tavola non è confortante: poca frutta e ancora meno verdura. Di legumi e pesce non vogliono saperne. Il massimo, per loro, sono le lasagne con le sottilette filanti. Lo dice uno studio dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma presentato in occasione dell'Obesity day, la recente campagna dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. E il risultato di questa dieta è quasi ovvio: il 20 per cento dei piccoli fra i tre e i sei anni è obeso. Con gravi conseguenze sulla crescita. «Lasciare i bambini liberi di mangiare sempre e tutto è un grave errore. Perché significa spingerli verso problemi seri: il cuore e le ossa non crescono sani e il rischio di sviluppare il diabete è elevato» avverte Michela Barichella, dietologa e responsabile del Servizio dietetico presso gli Istituti clinici di perfezionamento di Milano. Come evitare tutto questo? «Non c'è al-

tra via: bisogna educare i figli al cibo» risponde la dietologa. «Il movimento e l'attività fisica sono importanti, ma è l'alimentazione che fa la differenza». Prima regola: mai a dieta. «Il bambino obeso non va punito con le diete, ma abituato con pazienza a uno stile alimentare sano» suggerisce Giuseppe Morino, dietologo dell'Ospedale pediatrico Bambino Gesù di Roma. In particolare, bisogna insistere sulla prima colazione: deve essere molto ricca e comprendere latticini, quindi latte o yogurt, e carboidrati, cioè fette biscottate e fiocchi. Pranzo e cena sempre completi: primo, secondo e contorno. Ma attenzione al pane, meglio limitarlo, soprattutto se si mangia la pasta. Se a tavola lascia il piatto vuoto, il bambino non ha fame durante la giornata e così evita di chiedere brioches troppo farcite, snack e bibite: è proprio con queste, infatti, che si assumono calorie inutili. «Senza contare che i piccoli spuntini tra pranzo e cena non permettono ai genitori di rendersi conto di quanto realmente mangia il figlio» ricorda la dietologa. «Certo, se va a scuola e fa attività sportiva ha bisogno anche di un boccone fuori pasto. Purché sia quello giusto: a metà mattina bastano 100-150 calorie che equivalgono a un frutto o a una merendina non farcita. Nel pomeriggio si può proporre uno yogurt. Oppure ricorrere alle vecchie e sane abitudini, come le classiche due fette di pane con la marmellata».

Elle Bandit

I cibi buoni



I bambini amano la pasta? «Bene, è l'occasione giusta per cucinare sughi con **verdure**» dice la dietologa Michela Barichella. Saziano con poche calorie.

Durante la crescita tutti gli alimenti servono. Anche i grassi, purché siano quelli buoni, come l'olio d'oliva, e vengano consumati con moderazione.



Strano, ma vero: il burro è permesso per condire. «Basta usarlo crudo e non più di una volta alla settimana» consiglia Michela Barichella.

La frutta fa bene, purché non si esageri. Infatti, contiene, il fruttosio, che è uno zucchero. Ecco un'idea: si può alternare alla verdura. Che ha meno calorie.



Abituare i bambini a mangiare il pane e la pasta integrali. A parità di calorie, saziano più di quelli bianchi, perché sono ricchi di fibre.

SPERANZA (3) TIPS (2)

Il mese della prevenzione

Vi ricordiamo che *Donna Moderna* dedica novembre alla prevenzione del tumore al polmone con l'associazione Women against lung cancer in Europe. Chiamate martedì, giovedì e sabato dalle 16 alle 19 al 3357829104 oppure inviate un'email a: silvia.novello@unito.it.