

Il problema riguarda almeno dieci italiani su cento venerdì una giornata di screening e sensibilizzazione

Obesità, un test e scopri la cura

LA MALATTIA

Mettiamo in fila cento italiani: dieci sono obesi. Altri 33 in sovrappeso. Numeri niente affatto incoraggianti, soprattutto tra i bambini di 8-9 anni. Ben il 22% di loro, infatti, ha almeno quattro o cinque chili da perdere mentre l'1% è già arrivato ad una condizione di obesità. Una condizione, per grandi e piccoli, in cui il problema salute si confonde con quello psicologico. Tanto da non riuscire spesso, secondo gli specialisti, a capire quale strategia scegliere per centrare l'obiettivo bilancia.

I QUESTIONARI

«Facciamo insieme il primo passo» è il motto dell'Obesity Day che torna venerdì prossimo. Una giornata dedicata alla sensibilizzazione dell'opinione pubblica e dei pazienti nei confronti di questa malattia. L'iniziativa ha la firma dell'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica: duecento centri offriranno consulenze generiche gratuite, distribuiranno materiale scientifico e questionari che, una volta elaborati, consentiranno di avere una mappatura precisa di come la popolazione in genere affronta il sovrappeso e l'obesità e permetteranno di indirizzare chi ne ha bisogno verso terapie mirate. Sul nuovo sito www.obesityday.org

I segnali

Evitare gli snack



► Non tenere in casa cibi ipercalorici e poco sazianti (snack e dolci)

Bocconi piccoli



► Fare bocconi piccoli non più grandi della falange di un pollice

No ai precotti



► Evitare di comperare cibi precotti, sono ad alto contenuto di grassi e sale

obesityday.org sarà possibile trovare i centri che aderiscono all'iniziativa, compilare i questionari e consultare on line la rubrica "L'esperto risponde". «Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità - spiegano gli specialisti dell'Adi - il sovrappeso è dannoso quasi come il fumo. Ogni quindici chili in eccesso si perdono tra gli otto e i dieci anni di vita e il rischio di morte prematura aumenta del trenta per cento.

IL RUOLO PERDUTO

Un appello ai genitori, non solo per alleggerire il menù dei figli. «Fa riflettere notare - commenta Lucio Lucchin presidente Adi - che un bambino con madre e padre obesi ha tra il 70 e l'80% di probabilità in più di andare incontro al sovrappeso rispetto ad un bambino con genitori normopeso. È arrivato, dunque, il momento che gli adulti recuperino il loro ruolo verso comportamenti salutari». L'obesità è stata riconosciuta dall'American medical association come una vera e propria malattia:



La ricerca



Il caffè non rende tutti nervosi: sono i geni a fare la differenza

Se il caffè rende nervosi o insonni solo per alcuni la "colpa" è dei geni. Lo ha scoperto la ricerca condotta dall'università di Harvard e pubblicata sulla rivista Molecular Psychiatry. Bastano sei varianti genetiche a far sì che per un gruppo ristretto di persone un caffè di sera sia inoffensivo, mentre per altri significa affrontare una notte insonne. La scoperta si basa sui dati raccolti da 120.000 dipendenti dalla tazzina. «Le nostre scoperte permettono di identificare chi potrebbe avere più benefici bevendo più o meno caffè», ha detto la coordinatrice della ricerca, Marilyn Cornelis. Quello che emerge è che ognuno regola spontaneamente il consumo in modo da ottimizzare gli effetti della caffeina. Risulta, inoltre, che le varianti genetiche presenti nei consumatori di caffè più accaniti probabilmente agiscono direttamente sul metabolismo della caffeina. In alcuni l'effetto ricompensa della sostanza contenuta nella tazzina è più alto che in coloro che non hanno una variante genetica.

l'aumento del grasso corporeo, specialmente localizzato a livello addominale, fa, infatti, triplicare il rischio di un tumore al colon retto, alla vescica e alla prostata. Oltre ad esporre a disturbi cardiovascolari e diabete. «Attenzione alle circostanze che possono condurre al cosiddetto "iperconsumo passivo" - mette in guardia Giuseppe Fatati presidente della Fondazione Adi - in cui non ci si accorge di mangiare prodotti ad alta densità energetica e in quantità eccessive».

Ester Maria Lorido
© RIPRODUZIONE RISERVATA



MISURAZIONE La nuova app faciliterà le comunicazioni con il medico

Diario dell'ipertensione tutti i dati in una app

TECNOLOGIA

Arriva "What is app". Da domani gli italiani potranno scaricare la prima applicazione sanitaria per smartphone e tablet dedicata alla pressione e creata dalla Società italiana di ipertensione arteriosa. La nuova app sarà presentata nei prossimi giorni al congresso nazionale che si svolgerà a Bologna. Inserendo i propri valori il paziente ha la possibilità di visualizzare in tempo reale l'andamento della pressione e tenere un diario digitale da mostrare al medico a ogni controllo. Attraverso lo strumento i pazienti potranno ricevere informazioni sulla ipertensione, ma anche visualizzare il centro specialistico più vicino, avendo a disposizione orari e numeri di telefono. Una pagina è dedicata ai giovani dal momento che proprio tra gli under 35 sta crescendo il numero dei pazienti.

«Si tende a immaginare i giovani come persone sane - spiega Martina Rosticci, rappresentante del Gruppo giovani ricercatori creato nella Società di ipertensio-

ne - e stupisce scoprire che anche i ragazzi sono affetti da una patologia che si pensa essere prerogativa dei genitori, se non addirittura dei nonni». A smentire questa convinzione ci pensano gli ultimi dati pubblicati nel National Longitudinal Study of Adolescent Health, nei quali si evidenzia che un giovane adulto su cinque in Usa è affetto da ipertensione e la stessa situazione sembra essere presente a livello europeo.

LE INFORMAZIONI

«La necessità di comprendere a fondo il problema e tutte le sue implicazioni ha portato la società scientifica a creare questa app - aggiunge Claudio Borghi, presidente della SiiA - Attorno all'ipertensione ruotano una serie di questioni come la valutazione sistematica dei propri valori, la possibilità di avere accesso ad informazioni valide e di identificare centri ed ambulatori». L'ipertensione colpisce in Italia in media il 33% degli uomini e il 31% delle donne. Il 19% degli uomini e il 14% delle donne sono a rischio.

Antonio Caperna
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Pitt Hopkins, un'associazione per aiutare genitori e figli

LA SINDROME

L'Associazione Italiana Sindrome di Pitt Hopkins - Insieme di più - Onlus" nasce per dare aiuto e sostegno ai bambini affetti da questa sindrome (una malattia genetica rara caratterizzata da ritardo cognitivo con difficoltà a coordinare i movimenti), ai loro genitori che hanno bisogno di confronto con chi sta vivendo la stessa situazione e alla ricerca (www.aisph.it 345 2525835). C'è l'esigenza di diffondere la conoscenza della sindrome, i suoi sintomi e le possibilità di intervento per aiutare i bambini ad avere una vita migliore.

IL CROMOSOMA 18

«La nostra idea nasce dall'angoscia di non riuscire a fare abbastanza per i nostri figli - spiegano alla neonata associazione - Abbiamo paura per il "dopo". Chi si prenderà cura del piccolo quando noi non avremo più la forza?». Per portare maggiore consapevolezza sulla sindrome, come in America, è stato scelto il 18 settembre come giornata di sensibilizzazione annuale, proprio in riferimento alla mutazione genetica del cromosoma 18. «Vorremmo arrivare - aggiungono i familiari - a tutti i genitori in cerca di una diagnosi, a tutte le figure professionali che ruotano intorno ai bambini. Dai medici, alle maestre dell'asilo ai fisioterapisti affinché conoscano i sintomi e le caratteristiche della malattia».

MARCO ANTONETTO FARMACEUTICI
Integratori nutrizionali SOHN

dalla
RADICE

alle
PUNTE

**TRICORENE
NUTRE I
CAPELLI...**

Specifico per i capelli della donna

I capelli sono vivi e per potersi mantenere forti, folti e luminosi hanno bisogno di ricevere tutto il nutrimento che il loro ciclo biologico richiede. Stress, cattiva alimentazione, cambi di stagione, inquinamento, trattamenti estetici e squilibri ormonali, possono influire negativamente sullo stato di salute dei capelli.

Tricorene con biotina, è una formula specifica per i capelli della donna, costituita da 22 nutrienti che contribuiscono alla funzionalità del microcircolo dei tessuti cutanei, alla protezione delle cellule dallo stress ossidativo, al mantenimento dello stato di benessere dei capelli.

Tricorene, alla dose di 1 compressa al giorno, si assume per cicli di 2/3 mesi.

TRICORENE, NUTRE I CAPELLI DALLA RADICE ALLE PUNTE

In farmacia. Leggere le avvertenze.