

## Salute e benessere



MACRO

Mercoledì 7 Ottobre 2015  
www.ilmessaggero.it

Alla vigilia dell'Obesity day, allarme dei nutrizionisti: in Italia è grassa una persona su dieci e sovrappeso il 12% dei bambini. Ma lo sport va valutato col medico

# Quattro chili presi in fretta: rischio obesità

## ALIMENTAZIONE

Ingrassare più di 4 chili in poco tempo può essere l'anticamera dell'obesità. È un messaggio forte quello uscito all'Expo da un gruppo di nutrizionisti che hanno presentato una ricerca condotta dal Centro studi sull'obesità del dipartimento di Farmacologia a Milano.

L'allarme prende ancora più forza alla vigilia dell'Obesity day domenica 11 ottobre. In Italia, una persona su dieci viene definita obesa e il numero è destinato a crescere. Il 4% dei bambini è fuori taglia in modo grave mentre il 12% è sovrappeso. «La malattia - fa sapere Michele Carruba che guida il Centro studi e ricerca sull'obesità - comincia proprio nel momento in cui si comincia a ingrassare in poco tempo. Bisogna chiedersi che cosa sta succedendo, ricostruire le cause dell'aumento di peso. Con pochi accorgimenti banali si può recuperare. Non si tratta di un problema estetico, dobbiamo purtroppo chiamare le cose con il loro nome: l'obesità è una malattia anche mortale».

## LE ABBUFFATE

Correzioni a tavola, dunque, e non solo per il menù. Usare il cellulare o il tablet a tavola, per esempio, fa sì che le persone siano meno consapevoli di quello che mangiano. «E questo favorirebbe un'alimentazione sregolata e più problemi nei rapporti interpersonali», fa sapere lo psicologo Guido Orsi che con il ministero della Salute ha organizzato un incontro con i ragazzi sempre

all'Expo per spiegare loro i rischi che possono arrivare da un uso improprio degli smartphone e simili. Problemi spesso "risolti" con abbuffate.

Non solo rivisitazione di ciò che si mangia, dunque, ma anche assiduità nell'esercizio fisico. Andrebbero, infatti, ritagliati 150 minuti a settimana per lo sport: da una semplice camminata a passo svelto fino a una seduta più tonica in palestra. Stare sotto il livello di 150 minuti settimanali non modifica significativamente il peso, come ricorda l'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (www.adiitalia.net).

## L'EQUILIBRIO

I livelli compresi tra 225-420 minuti determinano, invece, un calo di peso importante. «Praticata 2-3 volte a settimana, a una media intensità, l'attività fisica nei pazienti obesi o sovrappeso è uno strumento terapeutico che influenza positivamente il dimagrimento come il mantenimento del peso perduto - spiega Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione Adi - La persona obesa o in sovrappeso richiede un'attenta valutazione prima di iniziare un programma di esercizio fisico a causa delle frequenti patologie associate, cardiovascolari, respiratorie, osteo-articolari».

È importante, secondo l'Adi, che nel movimento come nell'alimentazione si trovi il giusto equilibrio nel "dosaggio", per non affaticare troppo il fisico e anche per non cadere in un meccanismo di dipendenza. Chi pratica sport in maniera assidua e non agonistica, a volte può presentare sintomi come l'irritabilità se non riesce a fare gli esercizi o tende a trascurare altri interessi, fino a far diventare il programma di allenamento l'unico obiettivo della giornata.

«Ecco perché l'11 ottobre aggiunge Fatati - promuoveremo anche una passeggiata nei parchi e nei centri storici di tutto il Paese»

Valentina Venturi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Fuori taglia in modo grave il 4% dei bambini**



## Freddo, rabbia e reumatismi una giornata di consulenze

## L'APPUNTAMENTO

La stagione fredda non è amica di chi soffre di malattie reumatiche. Il problema principale riguarda la circolazione e alcune persone ne risentono anche a causa di forme specifiche come il "Fenomeno di Raynaud". Si manifesta con pallore delle dita delle mani e dei piedi, dovuto alla diminuzione dell'afflusso di sangue, si accompagna ad una diminuzione della temperatura a dolore e alterata sensibilità.

«In generale tutti i malati reumatici risentono del freddo - sottolinea Gabriella Voltan, past president dell'Associazione nazionale malati reumatici (Anmar) - e devono fare particolare attenzione coprendosi bene. Pena una grave invalidità

nella giornata». Nelle forme più gravi le malattie reumatiche interferiscono con la vita normale. Non è raro che i pazienti siano indotti ad assumere atteggiamenti di rinuncia, di chiusura, di insofferenza e rabbia, cui si accompagna un grave senso di frustrazione e paura.

## IL NUMERO VERDE

Per affrontare questi problemi anche quest'anno l'Anmar promuove visite gratuite, l'11 otto-

**ANCHE QUEST'ANNO L'ANMAR PROMUOVE VISITE GRATUITE TRA I PROBLEMI LE DITA BIANCHE PER LA CIRCOLAZIONE**

bre, in occasione della Giornata mondiale del malato reumatico (www.anmar-italia.it numero verde 800.910.625). Appuntamento nazionale a piazza Dante a Napoli. «La giornata è un'occasione per parlare del quotidiano dei malati - sottolinea Renato Giannelli presidente Anmar - Per ricordare le regole base a tavola per esempio. Niente alcolici per chi soffre di osteoporosi, no ai fast food e cibo con conservanti per chi ha l'artrite reumatoide, niente dado per i fibromialgici, ma molta verdura e frutta ricca di antiossidanti». Dal 12 al 24 ottobre Anmar, Sir e Croi (Collegio reumatologi ospedalieri) promuovono l'iniziativa "Ambulatori aperti", una settimana dedicata ai problemi osteoarticolari.

Antonio Caperna

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Patologie degli occhi: cadenzare i controlli

## IL CONGRESSO

La cataratta, l'espressione dell'invecchiamento del cristallino (nel 90% degli ultrasessantenni), la retinopatia diabetica, la maculopatia degenerativa e il glaucoma. Sono le 4 patologie dell'occhio più diffuse che incidono sulla diminuzione della vista e la cecità, soprattutto tra pazienti con diabete. Anche giovani, dai 18 ai 32 anni, nel caso della retinopatia.

Il ruolo del diabete e dell'invecchiamento, le tecniche diagnostiche e chirurgiche delle patologie oculari, sono stati i temi al centro del Congresso internazionale dell'Ircs Fondazione G.B. Bietti per lo Studio e la Ricerca in Oftalmologia, che si è tenuto a Roma. «L'oftalmologia in passato era una materia prettamente chirurgica - spiega Mario Stirpe, presidente della Fondazione Bietti e del congresso - Oggi tecnologia, farmacologia e genetica ci permettono nuove possibilità di cura».

## OCCHIALI O LENTI

In Italia oltre 23 milioni di persone accusano difetti visivi. Indossano occhiali o lenti a contatto. La vista consente di percepire più dell'83% delle informazioni provenienti dal mondo esterno. Occorre quindi puntare sulla prevenzione. «I controlli vanno iniziati molto presto - aggiunge Stirpe - sin dalla nascita. E poi si devono cadenzare. È importante sottoporsi a visita intorno ai 40 anni, per individuare un possibile glaucoma in fase iniziale. Grazie alla valutazione del tono oculare e delle condizioni della retina. Per i sani una terza visita obbligatoria andrebbe fatta ogni anno dopo i 65».

Francesca Filippi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**ALCUNE MALATTIE COME IL GLAUCOMA IN FASE INIZIALE POSSONO ESSERE INDIVIDUATE GIÀ A QUARANT'ANNI**

**piccoli disturbi di salute?**

**Da oggi trovare le RISPOSTE GIUSTE è semplice, basta un click.**

**www.semplicementesalute.it**

È nato il nuovo portale dedicato alla **salute**, al benessere e all'**automedicazione responsabile** promosso da **ASSOSALUTE**, Associazione nazionale farmaci di automedicazione. Una risorsa completa, con news, video e schede approvate dai medici di medicina generale.