

MONDADORI 12 OTTOBRE 2015 N. 42 €1,50

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

è tutto nuovo Starbene



COME FACCI
A SAPERE SE SONO
ALLERGICA?

DISTINGUI GLI ESAMI VERI
DA QUELLI FASULLI

test

scopri di cosa hanno bisogno
i tuoi capelli

**dieta
libera**

LO SCHEMA
ALIMENTARE
DELL'AUTUNNO
IN ESCLUSIVA PER VOI

LO STARBENE LAB HA TESTATO

> LE APP PER
L'HOMIE FITNESS
> LE CARTE DA CUCINA

**CHIEDI
A STARBENE**

100 ESPERTI
RISPONDONO GRATIS SU
ESPERTI.STARBENE.IT

yoga

pensi
che sia
noioso?
i luoghi
comuni
da sfatare

**curarsi
con la scrittura**
quando farlo e perché

EMORROIDI
non c'è solo la chirurgia

**8 cose che
non sapevi sulla
MENOPAUSA**

scendiamo IN CAMPO contro L'OBEESITÀ

Il 10 ottobre è l'Obesity day: tutti uniti contro i chili di troppo. A cominciare da quelli che appesantiscono i ragazzini e che possono persino far calare il rendimento a scuola

di Claudio Gervasoni

In Italia 1 bambino su 5 è in sovrappeso e 1 su 10 obeso. Dati alla mano, siamo il Paese europeo con la maggior percentuale di giovanissimi con problemi di peso. Un fattore che può mettere alla prova non solo la salute del corpo, ma anche della mente dei nostri ragazzi, almeno secondo la ricerca americana *Obesity, fitness, and brain integrity in adolescence* appena pubblicata sulla rivista *Appetite*.

Lo studio è stato condotto su 130 adolescenti e ha dimostrato che esiste una relazione diretta fra insulino-resistenza, consumo massimo di ossigeno e integrità del lobo frontale del cervello. Secondo i risultati della ricerca, i ragazzi obesi hanno la corteccia orbitofrontale più sottile e hanno ottenuto risultati meno brillanti nei test di memoria visuale e vigilanza. «L'insulina regola l'uso del glucosio da parte delle cellule neuronali, favorendo le attività intellettive», spiega la dottoressa Melania Manco, endocrinologa e ricercatrice dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma. «Nei casi di insulino-resistenza, una condizione di infiammazione che causa il malfunzionamento dei neuroni, questi trasmettono male, così il cervello è poco performante», dice Manco.

Come correre ai ripari? Facendo più attenzione all'alimentazione e alla vita attiva. «L'associazione dei grassi saturi nel cibo spazzatura e del fruttosio presente in molte bibite gassate ha un elevato potere infiammatorio. Inoltre, serve un'attività fisica costante; per questo occorre favorire il movimento spontaneo, andando a scuola a piedi o in bici, facendo le scale o giocando all'aperto», suggerisce l'endocrinologa. «Certo, la vita dei nostri ragazzi è impegnativa», spiega Max Spini, responsabile del progetto Passaporto Sportivo per ragazzi del Marathon Center di Brescia, «ma è consigliabile che i bambini delle elementari dedichino allo sport 2-3 pomeriggi alla settimana, mentre per i ragazzi delle medie si può arrivare a 4 sessioni, meglio se abbinando 2 discipline, una individuale e una di squadra».



appuntamento "in forma"

→ In occasione dell'Obesity day, la giornata di sensibilizzazione sull'obesità promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, il 10 ottobre sono in calendario numerosi eventi come consulti, incontri con gli psicologi e passeggiate nei parchi e nei centri storici. Per saperne di più fai clic su obesityday.org

→ Da ottobre la corretta alimentazione entra in classe con "Tutti liberi ... a tavola", iniziativa promossa da Pharmavegana rivolta ai bambini delle scuole elementari che ne faranno richiesta, genitori ed educatori. Il format prevede come esperto di riferimento il farmacista, che attraverso lezioni e laboratori suggerirà i comportamenti corretti da adottare a tavola e consiglierà le regole da seguire per una sana alimentazione. Primi ad iniziare, gli istituti della Lombardia (pharmavegana.it).