

## IL COMMENTO

di VIVIANA PONCHIA



## IL VESTITO SBAGLIATO

**UN GIORNO**, quando era ministro, Renato Brunetta si rivolse ai poliziotti chiamandoli passacarte e panzoni. Fu la seconda a fare male. Gli interessati reclamarono l'arresto dell'esponente di governo e tutto intorno si alzò la voce delle persone fuori peso forma: l'obesità non è un vestito sbagliato su cui ironizzare, è una malattia e non si sceglie. I più spiritosi pensarono invece che l'immagine del grasso tutore dell'ordine avesse qualcosa di poetico e rassicurante: il sergente Garcia, indimenticabile quanto quel figurino di Zorro. E poi Maigret, Nero Wolf, il commissario Basettoni. Ma si tratta di nostalgie di nicchia. Un deprecabile studio inglese fu anche più irriverente di Brunetta, avvertendo che le emissioni gassose di tutti gli obesi del mondo contribuirebbero in maniera pesante all'effetto serra. A New York i monumentali agenti sono stati oggetto di una campagna di moralizzazione della taglia. In Inghilterra si sono disperati quando è stato dato un taglio al programma di fitness compromettendo l'aplomb delle divise.

**PARE** resistano gli sbirri messicani innamorati della dieta delle Tre T (Tacos, Tortillas, Tequila), ma persino in Mozambico la pigrizia della categoria ha costretto a imporre la ginnastica forzata. È vero come sostengono gli obesi che l'obesità è una malattia. È falso che non si possa scegliere. La dieta aiuta ma non basta se viene intesa come quella cosa che a pranzo mangi l'insalatina del contadino, a merenda la mela del contadino e a cena il contadino. Essere a dieta è un modo di vivere che non cambia mai e che per semplificare si riduce a questo: mai introdurre più di quanto si riesce a smaltire. Non per tre settimane, per sempre. Con succulente eccezioni che devono appunto restare tali. Viene attribuita con malizia a Isaac Asimov la prima legge della dietetica: se qualcosa è buono, fa male. Niente di più falso. Sono queste fantasie prive di fonte che poi fanno desiderare, a chi le ha provate tutte, di essere una larva: mangi, mangi mangi, fai il bozzolo, dormi dormi dormi e quando ti risvegli sei magro e bello da paura.

# Italiani sovrappeso, popolo di pentiti

## «Uno su due si è messo a dieta»

Indagine della Coldiretti. Ma gli obesi sono ancora sei milioni

Sabrina Pignedoli  
ROMA

**IL 60% DEGLI ITALIANI** ha problemi di peso: ci sono circa sei milioni di obesi e 21 milioni di persone in sovrappeso, calcolando solo i maggiorenni. Sono i dati preoccupanti che emergono dall'indagine Coldiretti/Ixè resa pubblica in occasione dell'Obesity Day. E la tendenza è alla crescita: dal 2001 al 2014 la percentuale di quanti si ritrovano con i chili di troppo è salita del 3%. Altro dato emerso dallo studio, il 49% degli italiani dichiara di essere a dieta, in buona parte perché vuole dimagrire, ma esiste anche una fetta consistente, circa il 14% di persone, che hanno deciso di cambiare regime alimentare per problemi di salute o

## LA SPESA

«Pesce, olio di oliva, ortaggi. Nel 2015 è stato un boom di acquisti di alimenti sani»

allergie (come per esempio la celiachia). Le principali cause di sovrappeso non sono dovute, come comunemente si pensa, al fatto che si mangia troppo. C'è anche questo, ma i veri problemi sono la mancanza di attività fisica e una alimentazione scorretta. A questo si aggiungono anche ragioni ormonali, disfunzioni e fattori genetici che vanno tenuti costantemente monitorati. Non va dimenticato che un peso eccessivo può avere gravi conseguenze per la nostra salute, soprattutto per quanto riguarda il sistema cardiovascolare e circolatorio: diabete, ipertensione arteriosa, con aumento del rischio di infarto e ictus.

«L'OBESITÀ è una malattia cronica multifattoriale in continuo aumento e sta diventando un vero e proprio problema di salute pubblica», spiega Michela Barichella, responsabile della Dietetica e nutrizione clinica dell'istituto Pini-Cto di Milano. In molti casi, precisa la nutrizionista, «è sufficiente una riduzione del 10% del proprio peso per ridurre fattori di rischio cardiovascolare, e fare movimento per almeno trenta minuti al giorno è importante quanto una corretta alimentazione». L'obesità, come emerso anche nel rapporto Rapporto Osservasalute, presentato nei giorni scorsi, riguarda prevalentemente gli uomini, soprattutto coloro che hanno difficoltà economiche o una bassa

## LA SCHEDA

- ▶ Il **25%** degli italiani nell'ultimo anno ha seguito una dieta dimagrante (fonte Coldiretti)
- ▶ Il **14%** ha cambiato il proprio regime alimentare a causa di una patologia come diabete, pressione alta, colesterolo o celiachia
- ▶ Il **10%** della popolazione ha problemi di obesità e il **30%** è in sovrappeso



Frutta e verdura



La dieta vegana classica è basata su cereali, legumi, verdura e frutta. Niente carne, pesce, formaggi e uova. Alcune diete vegetariane ammettono invece il consumo di latte e uova

istruzione, e che per un motivo o per l'altro non possono permettersi una dieta sana e variegata. Nelle regioni del Sud, spiega l'indagine di Coldiretti, c'è una maggior concentrazione di grassi, con in testa il Molise dove gli oversize raggiungono la vetta del 64,8%, seguito dalla Campania con il 61,6% e dalla Sicilia con il 60,6%. Anche per quanto riguarda le donne, le percentuali maggiori di sovrappeso sono nel Mezzogiorno,



Senza glutine



La tendenza a mangiare senza glutine è sempre più diffusa. Chi è sensibile riferisce sintomi simili alla celiachia e allergia al grano (pancia gonfia, stanchezza) senza avere una vera patologia

a partire dalla Basilicata dove hanno problemi di taglia il 46,5% delle donne, seguita dalla Puglia con il 44,1% e dalla Campania. Secondo il rapporto, invece, i cittadini più in forma sono in Trentino-Alto Adige e in Valle d'Aosta.

**MA IL PROBLEMA** non riguarda solo gli adulti. Secondo il Rapporto Osservasalute, nel 2014 due bambini su dieci nella fascia di età tra gli otto e i nove anni erano



Restrizione calorica



Quando ci sottoponiamo alla dieta restrittiva, fino al digiuno, si dimagrisce ma poi il metabolismo rallenta e il corpo finisce per adattarsi alle alterne privazioni di cibo senza ulteriore calo di peso

in sovrappeso, uno su dieci era obeso. Un dato che cresce anche a livello mondiale, dove il fenomeno dei bambini oversize è ormai preoccupante. Ma per quanto riguarda l'Italia ci sono anche segnali positivi. Secondo i dati Coldiretti sui consumi, nel 2015 c'è stato un aumento degli acquisti di cibi sani, a partire dal pesce che ha avuto un incremento del 5%, poi l'olio di oliva con un +19%. Sale anche il consumo di frutta (5%) e di ortaggi freschi (3%).