

▶ ATTUALITÀ

I numeri elaborati dall'Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni

L'Italia meridionale pesa più di quella del Nord

▶ PERUGIA

Secondo i dati elaborati dall'Osservatorio nazionale sulla salute nelle regioni italiane, nel 2015 il 45,1% (46,4% nel 2014) dei soggetti adulti della popolazione italiana era in eccesso di peso, di questi il 9,8% risultava obeso (10,2% nel 2014). Rispetto al 2014 la quota di italiani in sovrappeso e obesi è sostanzialmente stabile. A livello regionale le differenze

rilevate sul territorio sono considerevoli. Come per il 2014, le regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di adulti obesi (Molise 14,1%, Abruzzo 12,7% e Puglia 12,3%) e in sovrappeso (Basilicata 39,9%, Campania 39,3% e Sicilia 38,7%) rispetto alle regioni settentrionali, che mostrano i dati più bassi di prevalenza (obesità: Bolzano 7,8% e Lombardia 8,7%; sovrappeso: Trento

27,1% e Valle d'Aosta 30,4%). In termini di costi alla collettività nel mondo, l'obesità occupa il terzo posto dopo fumo di sigaretta e guerre e terrorismo. Il costo dell'obesità è pari all'1,8% della spesa sanitaria nazionale in pratica 18-144 euro per ogni cittadino sono spesi ogni anno per i costi diretti dell'obesità che sommati a quelli indiretti superano i 300 euro.

A Terni c'è uno dei centri più importanti, con 3 specialisti e 3 dietisti. L'altro è Gubbio, con 4 dietiste e 2 medici

Ieri si è celebrato l'Obesity day, una giornata nazionale dedicata alla sana alimentazione e al corretto stile di vita

Il contrasto all'obesità alla base di una società che punta al benessere

di Gaia Nicchi

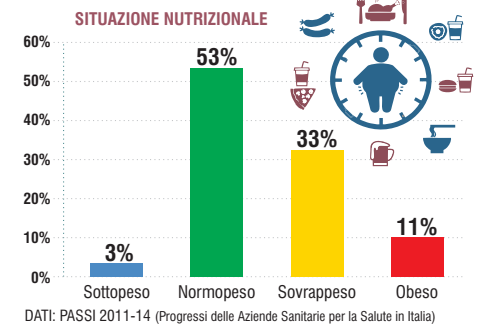
▶ PERUGIA - Migliorare gli stili di vita e l'alimentazione, per contrastare l'obesità, ma più in generale, una cattiva alimentazione e costruire sempre più città del benessere: è con questa finalità che, ieri, l'Umbria ha celebrato "l'Obesity Day", la giornata nazionale di sensibilizzazione per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso, promossa dal 2001 dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. A coordinare l'evento è, da sempre, l'Umbria: "E' una mia creatura - afferma il presidente della Fondazione Adi, Giuseppe Fatati - nata 17 anni fa, a Terni. Qui, c'è uno dei centri più importanti, con 3 specialisti e 3 dietisti. L'altro è Gubbio, con 4 dietiste e 2 medici". Ed è proprio nella città dei ceri che, ogni anno, viene accesa la fiamma del benessere. L'accensione, ieri, è avvenuta alle 16.30 circa: "La fiamma - afferma Fatati - ha un significato simbolico, di guida anche all'interno della comuni-



tà scientifica, per potenziare un'alimentazione sostenibile ed equo-solidale". Ottimi i risultati di ieri, dalle telefonate, agli incontri, ai social, utilizzati per la prima volta: "nell'ultima settimana abbiamo avuto oltre 100 mila contatti e 2.500 followers". L'Umbria, infatti, è in linea con il dato nazionale: "Abbiamo l'11 per cento di obesi, il 33 in sovrappeso e fra il 3 e il 4 per cento in sottope-

so". L'obiettivo di questa edizione è di "recuperare le tradizioni e la cultura culinaria mediterranea delle singole regioni italiane e promuoverli come modelli di vita alimentare utili a prevenire e migliorare patologie come l'obesità e il sovrappeso". Negli ultimi 50 anni, infatti, i consumi alimentari degli italiani si sono "progressivamente allontanati dal modello alimentare mediterraneo, passando da

▶ SOVRAPPESO E OBESITÀ IN UMBRIA



sovrappeso è stato dato "dall'aumento nei consumi di alimenti ad alta densità energetica, ma di basso valore nutrizionale, cui ovviamente va aggiunta la forte contrazione dell'esercizio fisico". Sebbene le linee guida per una sana alimentazione, presenti nel nostro Paese, siano ispirate ai principi tradizionali della dieta mediterranea, "altri tipi di formulazioni dietetiche, di scarsa efficacia e dubbia sicurezza, hanno preso piede nelle abitudini alimentari degli italiani. I tre alimenti cardine della dieta mediterranea, ricorda, invece, il presidente Fatati, sono i cereali, l'oliva e l'uva. I cibi più frequentemente consumati sono gli ortaggi, la frutta (anche secca) e le spezie. In modica quantità pesce, carne e latticini". Ci sono poi altri fattori, come "il clima, la convivialità, adeguate tempistiche di assunzione del cibo e di riposo, stagionalità dei cibi e rispetto dei bioritmi a fare di questo regime alimentare un modello di dieta sostenibile".

La salute degli umbri

L'obiettivo di questa edizione è di recuperare le tradizioni e la cultura culinaria mediterranea delle singole regioni italiane e promuoverli come modelli di vita alimentare

GIOVENALE

di Anton Carlo Ponti

▶ Giovenale voleva chiudere il titolo col punto interrogativo, ma poi l'ha tolto, quando ha visto sul "Corriere della Sera" una foto sconvolgente: turisti asiatici che in gondola a Venezia non guardano palazzi e ponti sul Canal Grande ma smanettono sullo smartphone. Vado con Gianluca Proserpi a Umbria Libri a seguire la presentazione di un'antologia di poesie sull'Umbria. Appena entrati nel primo chiostro ci appare un cartello che annuncia che Aldo Cazzullo, oggi uno degli scrittori e giornalisti sul mercato massmediatico più discreti e appartati, parlerà caldeggiando l'acquisto di copie del suo ultimo libro non più in Aula Magna ma in

Basilica, sicuramente per evitare calche e feriti. Ci stropicciamo gli occhi. Ma l'Abate ha detto sì come l'uomo Del Monte quando dava il viatico alle banane frutto d'esotico sfruttamento. Vabbè, la cosa è un po' blasfema, ma tant'è, perché non dare un'occhiata e ascoltare qualche frammento? Toh, al tavolo apparecchiato davanti all'altare siede accanto a Cazzullo (in confidenza gli dà del tu mentre intanto dice cose intelligenti) la nostra beneamata, dico davvero, Governatrice Catuscia Marini, che è sorella del bravo e simpatico pittore Graziano. Anche Giovenale del resto le dà del tu, e le vuol bene. Il titolo del

Smartphone rende schiavi

libro dell'infaticabile autore piemontese? È lungo alla Wertmuller: "Mettilo via quel cellulare. Un papà. Due figli. Una rivoluzione". È un dialogo coi figli Rossana e Francesco Cazzullo Maletto che appaiono in copertina sia pure in piccolo dopo l'illustre genitore; doppio cognome, vuoi vedere che Cazzullo è nobile lignaggio e augusta prosapia? Al di là dell'ironia un po' beccata e invidiosa (ma Giovenale questo è), l'opinionista del "Corriere" ha ragione da vendere. Un po' meno per il coinvolgimento diretto dei figli che si sono piezzati e core ma aspetta un po' prima di fargli calcare l'orma paterna. Il fatto si è che Rossana

e Francesco non leggono libri, manco quelli del padre, il che è un poco epidico. Ma torna, caro mio alter ego Giovenale in vena di sarcasmi gravi, alla rivoluzione - vera - di cui si occupa Cazzullo. In sostanza, la frase non è sua, ma potrebbe esserlo: la tecnologia ci succhia l'anima. Ci manca di vedere un monaco certosino che nel coro o in preghiera o nel refettorio alla Grande Chartreuse sulle Alpi digiti messaggi angelici con l'aldilà sul tablet o altra diavoleria. Al libro scandaloso "Histoire d'O" Jean Paulhan preme uno scritto intitolato "Bonheur dans l'esclavage" (felicità nella schiavitù), magnificandola -

con sorniona ironia - come acme memorabile e insostituibile del piacere. E forse non godono i nativi e vecchi digitali di fronte a un video game o indossando le cuffiette mentre corrono ai percorsi verdi? In realtà la nostra è una società dove non esiste più il silenzio, perfino sull'Everest rischi di trovar della musica metallica. Hai voglia a dire che il silenzio pure se assoluto sempre suona è, questa non è che una boutade. Abbiamo bisogno di anima. Cazzullo nel suo libro invita i figli, e tutti i giovani d'oggi, pur meravigliosi, a non confondere il mondo reale con quello virtuale, aggiunge Giovenale, sapendo distinguere la vita concreta e sacra da quella derivata da immagini suoni connessioni rinvii rutilanti.