

## La salute

# Bambini in sovrappeso l'epidemia silenziosa

Vito Amendolara

«**C**ara Befana, quest'anno non voglio regali, ma chiedo solo di essere aiutato per non diventare ammalato... domani». Potrebbe essere questa la richiesta dei tanti, troppi bambini obesi o in sovrappeso che popolano la Campania. Una patologia vera e propria di cui soffrono, purtroppo, migliaia di bambini solo nella nostra regione. Il dato è quello registrato dal ministero della Salute nella sua indagine "Okkio alla salute" che, per i bambini tra i 6 e gli 11 anni, vede la Campania ai primi posti in Italia ed in Europa per questo tristissimo primato.

Confrontando i dati locali con quelli nazionali, infatti, vediamo che, a fronte dell'11% della media italiana, in Campania i bimbi obesi sono ben il 20%. Stesso discorso anche per i bimbi in sovrappeso: in Campania sono il 28,3% mentre in Italia il 23%. Dopo di noi la Calabria con, rispettivamente, il 15% e il 26%.

Ormai, questa che io chiamo "epidemia silenziosa" sta costruendo, con una accelerazione spaventosa, una popolazione adolescente potenzialmente ammalata, con disastri sul piano psicologico del mondo adolescenziale e con un notevole aggravio dei costi per la spesa sanitaria regionale.

Un paradosso, se pensiamo che siamo la regione con la popolazione più giovane d'Italia e dove, come è noto, sono nati gli studi sulla Dieta mediterranea, uno stile di vita che tutto il mondo ci invidia.

È arrivato senza dubbio il momento di acquisire una consapevolezza collettiva. Istituzioni, mondo della scuola, pediatri e medici di famiglia, assieme alle famiglie, devono prendere atto della necessità di

fare squadra per sconfiggere un avversario che, purtroppo, sta duramente colpendo i nostri figli. Le iniziative in campo sono tante, ma disarticolate e, di conseguenza, inefficaci. I nemici da sconfiggere, infatti, sono molto potenti: sto parlando della pubblicità ingannevole, della sedentarietà che fa comodo ai nostri bambini e, qualche volta, anche a noi, dell'alimentazione suggerita dagli spot che, quotidianamente arrivano in tutte le case. Ma, visto che in gioco c'è la salute delle generazioni future, è un'impresa che vale la pena di affrontare.

Il livello di attenzione da parte di famiglie e istituzioni, spesso, è molto basso, anche perché, immersi nel tourbillon quotidiano di problemi che, apparentemente, sembrano ben più grandi, si preferisce rimandare il discorso sul rischio dell'obesità in età scolare e prescolare. D'altronde, è troppo facile pensare che i nostri figli hanno avanti a loro una vita. Ma che vita è questa? E, soprattutto, quale vita attende questi bambini? Mai come in questo caso, chi ha tempo non aspetti tempo.

Se la Befana, oggi, ci aiutasse ad acquisire consapevolezza del grave danno che si sta perpetrando ai danni delle future generazioni, sicuramente avremmo tante calze piene di buoni propositi e di alternative sane e gustose al tempo stesso che aiutino i nostri ragazzi non solo a costruirsi un futuro più sano, ma anche a riscoprire sapori di una volta che, altrimenti, rischiano di andare perduti per sempre.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



## Salute

**Epidemiologia** Un gigantesco studio disegna la mappa della situazione sanitaria della popolazione del pianeta

# Nel mondo si vive più a lungo Ora l'obiettivo è invecchiare meglio

Guadagnati 10 anni in quattro decenni. Pesa il dazio da pagare alle malattie neurodegenerative

*Flagelli come fame e patologie legate alla miseria colpiscono meno di un tempo, ma **obesità** e ipertensione sono diffuse ormai anche nei Paesi in via di sviluppo*

## Prospettive

Dati essenziali per chi deve programmare le politiche del futuro

**C**inque anni di lavoro, quasi 500 ricercatori coinvolti, 187 Paesi analizzati e 291 condizioni passate al setaccio, fra malattie, violenze, incidenti e disturbi grandi e piccoli che minacciano il corpo e la mente. Sono le cifre del più grande studio sulla salute del mondo mai condotto e che ha occupato un numero intero della rivista inglese *The Lancet*. Obiettivo: capire come sono cambiate le malattie negli ultimi decenni, individuare quelle che uccidono di più, o che compromettono maggiormente il nostro benessere, e fornire dati a chi dovrà programmare le politiche sanitarie del futuro.

Tirando le somme il bilancio è positivo: si vive di più (dal 1970 al 2010 si sono guadagnati oltre 10 anni di vita media) e flagelli come fame e malattie legate alla miseria colpiscono meno di un tempo. Il rovescio della medaglia è che condizioni come **obesi-**

**ta** e ipertensione sono diffuse ormai anche nei Paesi in via di sviluppo e, nel bilancio globale della salute, le malattie legate alla cattiva alimentazione e alla sedentarietà hanno superato per la prima volta quelle dovute alla malnutrizione. «Il mutamento è frutto dell'aumentato benessere socioeconomico» riflette Giuseppe Remuzzi, ricercatore dell'Istituto Mario Negri di Bergamo, che ha collaborato alla ricerca. «Una dieta povera di frutta e verdura è ormai un fattore di rischio importante anche nelle economie emergenti perché, anche nei Paesi che escono dalla povertà, il cibo "spazzatura" è il meno caro. E non ci sono né i mezzi né la cultura per contrastarne la diffusione».

Peraltro, la cattiva alimentazione è comune anche in Occidente e, se a ciò si aggiunge la diffusione globale del fumo, la conseguenza è che, nella classifica delle malattie che più compromettono la salute dell'umanità, al primo posto c'è l'infarto, che era 4° nel 1990, mentre l'ictus guadagna 2 gradini ed è al 3° posto, avendo sorpassato la diarrea. Il diabete balza in avanti di 7 posti e, oggi 14°, è ormai a un passo dalla tubercolosi. Ma nella top ten entrano anche altri mali che fino a poco tempo fa erano tipici dello stile di vita occidentale, come la lom-

balgia, che supera la malaria, e gli incidenti stradali, mentre la depressione sale in 11° posizione, guadagnandone 4. Non solo: 1 adulto su 6 è ucciso dal cancro (a mieterne più vittime è quello delle vie respiratorie) e, nelle fasce più anziane, il morbo di Alzheimer ha triplicato la mortalità e quello di Parkinson l'ha raddoppiata. «Dobbiamo fissare un nuovo obiettivo — dice Remuzzi —. L'importante non è arrivare a 120 anni, ma invecchiare con un livello di benessere accettabile».

Per contro, con l'eccezione dell'Aids, le malattie infettive sono in netto calo: la diarrea, che nel 1990 uccideva 2,5 milioni di persone — soprattutto bambini — ha dimezzato la sua letalità. Le campagne di vaccinazione hanno ridotto da 630 mila a 130 mila il numero di morti per morbillo e anche il tetano va scomparendo. «Restano pesanti malaria e tubercolosi — sottolinea Remuzzi —. Per la prima, è urgente un vaccino efficace; per la seconda preoccupa la comparsa di forme che non rispondono più agli antibiotici». Ma la ricerca fotografa anche tendenze specifiche di alcune regioni del mondo. La situazione più drammatica è quella dell'Africa a sud del Sahara, dove l'Aids e la malaria colpiscono più che altro-

ve, e i decessi dovuti a complicazioni della gravidanza e del parto, o a infezioni nei primi anni di vita, sono ancora in vetta alla classifica delle cause di morte. Un caso a sé è anche l'America Latina, dove violenze e omicidi rappresentano la prima causa di morte, mentre l'importanza delle malattie che derivano dall'abuso di alcol nell'Est europeo testimonia il fallimento delle politiche fin qui attuate per ridurre il problema: in alcuni Paesi, la cirrosi epatica è la 4° causa di morte. Infine, infarti, ictus e tumori delle vie respiratorie sono ai primi posti nella classifica delle cause di morte in Usa ed Europa occidentale, a dimostrare quanto il fumo sia un fattore di rischio rilevante.

Tracciata la mappa della salute mondiale, i ricercatori stanno elaborando i dati relativi ai singoli Paesi, con l'obiettivo di dare indicazioni più puntuali a chi dovrà decidere delle politiche sanitarie nazionali.

**Margherita Fronte**

© RIPRODUZIONE RISERVATA



**DAGLI USA****Rivoluzione:  
le forme rotonde  
allungano la vita**

Avere qualche chilo in più allunga la vita. Può sembrare surreale, soprattutto in una società come quella moderna che incarna la perfezione nella magrezza. Spesso anche nell'eccessiva esilità. E invece, sembra proprio che avere le forme arrotondate sia sinonimo di longevità.

A decretare la piacevole sentenza è uno studio americano pubblicato sul *Journal of the American Medical Association* e condotto dai Centers for Disease Control and Prevention a Hyattsville, nello stato del Maryland. Gli esperti statunitensi hanno incrociato i dati di 27 diverse ricerche svolte in tutto il mondo sull'argomento: circa 3 milioni gli individui coinvolti e «solo» 2.700 i decessi. Gli studiosi americani hanno utilizzato l'indice di massa corporea (Imc), ossia il parametro che si calcola dal rapporto tra peso e altezza moltiplicata per se stessa, per valutare il sovrappeso

di una persona.

Dai dati è emerso che una persona in lieve sovrappeso ha un rischio di morte inferiore al 6 per cento rispetto a quello che ha un individuo di peso normale. Faranno i salti di gioia gli amanti della tavola. Ma, la ricerca che farà esultare donne e uomini dalle forme arrotondate non vuole essere un invito al cibarsi senza freno. Gli addetti ai lavori specificano che il lieve sovrappeso di cui parlano non ha nulla a che vedere con l'**obesità**, la quale resta una patologia a tutti gli effetti, come d'altronde lo è l'anorexia. Ricordano inoltre che l'**obesità** grave può addirittura condurre alla morte: un eccessivo sovrappeso aumenta il rischio di morte del 29 per cento. I ricercatori americani non hanno però ancora scoperto i motivi che provocano questo piacevole paradosso. Sono in corso però ulteriori approfondimenti.

ANT. LUP.



## Lo studio

## Sorpresa, i ciccioni vivono più a lungo

Aspettate a smaltire gli stravizi culinari delle feste. Qualche chilo in più potrebbe salvare la vita. Agli anatemi finora lanciati dalla comunità scientifica contro il giro vita che si allarga e la ciccia che si accumula risponde il più grande e controverso studio mai realizzato sul legame tra **obesità** e mortalità. Il risultato? Essere in sovrappeso non porta alla tomba, anzi. Diminuisce il rischio di morte prematura. Gli esperti si dividono.

> Servizio a pag. 14

**La ricerca** La scoperta fatta nel Maryland

# Contrordine un po' di ciccia allunga la vita

## Il limite

La massa corporea non deve superare 30 altrimenti si diventa a rischio

Chi è leggermente obeso ha il 6% di rischio in meno  
L'adipe protegge il cuore

Deborah Ameri

LONDRA. Aspettate a smaltire gli stravizi culinari delle feste. Qualche chilo in più potrebbe salvare la vita. Agli anatemi finora lanciati dalla comunità scientifica contro il giro vita che si allarga e la ciccia che si accumula risponde il più grande e controverso studio mai realizzato sul legame tra **obesità** e mortalità. Il risultato? Essere in sovrappeso non porta alla tomba, anzi. Diminuisce il rischio di morte prematura. E' quello che ha scoperto la rispettata epidemiolo-

ga americana Katherine Flegal, del National centre for health statistics del Centro per il controllo delle malattie e la prevenzione del Maryland, in Usa. La scienziata e il suo team hanno analizzato i risultati di oltre cento studi realizzati in vari Paesi del mondo **sull'obesità**, setacciando i dati di tre milioni di persone e le circostanze di 270.000 morti. Le conclusioni non lasciano dubbi. Essere moderatamente in sovrappeso taglia del 6% il rischio di decesso prematuro. E persino essere affetti da **obesità** lieve non aumenta ma diminuisce (del 5%) il pericolo.

Il paradosso della bilancia passa attraverso l'indice di massa corporea (Imc). Chi può vantare un peso ideale ha un Imc compreso tra 18,5 e 24,9. Essere moderatamente in sovrappeso, come dice lo studio, significa avere un indice di massa corporea tra 25 e 29,9. Mentre nel caso di un'obesità lieve il valore è compreso tra 30 e 34,9. E' questo il limite che demarca il supposto beneficio dell'adipe. Perché se

l'Imc è superiore a 35 il soggetto in questione è affetto da **obesità** severa e ha il 29% di possibilità in più di andare incontro a morte prematura. Un destino che tocca, tra l'altro, anche chi è sottopeso. Con Imc inferiore a 18,5 il rischio di decesso aumenta del 10%.

Allora qual è il vantaggio del grasso? Le ipotesi sono diverse e non verificate. La più accreditata è che qualche chilo in più protegga il cuore. E sostenere durante periodi di malattia, quando magari l'appetito se ne va. E' vero anche che i rischi dell'essere ciccietti vengano minimizzati dal progresso della medicina e dai nuovi farmaci che entrano in commercio ogni anno. E anche il fattore fitness potrebbe essere importante. In sovrappeso, ma in forma, si può.



La dottoressa Flegal aveva già pubblicato risultati simili su **obesità** e mortalità nel 2007. La comunità scientifica era rimasta freddina e incredula. «Spazzatura», li aveva definiti Walter Willett, professore di Epidemiologia alla scuola di Medicina di Harvard. E anche il nuovo studio, pubblicato ora sul Journal of the american medical association, lascia molti esperti perplessi.

«Flegal è una ricercatrice estremamente in gamba e la rispetto. Ma sono basito - ha commentato Tam Fry, portavoce del National obesity forum in Inghilterra - Possibile che tutti fino a oggi si siano sbagliati? **L'obesità** viene ormai paragonata al fumo per il numero di morti che causa. Se la gente legge questi risultati e decide di non tenere il proprio peso

sotto controllo potrebbe avere a che fare per tutta la vita con problemi al cuore, fegato, reni e pancreas».

E' la stessa Flegal a rispondere ai dubbi sull'Independent di Londra, che alla sua ricerca ha dedicato l'apertura del giornale di ieri: «Questi risultati non sono una licenza ad abbuffarsi di cibo. Qui parliamo di mortalità, non di salute - precisa - Non stiamo raccomandando alla gente di ingrassare. Stiamo solo fornendo un po' di prospettiva. L'idea che se sei magro vivrai per sempre e se sei grasso vai incontro a morte certa non è corretta. Il rapporto tra adipe e mortalità è molto più complesso di quanto credevamo».



## 2013 - L'America che trovi / di Massimo Gaggi

# Il rallentamento dell'obesità

La crociata di Michelle Obama contro i cibi nocivi funziona e spegne le polemiche

### FILADELFIA

Il mondo, Paesi poveri compresi, sta finalmente vincendo la battaglia contro la fame. Ci sono ancora molte persone, soprattutto nell'Africa sub-sahariana, che muoiono per carenze alimentari e igieniche, ma le aspettative di vita crescono e alimentazione e malattie infettive arretrano ovunque: secondo un'indagine della rivista scientifica *Lancet*, la mortalità infantile è più che dimezzata dal 1990 a oggi e la malnutrizione, che vent'anni fa era la prima causa dei decessi, ora è scesa all'ottavo posto. Cresce, invece, anche nei Paesi in via di sviluppo, il peso delle malattie mortali dei ricchi: cancro, ictus, diabete. Gli economisti dicono che, paradossalmente, è un buon segno: vuol dire che questi Paesi stanno entrando in un ciclo di sviluppo e raggiungendo livelli di reddito sempre più simili a quelli del mondo industrializzato. Stati Uniti in testa, col loro poco invidiabile record mondiale dell'obesità che ormai colpisce il 36 per cento dei cittadini, mentre addirittura due americani su tre sono sovrappeso.

Ma, mentre il Terzo mondo l'anno prossimo dovrà cominciare a rimboccarsi le maniche e a combattere anche queste "malattie del benessere" consumista che colpisce in modo particolare Brasile, Venezuela e alcune parti della Cina, negli Stati Uniti per la prima volta da trent'anni a questa parte l'epidemia dell'obesità che sta devastando un intero popolo e la sua economia, sembra rallentare: dopo tante campagne per un'alimentazione più sana e la "crociata" di Michelle Obama che ha convinto le scuole ad adottare nelle loro mense menù meno calorici, mentre ormai i distributori automatici dispensano acqua e succhi, anziché Coca Cola e Pepsi, molte città Usa registrano una stabilizzazione o un calo dell'obesità giovanile. Meno 5 per cento a Filadelfia, meno 3 per cento a Los Angeles: non sono cali spettacolari, ma sono considerati significativi dagli esperti perché è la prima inversione



ANDY RICHTER/AURORA PHOTOS/CORBIS

di tendenza che si registra ed è abbastanza omogenea ovunque, da Anchorage, in Alaska, alle città del Mississippi. Dove, peraltro, il progresso è limitato ai bambini bianchi. Quelli di colore continuano, purtroppo, a "fare il pieno" di cibi ricchi di grassi e colesterolo. Ma lo spiraglio di luce adesso c'è e nel 2013, senza le polemiche ideologiche dei periodi di campagna elettorale, potrà essere allargato. Nei mesi prima del voto la First lady è stata accusata di voler portare fin sulla tavola di casa la filosofia obamiana dello Stato-balia che dice al cittadino anche cosa deve mangiare. Ma adesso che il presidente è stato confermato, calano anche i decibel delle polemiche.

La campagna contro i cibi più nocivi comincia a essere considerata da molti l'occasione migliore per spingere la gente a cambiare i suoi comportamenti: qualcosa che all'inizio potrà anche provocare disorientamento e irritazione tra i cittadini, ma che alla lunga promette di ricalcare il successo della lotta contro il fumo: anche quella all'inizio venne stigmatizzata da molti come un'ingerenza nella vita dei fumatori, una minaccia alle loro libertà, ma oggi viene generalmente considerata un'esperienza di successo.

### CHICAGO

#### A 102 anni, il Nobel rilancia le sue idee

Nonostante la ripresa (comunque anemica) di quest'anno, l'economia rimane in bilico tra qualche segnale di ripresa all'interno – col recupero del mercato immobiliare che dà un po' più di fiducia alle famiglie e aiuta a far ripartire i consumi – e la frenata di Europa e Asia che compromette un'espansione più rapida dell'economia Usa attraverso l'export. Paul Krugman e altri economisti keynesiani tornano a proporre come rimedio massicce dosi di spesa pubblica. Ma c'è anche chi, come il collega e premio Nobel Ronald Coase (foto), scende in campo con un messaggio molto diverso: non solo quella ricetta è sbagliata, ma la gente deve smettere di ascol-



tare gli economisti che, abituati a parlarsi tra loro e con scarsa conoscenza della società, stanno perdendo il senso della realtà. Intervenuto nel dibattito sul rilancio dell'economia con un articolo sull'*Harvard Business Review*, e deciso a lanciare un

nuovo giornale accademico dal titolo ambizioso (*Man and the Economy*), il professore emerito della University of Chicago entra nel 2013 con la spada sguainata. Dettaglio non irrilevante: il 29 dicembre Coase compie 102 anni. Il Nobel l'ha avuto nel '91: per le ricerche e i saggi di 75 anni fa che portarono alla formulazione di un teorema che porta il suo nome. La scienza economica l'ha quasi dimenticato. Ma lui, lucidissimo, non smette di combattere.