



Nuovo trend Usa: le palestre riservate ai grassi

Centri sportivi con tapis roulant più larghi dei tradizionali e niente specchi alle pareti



Anche le bevande diet minacciano la linea

Bimbi troppo grassi: in aumento le 'gambe a x'

11:49 - Uomini dalle fattezze erculee che emettono urli cavernicoli sollevando chili su chili, ragazze esili che si sfiancano sui tapis roulant. I tipici abitanti delle palestre possono mettere in soggezione chi è abituato a sollevare solo il telecomando e fa fatica a salire le scale di casa a causa della corporatura massiccia. Così nasce l'intuizione americana di creare palestre riservate ai grassi dove la selezione all'ingresso, per una volta, discrimina i magri.

Si moltiplicano le catene

I centri sportivi riservati alle taglie forti stanno registrando il tutto esaurito Oltreoceano. Le ultime arrivate - che hanno appena aperto i battenti a Chicago e Dallas - fanno parte della nuova catena *Downsize Fitness*. La particolarità? Si praticano esclusivamente esercizi per diminuire la propria taglia.

A New York, invece, sta riscontrando un successo crescente la *Buddha Body Yoga*, destinata a chi di Buddha ha le fattezze corporee.

Spopolano poi nel Midwest gli *Square One Fitness club*: i *tapis roulant* sono più larghi del normale, le *cyclette* possono sopportare pesi massimi e le mura sono nude, senza gli specchi delle tradizionali palestre.

FAMIGLIA CRISTIANA

Obesità infantile, una piaga tutta italiana

Il 30% dei bambini sono sovrappeso, un milione in tutto. Gli esiti di una ricerca e i consigli pratici degli esperti

09/01/2013



Cattive abitudini alimentari e vita sedentaria proiettano il nostro Paese al primo posto in Europa per numero di bambini obesi. Per migliorare il rapporto con il cibo e imparare a mangiare bene con i propri figli, dalla gravidanza all'adolescenza, l'ospedale dei bambini Vittore Buzzi di Milano presenta "L'Abc dell'alimentazione", campagna informativa multilingue in collaborazione con Amc, azienda leader nella sana alimentazione che propone un rivoluzionario metodo di cottura a "circolazione chiusa" per cucinare senza aggiunta di acqua e

«Insegniamo a bimbi e genitori a mangiare sano senza rinunciare al gusto», dice **Cinzia Baldo**, nutrizionista dell'ospedale Buzzi. «Ogni anno migliaia di famiglie ci chiedono consigli su come gestire problematiche legate al peso dei bambini, e nel 30% dei casi si tratta di stranieri». L'allarme è lanciato dalla società italiana di pediatria: **oltre il 30% dei bambini italiani presenta un peso superiore a quello stabilito per la sua età**. In pratica, oltre un milione sono in sovrappeso, di cui quattrocentomila obesi. La maglia nera appartiene alle regioni del Sud. **Una vera e propria epidemia mondiale per la velocità con cui stanno aumentando i casi negli ultimi decenni, già a partire dalla prima infanzia**. Basta pensare che nel mondo 43 milioni di bambini sotto i cinque anni sono in sovrappeso, e in Europa, dove la prevalenza di obesità è triplicata dagli anni '80, sono oltre 22 milioni, di cui più del 25% obesi.

Secondo l'Organizzazione mondiale della sanità **l'obesità è responsabile del 2-8% dei costi sanitari e del 10-13% dei decessi in Europa**. Come prevenire questa piaga dilagante? Innanzitutto evitare i cibi troppo calorici, abolire le famigerate merendine o scegliere quelle con minor contenuto di lipidi, e fare tanto movimento: in una ricerca pubblicata sul Journal of pediatrics gli scienziati hanno documentato che i bambini che compiono meno di tredicimila passi al giorno hanno un rischio di sovrappeso di 3-4 volte superiore rispetto ai coetanei più attivi. «Un trucco è ridurre le porzioni e le dimensioni dei piatti, in modo che non sia così evidente la minor quantità di cibo», conclude Cinzia Baldo.

Francesca Fiocchi



salute → alimentazione

La rivincita di Michelle Obama: obesità infantile in calo negli Usa

La battaglia contro l'obesità, condotta dalla *first lady* americana, inizia a produrre i suoi effetti: per la prima volta, infatti, il tasso di sovrappeso fra i bambini americani di età compresa tra i 2 e i 4 anni risulta in calo. È quanto emerge da uno studio pubblicato su [Jama](#) dai ricercatori del Centers for Disease Control, coordinati da Lipling Pan, secondo cui, dopo anni di continuo aumento, l'obesità infantile ha finalmente iniziato a diminuire.

La ricerca, condotta su un campione di 27,5 milioni di bambini di 2, 3 e 4 anni, ha rilevato una riduzione del tasso di obesità dal 15,21% - [registrato](#) del 2003 - al 14,94% - riscontrato nel 2010. Inoltre, sono diminuiti anche i casi di **obesità grave**, passati dal 2,22% del 2003 al 2.07% del 2010.

Anche se la causa del fenomeno non risulta ancora chiara, durante un'intervista al New York Times la dott.ssa Heidi M. Blanck - che ha partecipato allo studio - ha ipotizzato che, a ridurre il tasso di sovrappeso infantile, potrebbero aver contribuito: l'aumento della pratica dell'allattamento al seno nelle famiglie a basso reddito, la minor presenza (a partire dal 2009) di zucchero nei cereali destinati ai bambini, e, infine, il successo della **campagna "Let's Move"** promossa da Michelle Obama.

di Nadia Comerci

globalist

Life

Individuati i geni che fanno ingrassare

I ricercatori dell'Ucla di Los Angeles hanno scoperto alcuni geni responsabili del metabolismo e delle cattive risposte del grasso corporeo a una dieta ipercalorica.



Gli scienziati Usa puntano il dito contro alcuni geni che sarebbero largamente responsabili del girovita che si allarga. Non è solo colpa della scarsa forza di volontà e delle scelte alimentari sbagliate se ingrassiamo. Almeno stando all'ultima ricerca che arriva dagli Stati Uniti, dove gli scienziati hanno individuato alcuni geni che sarebbero largamente responsabili del girovita che si allarga.

Un team di ricercatori dell'Ucla (University of California, Los Angeles) spiega che le risposte del grasso corporeo a una dieta ipercalorica sono determinate in gran parte proprio da fattori genetici. Questo suggerisce lo studio pubblicato sulla rivista *Cell Metabolism*, il primo lavoro, assicurano gli esperti, a entrare nel dettaglio delle risposte metaboliche a una dieta ad alto tasso di grassi e zuccheri, condotto su un'ampia e diversificata popolazione di topi, in condizioni ambientali definite in modo tale da avvicinarsi il più possibile a quanto accade all'uomo. Gli scienziati hanno anche identificato una serie di geni che potrebbero controllare queste risposte.

Secondo i risultati dello studio, dunque, non sarebbe la quantità di cibo consumata a fare la differenza. Anzi il contributo di questa variabile è solo modesto. «La nostra ricerca mostra una componente genetica molto forte», spiega il primo autore dello studio, Brian Parks, ricercatore della David Geffen School of Medicine dell'Ucla. «Abbiamo scoperto che l'obesità ha una simile "firma" genetica nei

topi e negli umani».

Il lavoro, precisa ancora, «ha ampie implicazioni riguardo alla natura genetica dell'obesità e dell'aumento di peso». Mentre le diete ipercaloriche ricche di grassi e zuccheri, insieme allo stile di vita sedentario, sono stati considerati i più significativi fattori ambientali responsabili dell'epidemia di obesità, il nuovo studio dell'Ucla dimostra che la risposta del grasso corporeo al cibo è collegata al Dna.

Bambini al PC: non solo obesità, anche rischio cancro

di: WSI Pubblicato il 08 gennaio 2013 | Ora 14:47

Il **World Cancer Research Fund** ha già lanciato l'allarme, affermando che il rischio di tumori non diminuirebbe neanche se, a parità di ore di fronte al computer o alla Tv, i più piccoli facessero sport.



[Ingrandisci la foto](#)

L'allarme della comunità medica: troppo Internet e troppa TV aumenta il rischio di ammalarsi di cancro nell'età adulta.

ROMA (WSI) - **L'obesità** non è l'unico rischio. E' bene che i genitori che hanno figli che trascorrono la maggior parte del tempo di fronte alla Tv o al computer, sappiano che questo stile di vita aumenta, infatti, anche il rischio di ammalarsi di cancro in età adulta.

Per questo motivo, in Inghilterra, diversi sono i dottori che stanno strigliando gli adulti, tentando di convincerli a limitare il tempo che i bambini trascorrono giocando ai videogame, per esempio, a meno di due ore al giorno.

Il **World Cancer Research Fund** ha già lanciato l'allarme, affermando che il rischio di tumori non diminuirebbe neanche se, a parità di ore di fronte al PC o alla televisione, i bambini facessero sport.

"I bambini potrebbero anche fare molta attività fisica a scuola dedicandosi allo sport o ad altri giochi, ma se trascorrono molta parte del tempo facendo una vita sedentaria a casa, comunque vedranno aumentare il rischio di malattie come il cancro, problemi al cuore e diabete, in futuro".

Mitch Blair, professore presso il **Royal College of Paediatrics and Child Health**, commenta: "Che si tratti di cellulari, di console per i giochi, di televisioni o computer portatili, i progressi tecnologici hanno portato i più piccoli a essere maggiormente esposti agli schermi, per un arco di tempo più lungo che mai".

Lo scorso anno, stando ai dati riportati dall'agenzia di ricerca [Childwise](#), i bambini hanno trascorso una media di 5,9 ore al giorno di fronte alla tv, o a una consolle per giochi o computer. Dieci anni fa, il 21% non era stato online neanche un minuto.



[\[Sanità\]](#)

Asl 11

OBESITY DAY, I RISULTATI DEI QUESTIONARI

Nella quotidianità, però, il 48% delle persone è in soprappeso, il 19% è normopeso e il 32% in condizione di obesità



Una corretta alimentazione e un'adeguata attività fisica mantengono un buon stato di salute. Nella quotidianità, però, il 48% delle persone è in soprappeso, il 19% è normopeso e il 32% in condizione di obesità. E' quanto emerge dai 31 questionari compilati al Centro*Empoli in occasione della recente e ormai tradizionale giornata dell'Obesity day, organizzata dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica per sensibilizzazione su soprappeso e salute e che coinvolge un centinaio di centri di dietetica clinica e di igiene degli alimenti e nutrizione di tutta Italia.

Dai dati raccolti ed elaborati dagli operatori dell'igiene degli alimenti e nutrizione dell'Asl 11 emerge che i questionari, compilati da 10 uomini e 21 donne, la cui età varia dai 20 ai 71 anni, evidenziano che il 38% ha una sottostima del proprio stato, ritenendo di essere in normopeso mentre è in una condizione di soprappeso. Soltanto il 54% ne ha una corretta percezione.

Un dato significativo è quello riguardante l'attività fisica: il 40% degli intervistati non fa nulla o esercita pochissima attività fisica, il 35% ne fa poca e solo il 7% effettua una qualche attività settimanale strutturata.

Inoltre, nell'iniziare una dieta il 41% si rivolgerebbe al proprio medico curante, mentre il 32% ai centri specialistici e il 22% farebbe da sé.

Alcuni concetti base in merito ad una corretta alimentazione sono presenti nella popolazione e lo si evince dal fatto che il 70% comincerebbe con il ridurre le porzioni di tutti gli alimenti senza escluderne alcuno e non assumerebbe alcun farmaco per dimagrire, l'87% è consapevole che la dieta mediterranea sia quella ricca in pesce, olio extravergine di oliva, verdura e farinacei, la quasi totalità è convinta che occorra bere 1-1,5 litri di acqua al giorno, e che i latticini siano da assumere nelle giuste quantità così come la frutta. La quasi totalità degli intervistati è abituata a bere sia ai pasti che fuori pasto, prevalentemente acqua con l'eccezione di qualche caso che assume anche caffè o succhi di frutta.

Solo il 35% è a conoscenza delle calorie alimentari (kcal) che sono necessarie alle dosi giornaliere (cioè 1800-2200), la stessa percentuale ritiene che l'ottimale sarebbero 1000-1700 kcal, mentre il restante si suddivide ugualmente i range di 550-999 e 2300-3000 kcal.

08/01/2013 13.21

Asl 11

a cura di: Provincia di Firenze - Direzione Urp, Partecipazione, E-Government, Quotidiano Met

Elaborato con Web Publishing System

[© copyright e licenza d'uso](#) | [Informazioni sul sito](#) | [Clausola di esclusione responsabilità](#) |