

Obesi e diabetici aumentano Occorre subito uno stop

di GABRIELE RICCARDI *

Il diabete è una malattia grave e invalidante. Nel mondo 300 milioni di persone, circa il 6 per cento della popolazione, ne sono affette; in Italia, l'andamento di questa patologia nell'ultimo decennio mostra una crescita costante: il numero dei diabetici è aumentato del 25 per cento.

Le cause di questa vera e propria epidemia sono da ricercarsi non solo nel progressivo invecchiamento della popolazione ma anche nell'aumentato numero di persone obese o sovrappeso; esse hanno un elevato rischio di sviluppare il diabete, particolarmente se presentano una localizzazione del grasso corporeo prevalentemente a livello addominale.

Ovviamente per arginare diabete e obesità, come per tutte le epidemie, non basta l'intervento medico ma occorrono idonee misure a livello di popolazione. Purtroppo, non sembra che su questo fronte si siano fino ad ora registrati successi significativi; anzi l'obesità si va diffondendo anche nei bambini. Questo ci deve seriamente preoccupare per le prospettive di salute delle nuove generazioni; infatti, l'obesità in età giovanile si associa a un maggior rischio di sviluppare in età adulta malattie metaboliche e cardiovascolari quali il diabete, le dislipidemie, l'ipertensione e, in conseguenza di queste, l'infarto al cuore e l'ictus cerebrale. Siamo dunque di fronte a un problema complesso la cui soluzione non può essere affidata in modo esclusivo né al singolo individuo né ai medici; infatti questa patologia nella gran parte dei casi non nasce da una disfunzione organica e, quindi, non servono né esami complicati né farmaci miracolosi: la prevenzione sia dell'obesità sia del diabete si fa con lo stile di vita.

Purtroppo, però, mangiare sano ed evitare la sedentarietà non è facile. L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito «obesogeno» l'ambiente in cui viviamo; infatti, il cibo ci viene proposto dappertutto e continuamente. Esso non viene più percepito come finalizzato al nutrimento ma come piacere, anzi come l'unico piacere che, con le ovvie differenze inerenti la cultura gastronomica e i gusti individuali, è alla portata di tutti. Di fronte a questi stimoli è difficile per tutti fare scelte morigerate; tuttavia, nel caso di un bambino, che non ha ancora una personalità strutturata, diventa quasi del tutto impossibile.

Una strategia di prevenzione mirata a ridurre gli stimoli «obesogeni» deve necessariamente operare su più fronti: la regolamentazione della pubblicità relativa al cibo, il divieto di vendere bibite zuccherate, patatine e merendine nelle scuole, un'idonea politica fiscale volta a scoraggiare la scelta di alimenti voluttuari ricchi di calorie e poveri di nutrienti, la promozione dell'esercizio fisico. Ovviamente tali interventi avranno ben poca efficacia senza una parallela crescita della consapevolezza nella popolazione dei rischi dell'obesità, particolarmente in relazione al diabete e alle altre patologie connesse. Occorrono, quindi, interventi di educazione sanitaria non già sporadici ma inseriti nella programmazione didattica delle scuole e collegati ad analoghi interventi nelle famiglie, nei quartieri, presso i medici di famiglia e le strutture sanitarie. Non è un'impresa facile; tuttavia, se la lotta all'obesità e al diabete diventerà una priorità non solo per i medici ma anche per la popolazione e per le istituzioni i risultati non si faranno attendere. Sappiamo cosa fare; e perciò, se non ora, quando?

* Professore di Malattie
del metabolismo
Università degli Studi
di Napoli Federico II

La Nazione AREZZO

Un ragazzo su 5 sovrappeso: allarme da un'inchiesta condotta da Usl e scuola su un campione di 200 ragazzi

Progetto sui rischi delle malattie cardiovascolari

Obesità, pressione arteriosa e rischi cardiovascolari: sono i nemici di una ricerca che ha portato a dati preoccupanti su Arezzo. Solo due giovani su tre fanno una regolare colazione

Arezzo, 6 marzo 2013 - Obesità, pressione arteriosa, rischi cardiovascolari. Progetto di Asl e Provincia per cambiare stili di vita. E' la scuola il luogo ideale per fare formazione anche sui corretti stili di vita. Ne sono convinti Provincia, Asl 8 e Liceo Artistico "Piero della Francesca", che hanno dato vita ad un progetto denominato Escar Study, Education school cardiovascular Arezzo.

Al centro del progetto c'è uno studio sulle malattie cardiovascolari e soprattutto gli stili di vita dei ragazzi e dei loro genitori. L'80% di queste malattie sono infatti collegate agli stili di vita sedentari e ad un'alimentazione sbagliata. Significativi e in parte inquietanti i risultati dell'indagine condotta al Liceo Artistico, ed illustrata da Salvatore Lenti e Jessica Sibilli del Centro ipertensione arteriosa di Arezzo, durante un seminario svoltosi nella sala dei Grandi.

L'assessore provinciale alle politiche giovanili, Francesco Ruscelli con una relazione su "Giovani, educazione e prevenzione", e il direttore generale dell'Asl 8, Enrico Desideri parlando di "Corretti stili di vita come antidoto per la cronicità", hanno dato peso alle ragioni di questo studio, i cui risultati diverranno la base per studiare politiche attente sia sul piano comunicativo che strettamente operativo, con il coinvolgimento di famiglie e strutture scolastiche.

Lo studio, è stato effettuato nelle prime classi del Liceo "Piero della Francesca" di Arezzo: sono stati consegnati questionari e opuscoli informativi, misurata la pressione arteriosa e la circonferenza vita e sono state eseguite lezioni frontali di educazione alla salute come premessa agli interventi.

Su 209 i ragazzi arruolati (78 maschi e 131 femmine, età media 14,3 anni) e 348 genitori (171 maschi e 177 femmine, età media 44.9 anni), più del 20% sono risultati in sovrappeso e l'8% sottopeso; il 12% non fa colazione, il 24% saltuariamente e solo il 64% fa colazione regolare.

Esaminando questi dati, Lenti ha spiegato che "la salute dei ragazzi in studio riflette uno stile di vita non salutare e i fattori di rischio cardiovascolari iniziano sin dall'adolescenza incidendo sul rischio di obesità, ipertensione, diabete e disturbi comportamentali, mentre nei genitori la presenza di fattori di rischio e di stili di vita scorretti possono predisporre all'insorgenza di eventi prognostici negativi e rappresentano un cattivo esempio per i loro figli".

E' emerso che i ragazzi, i cui fratelli e amici fumano, hanno un rischio statisticamente significativo di iniziare a fumare. I ragazzi che trascorrono più di 1 ora davanti alla tv o al computer hanno un rischio più alto di essere sovrappeso, mentre i ragazzi i cui genitori hanno un titolo di studio pari a diploma di scuola inferiore o licenza elementare hanno un rischio significativo di consumare alcool.

La fotografia dei giovani che emerge dai dati: Il 71% passa davanti alla tv o ad un computer dalle 2 alle 5 ore al giorno. Il 32% dei maschi e il 44% delle femmine non pratica alcuna attività fisica. Il 49% mangia pesce solo una volta al mese, mentre il 45% consuma carne rossa più di 2 volte a settimana.

Il 75% non consuma frutta e verdura tutti i giorni, mentre il 40% consuma regolarmente prodotti dolciari e il 60% bevande zuccherate. Il 25% dei maschi e il 15% delle femmine consuma alcool almeno una volta alla settimana. Il 32% fuma in media 13 sigarette al giorno.

La fotografia dei genitori: lo studio, come detto, fotografa anche la situazione dei genitori, dal cui comportamento spesso discende un comportamento analogo da parte dei figli. Fra gli adulti presi in esame, il 50% dei maschi ha un diploma di scuola media e il 53% delle femmine diploma scuola superiore. Il 46% delle femmine e il 20% dei maschi sono disoccupati.

Nel 40% dei casi presentano più di 2 fattori di rischio cardiovascolare (ipertensione, diabete, dislipidemia). Il 70% dei maschi e il 30% delle femmine presentano russamenti notturni. Più del 50% fuma in media 16 sigarette al giorno. L'80% fa colazione regolarmente, il 60% mangia carne rossa più di 3 volte alla settimana e il 50% il pesce una volta al mese. Il 50% non consuma frutta e verdura tutti i giorni, il 50% beve preferendo il vino.

Infine, quasi il 60%, come i figli, passa dalle 2 alle 5 ore al giorno alla tv o al computer, mentre il 70% non fa alcuna attività fisica. Nel seminario è stato ricordato che le malattie cardiovascolari sono la prima causa di mortalità e morbilità in Italia e lo sono allo stesso modo anche nella nostra provincia. Pertanto riveste un ruolo importante l'individuazione precoce dei fattori di rischio e l'educazione e correzione degli stili di vita già a partire dall'età scolastica e in famiglia.