

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
Rubrica Sicob				
	Gosalute.it	06/12/2013	<i>GLI ITALIANI OBESI SONO OLTRE SEI MILIONI</i>	2
Rubrica Alimentazione e salute				
44	La Repubblica	10/12/2013	<i>RESTRINGERE LE PORZIONI PER LA SALUTE E L'ETICA (E.Del toma)</i>	4
44/45	La Repubblica	07/12/2013	<i>DALLA PELLE ALLA TAVOLA TUTTO IL POTERE DEL RISO (A.Ananasso)</i>	5
25	La Repubblica	06/12/2013	<i>SETTE ANNI, SI AMMALA DI CANCRO PERCHE' OBESO (C.Zunino)</i>	6
VI	La Stampa	10/12/2013	<i>IN BREVE - IL BARILLA CENTER LANCIAM IL PROTOCOLLO DI MILANO</i>	7
1	Il Messaggero	08/12/2013	<i>IL GOVERNO METTA A DIETA GLI STUDENTI (C.Massi)</i>	8
21	Il Messaggero	08/12/2013	<i>Int. a G.Mele: "TROPPE CALORIE, VANNO DIMEZZATE" (C.ma.)</i>	10
109	Gente	17/12/2013	<i>NON C'E' SOLO IL LATTE PER UN PIENO DI CALCIO (G.Stolfa)</i>	11
117	Famiglia Cristiana	08/12/2013	<i>QUEL SUGO DI POMODORO CHE FA BENE AL CUORE (C.Calabrese/G.Calabrese)</i>	12
XIV	Il Gazzettino	08/12/2013	<i>DIABETE, MALATI COLPITI DA TAGLI E BUROCRAZIA (E.Trevisan)</i>	13
114/15	Sette (Corriere della Sera)	06/12/2013	<i>PIACERI&SAPERI - BENESSERE (S.Gandolfi)</i>	15
7	TST Tutto Scienze e Tecnologie(La Stampa)	04/12/2013	<i>L'INTEGRATORE NON BASTA E' ARRIVATO LO SNACK CHE CONTRASTA GLI ANNI (N.Ferrigo)</i>	17
X	Il Gazzettino	03/12/2013	<i>PREVENZIONE DELL'OBESITA'</i>	18

Gli italiani obesi sono oltre sei milioni

in Benessere e alimentazione  0

Un dato allarmante e in costante crescita, secondo gli esperti



Sono circa **sei milioni gli italiani obesi**. Un dato allarmante, in costante crescita, dichiarato in occasione di un recente congresso della Sicob (Società Italiana di chirurgia dell'obesità e malattie metaboliche). I chili di troppo compromettono seriamente salute e qualità di vita, e incidono, di conseguenza, sulle risorse economiche del Servizio Sanitario Nazionale. Quando le modifiche degli stili di vita (dieta, attività fisica, ecc.) non riescono da sole a risolvere il problema, una soluzione potrebbe provenire dalla **chirurgia bariatrica**, quella branca della chirurgia il cui scopo è ottenere significativi cali ponderali. Nei casi di grave obesità, il calo ponderale ottenuto dall'intervento chirurgico è associato ad un miglioramento della qualità di vita e del controllo delle

malattie connesse con un conseguente aumento della sopravvivenza nel lungo termine.

Per prevenire l'obesità, l'arma più efficace resta, infatti, una corretta educazione alimentare, associata a uno stile di vita dinamico, in cui sia favorita l'attività fisica sin dai primi anni di scuola. Tuttavia, **non sempre la combinazione di adeguate regole alimentari e movimento può risultare sufficiente** per contrastare i casi di obesità di grado importante, dai valori di BMI di 35 kg/m^2 (*Body Mass Index*, Indice di Massa Corporea) in su: quando questi approcci risultano fallimentari, **l'unica possibile soluzione è costituita dalla chirurgia**, che negli ultimi decenni, grazie all'introduzione delle procedure laparoscopiche, è diventata più sicura e meno invasiva.

*"Le tecniche chirurgiche mininvasive odierne puntano, ove possibile, a ridurre il trauma chirurgico, minimizzando l'accesso o gli accessi addominali – dichiara il professor **Paolo Gentileschi**, responsabile dell'Unità Operativa di Chirurgia dell'Obesità del Policlinico Tor Vergata di Roma – Inoltre, si sta superando il concetto di 'chirurgia bariatrica' e si parla sempre più di 'chirurgia metabolica', intesa come l'insieme di tutti gli interventi che agiscono sul metabolismo, restringendo la capacità dello stomaco di assumere cibo o modificando il meccanismo di assorbimento del cibo introdotto. Con questo tipo di interventi, molti pazienti obesi riescono a controllare anche i valori del diabete, o a mantenere la pressione entro valori accettabili".*

Tuttavia, nonostante l'alto numero di pazienti che potrebbero giovare della chirurgia e nonostante molti di essi di fatto scelgano l'intervento chirurgico, sono **solo 7.000** i pazienti che nel nostro Paese ogni anno riescono ad essere operati. Un gap notevole, le cui motivazioni sono da attribuire a molteplici fattori.

*"Esiste, in Italia, un **problema di ridotta accessibilità** ai trattamenti di chirurgia bariatrica dovuto a più cause: – prosegue il dottor Gentileschi – se da una parte c'è una coscienza piuttosto diffusa, da parte dei pazienti, relativa all'efficacia dell'intervento chirurgico per ridurre il peso, le malattie associate e quindi migliorare la qualità e l'aspettativa di vita, dall'altra mancano le risorse e l'organizzazione per aumentare il*

numero degli interventi. Nel nostro Policlinico di Tor Vergata, da molti anni ci dedichiamo a questa malattia e siamo adesso uno dei maggiori centri specializzati in Italia, eseguiamo circa 200 interventi l'anno dal 2010, ma le liste d'attesa sono ancora molto lunghe".

Una situazione grave, se si considera l'impatto globale del problema: gli obesi, infatti, spesso presentano un quadro clinico complicato dal **diabete e dall'ipertensione**, patologie associate che incidono gravemente sulla vita privata e sul lavoro. "I pazienti con obesità dai 18 ai 65 anni devono spesso prendere farmaci a carico del Servizio Sanitario Nazionale, chiedere ore di permesso lavorativo per visite specialistiche o per ricoveri ospedalieri - continua Gentileschi - Tutti costi diretti e indiretti, che potrebbero essere ridotti se l'accesso alle procedure chirurgiche fosse maggiore".

L'utilizzo delle tecniche di chirurgia mininvasiva, infatti, permette un recupero e reinserimento lavorativo più rapidi. "E' dimostrato da molteplici studi che l'intervento chirurgico è associato ad un migliore controllo delle malattie, ad un migliore controllo del peso corporeo e quindi, a lungo termine, a una sopravvivenza maggiore rispetto alla semplice dietoterapia." conclude il professor Gentileschi.

tweet

Pin it

Tagged with: OBESITA' PAOLO GENTILESCHI POLICLINICO TOR VERGATA

Previous:

[Il sugo fa bene al cuore, ma solo se cucinato in modo semplice](#)

RELATEDARTICLES



Il sugo fa bene al cuore, ma solo se cucinato in modo semplice

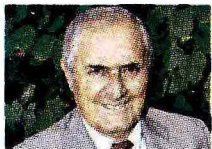
dicembre 6, 2013



"FitMe", la nuova app per stare in forma

dicembre 5, 2013

A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

RESTRINGERE LE PORZIONI PER LA SALUTE E L'ETICA

Alle soglie delle festività, travestite da orge gastronomiche, sarebbe bene chiarirsi le idee sulla megalomania dei nostri eccessi alimentari e sullo scandalo degli sprechi. Nulla da obiettare sul rispetto delle tradizioni e sul cercare a tavola un po' di quella serenità che non può venirci dalla congiuntura o dal comportamento dei politici e neppure da quello dei finti poveri che non pagano le tasse. Per qualche giorno perfino gli ammonimenti dei nutrizionisti potrebbero limitarsi all'adeguatezza delle porzioni e non alle proibizioni. Ho detto e scritto troppe volte che non esistono cibi del commercio buoni o cattivi ma soltanto scelte condizionate da età, stato di salute e da uno stile di vita iper-sedentario che non ci consente le porzioni e il numero di portate che i bisnonni, morigerati per necessità, si consentivano solo in poche ricorrenze eccezionali. Ma quello che più spaventa sono gli sprechi del sistema che impone, non solo per igiene, delle montagne di rifiuti o comunque di cibo non consumato. Questa preoccupazione non ha solo motivazioni etiche, legittime visto che tuttora esiste la malnutrizione per difetto, ma implica una revisione motivata delle nostre cattive abitudini che minacciano, entro pochi decenni, di mettere in

crisi il pianeta gravato da un crescente soprannumero di super-consumatori e di inquinatori. Gli esperti, novelle Cassandra, parlano di chilometri zero, di sostenibilità, di impronta ecologica e dello sfruttamento delle risorse ma se non nasce o non cresce un senso di responsabilità collettivo è difficile ipotizzare comportamenti virtuosi e scelte meno consumistiche. Forse non è il periodo più adatto per pensarci ma non sarebbe male se davvero ci proponessimo subito scelte più consone con meno attentati alla nostra salute e a quella del pianeta.

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SALUTE E ALIMENTAZIONE

Latte

False credenze, demonizzazioni:

Il latte è un alimento di grande valore nutrizionale e di facile digestione. Contiene proteine, calcio e vitamine. È un alimento sano e nutriente. Le credenze secondo le quali il latte causa diabete, obesità o altre malattie sono infondate. Il latte è un alimento sano e nutriente. Le credenze secondo le quali il latte causa diabete, obesità o altre malattie sono infondate. Il latte è un alimento sano e nutriente. Le credenze secondo le quali il latte causa diabete, obesità o altre malattie sono infondate.

Il re dei cereali è sempre più usato nei prodotti cosmetici

DALLA PELLE ALLA TAVOLA TUTTO IL POTERE DEL RISO

AGNESE ANANASSO

In cucina e nel beauty case. Il riso è fonte di benessere e bellezza, non solo a tavola ma anche se utilizzato come elisir di giovinezza sulla pelle. Per l'alto contenuto di vitamine e minerali è sempre più usato in cosmesi e nei trattamenti estetici, sotto forma di olio puro, amido o farina. Ingredienti di base per prodotti professionali o rimedi fai-da-te: si trovano nelle erboristerie e nei supermercati ben forniti. «Il riso e i suoi derivati hanno effetto lenitivo, decongestionante, antiinfiammatorio e preven- gono i radicali liberi che causano l'invecchiamento», spiega Ivan Angiolini, estetista e operatore olistico.

COSMESI. L'amido polverizzato è un'ottima cipria naturale, diffusissima in Oriente dalla notte dei tempi. «Meglio sempre applicarlo sopra il fondotinta per non occludere i pori: in piccole quantità ha un effetto opacizzante, astringente e seboregolatore» dice l'esperto. «Usato in modo più generoso dà l'effetto geisha, rendendo la pelle simile a quella delle bambole di porcellana». Infatti è usato per il trucco degli attori Kabuki, i drammi tradizionali giapponesi. Per un effetto più scuro si fa bruniare la polvere in un tegame sul fuoco per pochi secondi. Miscelando la polvere con coloranti alimentari si ottiene un ombretto completamente biocompatibile, tollerato anche dalle pelli più sensibili.

BELLEZZA. Per un bagno rigenerante di bellezza si versa nella vasca sia l'acqua del rubinetto che quella di cottura del riso (meglio se integrale, rosso o

nero), aggiungendo qualche goccia di olio essenziale di limone o lavanda: il risultato è una pelle liscia e idratata. «Per il viso si può usare l'acqua di cottura come tonico astringente oppure fare una pappina con amido, latte e una goccia di olio essenziale di limone e applicarla come maschera addolcente e lenitiva, ottima per schiarire le macchie della pelle acneica o grassa», spiega Angiolini. L'olio puro è l'ideale per i massaggi: usato solo rende la pelle elastica e tonica, «miscelandovi qualche goccia di olio essenziale, diventa un olio trattante, infinitamente migliore di qualsiasi altro olio minerale che "blocca" i benefici degli oli essenziali».

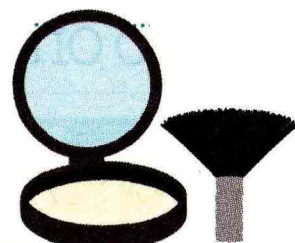
AYURVEDA. «Il riso viene utilizzato nella terapia Pinda — racconta Angiolini —, che consiste nel fare dei fagottini (boli) di tessuto di cotone riempiti con oli essenziali ed erbe (che variano a secondo del disturbo) e riso rosso molto cotto, da usare picchiando e frizionando le zone da trattare». Un rimedio, da eseguire in centri specializzati, che ha effetti purificanti e aiuta a risolvere sia le problematiche della pelle che quelle organiche, aumentando le difese immunitarie.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



1 ANTI-AGE

Il riso è ricco di vitamine e minerali che contrastano gli stati infiammatori e i radicali liberi che causano l'invecchiamento



2 PURIFICANTE

La polvere di riso utilizzata come cipria agisce sulla pelle grassa come seboregolatore riducendo l'effetto opaco



3 LEVIGANTE

L'amido di riso unito all'acqua della vasca da bagno ha effetto lenitivo e addolcente e rende la pelle liscia e levigata



4 CON OLI ED ERBE

Il riso cotto è usato nell'ayurveda unito a oli essenziali ed erbe aromatiche perché ne esalta gli effetti benefici sull'organismo



Sette anni, si ammala di cancro perché obeso

Il caso al Bambino Gesù. Medico italiano prova per la prima volta la correlazione col "fegato grasso"

CORRADO ZUNINO

ROMA — Ha sette anni ed è obeso. Come due milioni di bambini in Italia. Matteo, però, a causa di quel sovrappeso severo — oltre 50 chili, un indice di massa corporea pari a 29,67 — ha maturato un tumore al fegato. Un cancro largo, tredici centimetri per sette e mezzo, cresciuto indisturbato per un anno almeno. Matteo è un bambino campano senza altri disturbi: va a scuola, gioca, ha molti amici e guarda il calcio. Osservandolo al reparto di malattie epatiche del Bambino Gesù di Roma, il direttore Valerio Nobili ha diagnosticato il primo caso al mondo di cancro al fegato contratto da un bambino a causa dell'obesità. Quella diagnosi ora sostiene l'ipotesi della prima relazione diretta tra il sovrappeso e il tumore.

Negli adulti questa correlazione è stata provata 116 volte dal 2004 a oggi, in tutto il mondo. Ora è stata ipotizzata, per la prima volta, in un bambino. In Italia, per

un bimbo campano. Lo studio del dottor Valerio Nobili da ieri mattina è stampato sulla rivista americana "International Journal Pediatric obesity", solo per abbonati: un riferimento medico e culturale in quel paese flagellato dagli adolescenti sovrappeso. «Da noi le cose stanno peggiorando rapidamente», spiega Nobili, «metà dei bambini obesi ha il cosiddetto fegato grasso e il nostro studio ora ha accertato quali rischi corrono gli infanti e adolescenti pesanti». La diagnosi del percorso diretto da fegato grasso a fegato tumorale, senza i passaggi intermedi della fibrosi e della cirrosi (che possono far maturare quel tipo di cancro anche in 50 anni), è arrivata escludendo altre patologie. Matteo non aveva malattie correlate alla sua obesità. Aveva solo i trigliceridi alti, e un tumore.

Al primo ospedale campano Matteo era arrivato — un anno fa — perché accusava un persistente mal di pancia: l'ecografia aveva mostrato un fegato preoccupante insidiato all'interno da diverse palle. Il trasferimento alla chirur-

gia del Bambino Gesù di Roma è stato immediato: "lesione epatica", la prima sentenza. Poi la biopsia e la certificazione del tumore. Una parte della massa malata è stata asportata, quindi il piccolo ha iniziato un ciclo di chemioterapia. Una volta a settimana, ora, deve salire con i genitori dalla Campania al Gianicolo. Quella di Matteo non è una storia di povertà e ignoranza, è una vicenda diffusa di cattiva alimentazione. Carboidrati, grassi e zuccheri. Snack, bevande gassate dolci, pasti fuori orario. Tutto in quantità smodata. Il bambino di sette anni non ha mai avuto problemi fino a sei per quel corpo sovradiimensionato: senza sintomi. I genitori e il medico curante non hanno mai chiesto controlli specifici legati all'obesità. Poi, il mal di pancia.

Il tumore al fegato è il terzo per mortalità e il 30-40% delle nuove diagnosi di cancro al fegato sono associate negli adulti al forte incremento di peso. L'organizzazione mondiale della Sanità ha individuato l'obesità infantile

come il principale e allarmante problema di sanità pubblica. In Italia, va sottolineato, il 15 per cento dei bambini ha il fegato grasso. «La steatosi epatica è un problema emergente di dimensioni globali», sostiene il dottor Valeri, «e la possibilità di una stretta correlazione tra pattern istologico della cosiddetta Nafld e cancro al fegato in età pediatrica è particolarmente allarmante». Visto il notevole aumento di bambini affetti da fegato grasso nelle ultime decadi, «potrebbe osservarsi in parallelo e in un futuro vicino un incremento dei casi di tumori al fegato». C'è il rischio che Matteo possa diventare solo il primo bimbo di una serie.

In Italia serve una prevenzione che oggi non si vede: controlli più frequenti e profondi per i bambini grassi e risorse finanziarie in questa direzione. Quindi, inadeguato stile di vita: dieta ed esercizio fisico. «Gli obesi con il fegato grasso hanno aspettative di vita ridotte, come mai è accaduto da prima del dopoguerra a oggi».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I numeri

2 milioni

OBESI

In Italia ci sono 2 milioni di bambini obesi: la metà ha il "fegato grasso". In Campania il 46% è sovrappeso

63%

EPATITE

Ogni 100 bambini obesi 63 hanno l'epatite, 40 un pre-diabete, 37 problemi cardiopatici e 47 di ipertensione

30-40%

TUMORI

Nei Paesi occidentali il 30-40% delle nuove diagnosi di cancro al fegato negli adulti è associato alla crescita del peso

La diagnosi pubblicata da una rivista scientifica Usa. "Situazione allarmante"

Il dramma di Matteo provocato da cattiva alimentazione: snack e bibite dolci



Il dottor Valerio Nobili



Cibo e alimentazione **Il Barilla Center lancia il Protocollo di Milano**

Decolla il Protocollo di Milano, un accordo globale da sottoscrivere a Expo2015. Il Protocollo, spiega Guido Barilla, Presidente del Barilla Center for Food & Nutrition - pone tre grandi obiettivi: abbattere del 50% entro il 2020 i 1,3 miliardi di tonnellate di cibo sprecato nel mondo; attuare riforme agrarie e lottare contro la speculazione finanziaria, limitando l'uso di biocarburanti a base alimentare; lotta all'obesità, con la promozione di stili di vita sani.



Il governo mette a dieta gli studenti

Carla Massi

Più cibi integrali, meno carne rossa. Più alimenti ricchi di fibre e meno zuccheri semplici. Più prodotti biologici e meno ortaggi delle serre. Più frutta a km zero e meno verdura che arriva da Paesi lontani. Le scuole cominciano ad organizzarsi, a modificare le gare d'appalto, a pensare a una nuova cultura alimentare. Così come è scritto nell'articolo 4 (Tutela della salute nelle scuole) del decreto, approvato qualche settimana fa, del ministro dell'Istruzione Maria Chiara Carrozza. Non consigli nutrizionali, dunque, ma obblighi di legge.

Continua a pag. 21

**SI DOVRANNO
MODIFICARE LE GARE
D'APPALTO:
ATTENZIONE
ANCHE AL PROBLEMA
DELLA CELIACHIA**

Scuola, le mense a dieta

IL CASO

segue dalla prima pagina

Dettati dall'allarme per l'obesità infantile (uno su tre dai 6 agli undici anni pesa troppo), per l'ipertensione già alle elementari tra i sovrappeso, per la glicemia alta e per il diffuso disagio relazionale dovuto proprio alle grandi forme.

IL CAMBIO

Nuove linee guida, si legge nel comma 5 bis, «per disincentivare, nelle scuole di ogni ordine e grado, la somministrazione di alimenti e bevande sconsigliati, ossia contenenti un elevato apporto totale di lipidi per porzione, grassi, zuccheri semplici aggiunti, alte quantità di sodio, nitrati o nitrati utilizzati come additivi, alte quantità di teina, caffeina, taurina e per incentivare la somministrazione di alimenti per tutti coloro che sono affetti da celiachia». Anche per loro il governo ha deciso che vada ritagliata una quota nel bando delle gare d'appalto. Certo è che qualsiasi cambiamento nei pasti quotidiani non deve far «derivare nuovi o maggiori oneri per la finanza pubblica». Si prevede an-

che l'attribuzione di un punteggio per «le offerte di servizi e forniture rispondenti al modello nutrizionale denominato dieta mediterranea». Si ridurranno, così, le proposte di pasti etnici che negli ultimi anni sono stati introdotti soprattutto nelle scuole elementari.

Nuovi approvvigionamenti, dunque, di alimenti ricchi di fibre, dalla pasta al pane ai cereali all'orzo ai fagioli alle lenticchie ai carciofi, che regalano una sensazione di sazietà e fanno mangiare il giusto. Che creano massa nell'intestino e facilitano le funzioni fisiologiche. Nessuna preclusione per il pesce condito, è specificato, con olio extravergine di oliva. Come le verdure, i sughi e le zuppe. Via libera per uova, latte e yogurt. Due sole limitazioni, appunto: carni rosse (bue e cavallo) e zuccheri semplici (ad assorbimento rapido quelli utilizzati per i dolci, in polvere o in zollette).

«La carne rossa si digerisce con difficoltà e, in età adulta, può diventare concausa di patologie anche importanti come il cancro del colon - spiega Ermanno Calcatelli presidente dell'Ordine dei biologi esperto in nutrizione -

Attenzione, fin da piccoli, anche al sale. E attenzione anche a tute-

lare il fegato che non riesce a sopportare carichi di grassi e fritti neppure nei bambini. Piuttosto insegnare ad apprezzare, seppur in piccole dosi, noci e frutta secca».

CIBI MEDITERRANEI

Il cibo di qualità e i prodotti della dieta mediterranea dovranno essere inseriti nei menù delle scuole italiane, dagli asili nido alle superiori. Il testo obbliga le scuole a prevedere, nelle gare d'appalto, una quota per i prodotti biologici e una per i cosiddetti a filiera corta, coltivati cioè in terreni molto vicini a quelli dove vengono prodotti e consumati.

La mensa come scuola. Per imparare a scegliere i cibi, per abbinarli nel modo giusto, per far nascere un buon rapporto con l'abitudine al mangiare. Perché sono più di due milioni i giovani che in Italia soffrono del disturbo del comportamento alimentare. Oltre all'obesità anche la bulimia e l'anoressia affliggono gli adolescenti. «Un fenomeno che preoccupa - spiega Piernicola Garofalo presidente

della Società italiana di medicina dell'adolescenza che ha lavorato su questi dati - perché tanti giovani non riconoscono il disturbo e rifiutano il trattamento. I problemi vengono riversati sul cibo, l'alimentazione, anche a 8 anni, diventa la soluzione di un disagio, della tossicità delle relazioni e delle tensioni».

PRIMA COLAZIONE

Bambini anche a lezione di prima colazione. Nel 2012, dati Unicef-Istat, la quota di bambini e ragazzi dai 3 ai 17 anni che fa il pasto mattutino in modo sregolato si attesta sul 10%. La fascia tra gli 11 e i 17 è quella più a rischio perché, nella maggior parte dei casi, si affida ad una tazza di caffè e latte e basta. Affidandosi poi, nell'arco della giornata a più di uno snack come patatine o noccioline.

I cibi biologici, con ogni probabilità, faranno fatica ad entrare nelle scuole per via dei costi che vengono stimati tra il 50 e il 100% in più rispetto agli stessi non biologici. Nonostante questo, le mense biologiche, a cominciare dai maggiori comuni, sono aumentate del 51% negli ultimi cinque anni: sono 1.196 quelle totalmente bio, la maggioranza nelle regioni del Nord come si legge in una ricerca Nomisma.

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA



«Troppe calorie, vanno dimezzate»

L'INTERVISTA

Dalla colazione del mattino fino alla cena un bambino in età scolare arriva a mandare giù circa 3.500 calorie. «Un vero sproposito - commenta Giuseppe Mele, pediatra di famiglia e presidente dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza - in certi casi vanno più che dimezzate. Ma quanti sanno che solo l'1-2% dei bambini sotto i 10 anni mangia in maniera davvero sana?».

Quale menù consiglia di seguire ogni giorno?

«La formula da seguire è quella del cinque-due-uno. Che vuol dire cinque pasti al giorno, due sono spuntini metà mattina e pomeriggio, e un'abbondante cola-

zione. Questa deve rappresentare il 20% delle calorie giornaliere. Una o due ore di sport al giorno, una di televisione. Frutta e verdura di stagione, pasta preferibilmente a pranzo e pesce almeno tre volte a settimana».

E la carne?

«Ridurre a una o due volte a settimana»

Sta crescendo il numero dei bambini con la pressione alta,

«SOLO UNO SCOLARO SU CENTO MANGIA IN MANIERA CORRETTA E SANA»

Giuseppe Mele
 Osservatorio salute infanzia

una volta disturbo solo dei nonni vero?

«Certo, l'obesità porta, come primo effetto, proprio la pressione alta. Negli adulti come nei più piccoli. Per questo consigliamo ai genitori di ridurre, oltre allo zucchero, anche il sale. Sia quello delle pietanze che si cucinano a casa, sia quello che troviamo, in abbondanza, nei cibi pronti o in alcuni snack tipo patatine fritte».

Ma come si fa a demonizzare patatine fritte o i succhi zuccherati?

«Non vanno demonizzati, appunto, ma ci si può anche contenere. Ricordare che i bambini imitano i grandi. Quindi, attenzione ai pasti sovrabbondanti e carichi di grassi».

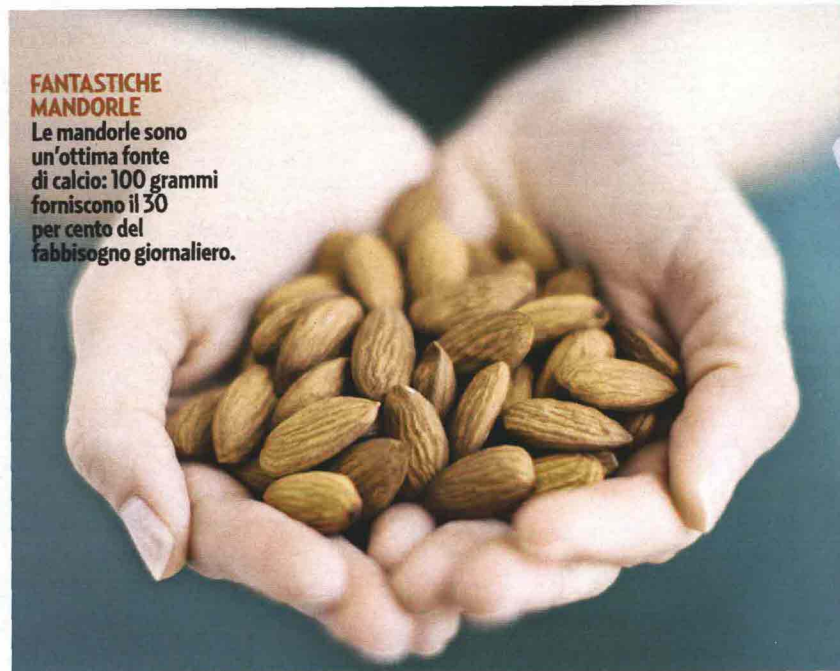
C.Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



GENTE BENESSERE

a cura di Giulia Stofa



FANTASTICHE MANDORLE

Le mandorle sono un'ottima fonte di calcio: 100 grammi forniscono il 30 per cento del fabbisogno giornaliero.

Non c'è solo il latte PER UN PIENO DI CALCIO

La maggior fonte di questo minerale sono i latticini, ma una porzione di spinaci o di broccoletti ne fornisce fino al 40% del necessario

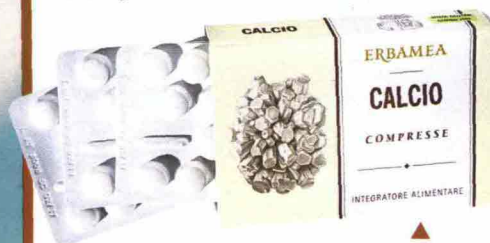
Chi è intollerante al lattosio è fra le categorie più a rischio di carenza di calcio. La buona notizia è che questo elemento indispensabile per il benessere dell'organismo non è contenuto solo in latte e derivati, ma anche in alcune varietà di verdura, di pesce e di frutti di mare. «Il calcio, oltre a rendere più forti le ossa, favorisce la contrazione muscolare, regola il ritmo cardiaco e la coagulazione del sangue», spiega il dottor Brenno Canovi, medico ginecologo ed esperto di nutrizione e integrazione metabolica a Torino. «Ecco perché la carenza di questo elemento interessa più categorie. Le donne possono averne un maggiore fabbisogno in età fertile, soprattutto se assumono la pillola anticoncezionale, in gravidanza e durante l'allattamento, ma anche in menopausa per il calo degli estrogeni che favorisce l'insorgenza dell'osteoporosi. Ma può andare in deficit di calcio anche chi è intollerante al

lattosio e i vegetariani, perché alcune sostanze contenute nelle verdure ne inibiscono l'assorbimento. Attenti anche a caffè e cereali».

Che cosa fare allora? «La dieta aiuta, e riserva anche qualche sorpresa». Infatti pochi sanno che una porzione di spinaci contiene tanto calcio quanto un vasetto di yogurt, un etto di rucola quasi quanto una tazza di latte e i broccoli contengono 178 mg di calcio per etto, una bella dose! «Ma è presente anche in aragoste, sardine, salmone, legumi e mandorle, e in alcune acque minerali». Spesso questo non basta. «Fondamentale è allora l'assunzione di integratori, meglio se associati alla vitamina D. Oggi ne esistono di vario tipo, tra cui quelli da bere: sono gradevoli e con un'ottima biodisponibilità per l'organismo. Ricordate anche che il calcio è un rilassante del sistema nervoso: assumete l'integratore circa un'ora prima di andare a dormire per favorire il sonno».

IN VETRINA

Le tavolette masticabili, le bustine da sciogliere in acqua e le compresse: tutti i modi per non farsi mancare il calcio



In compresse, Calcio di Erbamea (9,40 €).



In tavolette masticabili, Cal Magnum di Solgar (18,90 €).

Sfrutta i benefici del corallo fossile Coral Calcium Max di ESI (14,90 €).



Pratico da assumere senz'acqua, ha un gradevole sapore CalcioMig di Poolpharma (13,50 €).



Per il benessere di ossa e denti Calcio Marino di Bios Line (11,50 €).



Quando occorre un surplus di calcio, Osteo Remineral di Aboca (16,30 €).



CIBO E SALUTE

DIETA MEDITERRANEA

QUEL SUGO DI POMODORO CHE FA BENE AL CUORE

Contiene sostanze protettive capaci di limitare lo stress ossidativo che può portare a malattie cardiocircolatorie

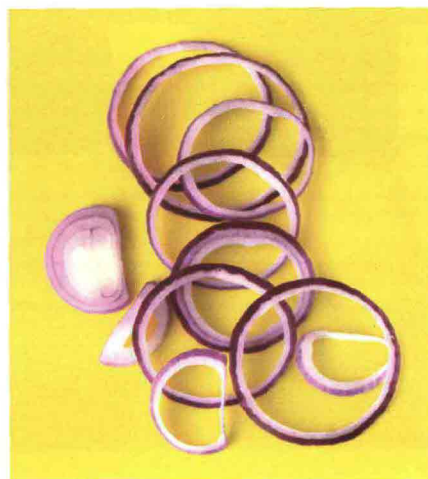


di **Caterina e Giorgio Calabrese**
Dietologi e nutrizionisti

Il pomodoro e i suoi sughi, si sa, fanno bene alla salute. D'estate consumarli quasi ogni giorno è la norma. D'inverno l'uso è meno frequente, invece bisognerebbe continuare a consumarli anche nella stagione fredda. Una volta nel nostro **Meridione**, e non solo, d'estate non c'era casa senza il calderone di **pomodori** a bollire per la conserva invernale. Ancora oggi lo si prepara insieme al **concentrato**.

Una ricerca spagnola conferma la qualità del sugo nel limitare lo stress ossidativo del cuore grazie a importanti sostanze protettive. Ricordiamo che le malattie cardiocircolatorie sono al primo posto come **causa di malattia** e mortalità. La buona abitudine di consumare sugo di pomodoro con la pasta, un classico della **dieta mediterranea**, si è rivelata ancora una volta corretta.

INSIEME CON OLIO, CIPOLLA E AGLIO. Secondo un'altra ricerca dell'Università di Barcellona, pubblicata sulla rivista *Food Chemistry*, il **sugo di pomodoro** è una pietanza molto salutare e aumenta le sue buone virtù se accompagnata con olio extra-



L'UNIONE FA LA FORZA
Ingredienti mediterranei come l'olio extravergine di oliva, la cipolla, il basilico e l'aglio aumentano insieme le virtù salutari del sugo di pomodoro.

L'INSIEME DEI VARI ANTIOSSIDANTI CONTENUTI IN UN SUGO DI POMODORO NON SOLO ALLUNGA LA VITA, MA NE MIGLIORA LA QUALITÀ, SOPRATTUTTO DURANTE LA VECCHIAIA

vergine di oliva, cipolla o **aglio**: quest'ultimo, infatti, contiene oltre 40 sostanze antiossidanti necessarie alla salute del cuore, come i polifenoli.

Dalla ricerca, effettuata usando gli strumenti della spettrometria di massa, è risultato che la cipolla, il basilico eccetera, usati come base per il sugo, contengono altri **antiossidanti** come i carotenoidi e derivati allilici. L'insieme di questi antiossidanti non solo **allunga la vita** ma ne migliora la qualità, specie in vecchiaia.

È importante precisare che è la **cottura** che esalta e permette a tutti i differenti ingredienti di produrre i benefici migliori per la nostra salute. Come ci suggerisce la scienza, per una buona salute del **cuore** è bene dunque imparare a usare in cucina i giusti ingredienti, come un ottimo sugo di pomodoro.

POCHI GRASSI, MOLTI MINERALI

TUTTE LE PROPRIETÀ DEI POMODORI

I pomodori sono ricchi d'**acqua**, oltre il 94%. I **glucidi** sono quasi il 3%, le **proteine** l'1,2%, le **fibre** l'1%, i **grassi** lo 0,2%; mentre 100 grammi di pomodoro fresco apportano solo 17 Kcal. Contengono discrete quantità di **vitamine** del gruppo B, D, C, tutte **antiossidanti**. Forte anche la **componente minerale**: ferro, zinco, selenio, fosforo e calcio associati a citrati, tartrati e nitrati, che agiscono in **sinergia** assicurando proprietà **rimineralizzanti** e **antiradicali**. Modico il contenuto di **acidi organici**, che sono utili per la buona **digestione**.

SANITÀ Nonostante le proteste da gennaio entra in vigore la riforma regionale per la cura della patologia

Diabete, malati colpiti da tagli e burocrazia

Elisio Trevisan

MESTRE

Non solo si sentono in colpa di essere malati ma tra un po' dovranno pure chiedere scusa per essere di peso. Sono 14 mila nel territorio dell'Ulss 12 le persone affette da diabete, e con la rivoluzione imposta dalla delibera regionale 1067 del 28 giugno scorso rischiano di doversi pagare buona parte degli strumenti necessari per curarsi. La delibera punta a contenere la spesa per l'assistenza ai diabetici ma il risultato, secondo molti medici di base, rischia di essere alla lunga l'opposto perché, se la malattia non è sotto controllo e peggiora, si deve procedere con il ricovero e, nei casi più gravi, con l'amputazione di arti.

«Va bene che la nostra Regione è tra le più virtuose d'Italia per la spesa sanitaria ma bisogna chiedersi se non sarebbe meglio essere ai primi posti anche come erogazione di servizi - commenta Bruno Centanini, farmacista di Marghera e delegato dal sindaco a rappresentare Venezia per il progetto mon-

diale Città Sane -. Uno degli obiettivi principali del Piano socio sanitario è che l'ospedale dev'essere solo per acuti, mentre il territorio deve seguire i pazienti dimessi o cronici, come appunto i diabetici. E invece la delibera regionale intascherà il Centro antidiabetico i cui specialisti saranno costretti a fare burocrazia, come del resto i farmacisti e i medici di base. Si perde di vista l'obiettivo vero del professionista, ossia la presa in carico della persona».

La delibera 1067 stabilisce, infatti, che a partire da gennaio i malati di diabete devono farsi fare il programma di cura dal Centro antidiabetico, non più dal proprio medico di famiglia. Già a chi il mese scorso chiamava per prendere un appuntamento gli veniva fissata una data per marzo del 2014, 5 mesi di attesa durante i quali, in mancanza del Piano terapeutico, il paziente deve pagarsi tutto, a parte l'insulina che per fortuna è ancora gratuita. Poi c'è il problema con le farmacie: un protocollo tra Regione e farmacisti prevede che dal prossimo anno medici e farmacisti

dovranno collegarsi via internet ad un programma gestionale nel quale ci saranno tutte le schede dei pazienti, e gli specialisti del Centro antidiabetico ci scriveranno quanti presidi gli potranno essere consegnati gratuitamente. Il resto sarà a pagamento. Ci sono, ad esempio, decine di tipi di strisce di carta reagente che misurano il tasso di glicemia nel sangue ed ogni tipo funziona con una determinata macchinetta misuratrice; se nel piano di cura il medico scrive il tipo sbagliato, il paziente dovrà pagarsele, oppure comprarsi un'altra macchinetta, mentre fino ad oggi si poteva sistemare tutto tra medico e farmacista. Ogni iniezione di insulina dev'essere preceduta da un auto esame della glicemia, quindi servono dalle 4 alle 6 strisce al giorno, fanno circa 140 euro al mese. Poi c'è la lancetta per bucarsi il dito e prendere il campione di sangue, e anche l'ago per iniettarsi l'insulina: il consiglio è di cambiarlo ad ogni iniezione ma se il Piano di cura ne prevede pochi, il paziente dovrà usarlo più volte con il rischio di infezioni che ne consegue.

© riproduzione riservata

**IL FARMACISTA**

Centanini:

«Gravi disagi

per pazienti

e professionisti»

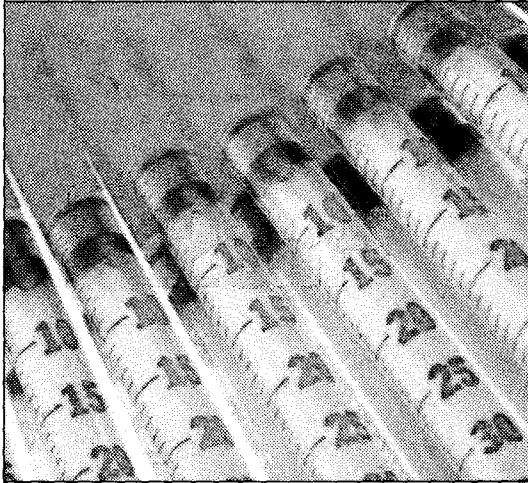
I DATI PER L'ULSS 12

Sono 14mila e in costante aumento

Sono 14 mila solo nell'Ulss 12 i casi riconosciuti di diabete. In Italia i malati sono quasi 3 milioni (dati Istat 2011), il diabete è più diffuso nelle classi più svantaggiate, dove sono più comuni fattori di rischio quali obesità e man-

canza di attività fisica. Inoltre la diffusione aumenta con il crescere dell'età e, visto l'invecchiamento della popolazione e l'aumento del disagio sociale, il trend è in continua crescita. A Cavarzere e Cona, ad esempio, delle 1540 perso-

ne affette da diabete mellito di tipo 1 (il più grave che necessita di iniezioni di insulina dalle 4 alle 6 volte al giorno) ben 608, ossia il 40%, sono seguite dai medici di base. Si fa presto a fare un paragone con i 14 mila diabetici dell'Ulss 12, e a comprendere come da gennaio il Centro antidiabetico sarà preso d'assalto. (e.t.)



OGNI GIORNO
Siringhe di insulina per i diabetici



Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

Regala una lettura a chi sta in ospedale

Un paio di brani leggeri, raccontati a voce alta, e il paziente per un paio d'ore "evade" dalla malattia. Cavalcando Calvino

L'ENTUSIASMO DEI VOLONTARI: «QUANTI INCONTRI STRAORDINARI»

«Per me è un privilegio andare in ospedale tutte le settimane a leggere per i pazienti. Grazie alla lettura sono entrata in contatto con persone che non avrei mai conosciuto nella quotidianità. Le ho incontrate in un momento in cui erano particolarmente fragili, sono nati rapporti profondi, altrimenti impensabili». Stefania Pezzoli, 25 anni, è l'anima dei "Volontari per la lettura", un gruppo del Circolo dei lettori di Torino formato da un'ottantina di volontari, i più tra i 18 e i 35 anni, che ogni settimana leggono ad alta voce per i degenti di alcuni reparti ospedalieri torinesi. «Ci aspettano di settimana in settimana, soprattutto quelli che sono costretti a lunghe degenze. Noi cerchiamo di prenderli per mano e di farli evadere, disegnando con la lettura una realtà migliore di quella che stanno vivendo, una realtà virtuale fatta di storie e poesie, che arricchisce anche le nostre giornate». Per chi, soprattutto in questi momenti di festa, vuole provarci, ecco qualche consiglio.

1 **Prendi contatto con un gruppo.** Sono varie le associazioni di volontari lettori: oltre ai "Volontari per la lettura" di Torino (circololettori.it/volontariperlalettura), segnaliamo "Nati per Leggere", promosso dall'alle-

anza tra bibliotecari e pediatri; i "Donatori di voce" di Vicenza; l'associazione Avo; la LaAV di Perugia...

2 **Chiarisciti i dubbi.** Prima di prendere un impegno, è utile fare un colloquio informativo in cui spieghi quali sono le tue aspettative e le tue disponibilità, e capisci quale è l'impegno richiesto, a volte molto flessibile. In genere, non ci sono grosse preclusioni, a parte la maggiore età.

3 **Scegli il reparto.** Di norma, è il volontario che decide in quale settore dell'ospedale vuole operare. «Noi lavoriamo in tre ospedali, oltre che in una struttura di lunga degenza», spiega Stefania. «In oncologia, si tratta di un day hospital, dove quindi ci sono molte persone; in psichiatria al con-

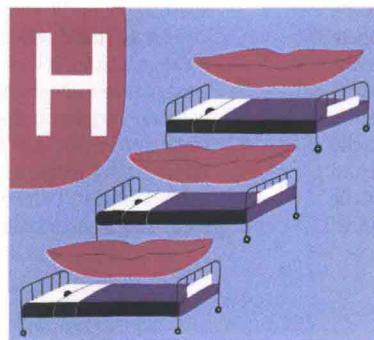
trario sono meno, ma sono più "coinvolgenti". All'inizio, spesso i volontari hanno timore ad andare in questo reparto. Noi non forziamo. Dopo qualche tempo ci vanno spontaneamente, e "si innamorano"».

4 **Lettura di gruppo.** «Leggiamo una volta alla settimana, per un paio d'ore: ogni volontario prepara un paio di brani».

5 **Trova il brano giusto.** Vietato leggere di morte o di malattia. Meglio scegliere 3-4 pagine di argomenti leggeri, evitare i saggi, prediligere favole, racconti brevi, poesie. Non è possibile proporre romanzi, sia perché l'attenzione cala dopo appena un'ora sia perché i pazienti hanno spesso turnover molto rapidi: quello che c'è oggi potrebbe non esserci tra una settimana. Vanno forte: Italo Calvino, Stefano Benni, Luciana Littizzetto, Francesco Piccolo.

6 **Biblioteca itinerante.** In genere, prima della lettura, si passa con un carrello fra i vari reparti offrendo libri che si possono prendere in prestito, senza limite di numero o tempo, e restituire in ospedale (a Torino anche nelle biblioteche comunali).

7 **La discussione.** Dopo la lettura nella sala comune, o in stanza per casi particolari, c'è tempo per chiacchierare. «Ci capita di fare un po' gli psicologi, soprattutto nel reparto di psichiatria dove i pazienti hanno voglia di parlare, di tirar fuori tutta la loro vita».



di Caterina e Giorgio Calabrese

CONSIGLI ALIMENTARI

I rischi segreti dell'olio di colza

L a colza (*Brassica napus* L. var. *oleifera*) era spontaneamente presente in Europa e in Nord Africa. Dapprima fu riconosciuta come malerba nei seminativi, ma quando si apprezzò l'olio che si ricavava, la si addomesticò. Alcuni scritti indiani riferibili al periodo 1500-200 a.C. ne danno antica testimonianza. Nel tardo Medio Evo, in Nord Europa, l'olio

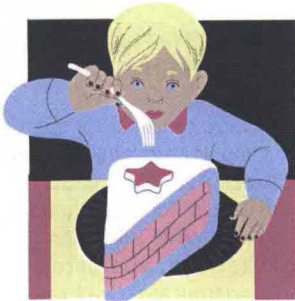
veniva usato per l'illuminazione pubblica e privata. Oggi l'olio di colza è in forte competizione con altri oli tropicali come palma e palmisto. In Canada dagli anni '40 si produceva olio per i motori marini. Da qualche anno alcune multinazionali hanno manipolato geneticamente le piante per renderle resistenti ai vari attacchi in campo. La possibilità di usare meno chimica è una delle ragioni addotte dagli apologeti del transgenico, ma alla luce dei fatti non è proprio così. La chimica impiegata si riduce, è vero, ma al solo erbicida, ugualmente chimico, prodotto e venduto contestualmente al seme dalla medesima azienda produttrice, e l'impiego nel tempo diventa

sempre più massiccio. L'ironia sta nel fatto che le piante rustiche negli anni sviluppano meccanismi autonomi di difesa e necessitano di meno chimica, quelle modificate si indeboliscono nel tempo e necessitano di dosi maggiori di erbicidi.

Meglio l'extravergine. L'olio di colza detto anche di canola è di due tipologie: ad alto tenore di acido erucico per usi non alimentari o a basso tenore di acido erucico, detto a doppio zero. L'acido erucico è tossico per l'organismo umano e per legge non si può superare il 5% nei grassi alimentari. È lo stesso acido erucico che l'ingegner Odone utilizzò per tentare una



sgandolfi@corriere.it



ILLUSTRAZIONI DI MANUELA BERTOLI

37 CAMPI DA TENNIS NEL PIATTO

Solo l'1% dei bambini italiani tra i 6 e i 10 anni segue un regime alimentare corretto, un costo per la Terra pari a 37 campi da tennis all'anno. È infatti elevatissimo l'impatto ambientale di diete scorrette: 118 m² globali di terreno sfruttati per produrre un chilo di carne bovina, rispetto ai 12 m² per lo stesso quantitativo di pasta. Cifre ridotte quasi a zero - 2 m² - per ortaggi e verdura.

Sono i dati presentati dall'Osservatorio Nazionale sulla Salute dell'infanzia e dell'adolescenza (Paidòss) in occasione della settimana "International Conference on children's health and the environment" tenutasi di recente a Gerusalemme. La ricerca ha misurato l'"impronta ecologica" dei prodotti di più largo consumo dal campo di produzione alla tavola e allo smaltimento, basandosi sulla concezione della Doppia piramide alimentare, proposta dal Barilla Center for Food & Nutrition.

terapia all'adrenoleucodistrofia del figlio Lorenzo. L'olio ad alta percentuale di acido erucico nel 1983 fece molte vittime in Spagna. Oggi, preparazioni con la generica dicitura "oli vegetali" contemplano la presenza di olio di colza. Restiamo dell'idea che il miglior olio vegetale sia l'extravergine d'oliva, ottimo e versatile, perché si declina in innumerevoli sapori anche impercettibili e delicati. Purtroppo l'olio di colza è in prodotti particolari come quelli per celiaci. I prodotti speciali essendo riferiti a problematiche alimentari dovrebbero avere la mission di aiutare la salute, specialmente con ingredienti di prim'ordine.

BenEssere / Alimentari
Regala una lettura a chi sta in ospedale
Un paio di libri leggeri raccontati a voce alta ti passerà per un paio d'ore "evole" dalla malattia, Cavalcando Calvino

La somma dei microtraumi silenziosi
E in condizioni di stress
I rischi segreti dell'olio di colza

L'integratore non basta È arrivato lo snack che contrasta gli anni

L'OBIETTIVO

«Mantenere l'equilibrio ormonale con proteine e micronutrienti»

ANTI-AGING

NADIA FERRIGO

Frutti di bosco a colazione per aiutare il metabolismo, a pranzo insalata con mele renette e petali di rosa per ringiovanire la pelle e almeno una volta al giorno una tazza di tè verde, che oltre a essere ricco di antiossidanti fa bene al cuore. Un programma troppo impegnativo? Forse, ma nella guerra all'invecchiamento nessun colpo è escluso: su riviste e siti specializzati si trovano decine di consigli su quale sia la strategia migliore per riportare indietro le lancette del tempo. «Siamo quello che mangiamo», disse nel XIX secolo il filosofo tedesco Feuerbach. E aveva ragione. Secondo gli studi più recenti, per restare giovani la prima regola è badare all'alimentazione. Così

**Giancarlo
Isaia
Geriatra**

RUOLO: È DIRETTORE DEL REPARTO DI GERIATRIA DELL'OSPEDALE SAN GIOVANNI BATTISTA DI TORINO

dopo bevveroni, infusi e pillole da prendere prima, dopo e du-

rante i pasti, arriva in Italia il primo snack anti-età.

Tra additivi, conservanti e processi industriali, non tutto quel che finisce in tavola si può definire sano: il rischio da scongiurare è rimpinzarsi di calorie e restare a corto di vitamine, antiossidanti e aminoacidi, importanti per nutrire al meglio cellule e ormoni. Sono quindi molte le formule dietetiche che promettono di combattere gli anni che passano. Qualche tempo fa un gruppo di ricercatori canadesi annunciò di aver scoperto gli ingredienti per creare l'elisir dell'eterna giovinezza: vitamine, acido folico, ginseng, aglio, estratti di tè verde, magnesio, melatonina, olio di fegato di merluzzo. Un intruglio nato per aumentare l'attività dei mitocondri, che rispondono al nostro fabbisogno energetico, riducendone al tempo stesso le emissioni, cioè i radicali liberi, i primi responsabili del processo di invecchiamento. Ora l'idea dello snack è accattivante: più facile da ricordare di una pastiglia e di certo più gustoso della pozione canadese a base di aglio e fegato di merluzzo.

Secondo gli studiosi inglesi che hanno brevettato la barretta «anti-age» - la Bio-Age Superfood di Named, distributore di prodotti di medicina naturale - ne basta una al giorno per «mantenere l'equilibrio ormonale, garantire un apporto ideale di proteine e un mix bilanciato di fitormoni,

grassi «buoni» e micronutrienti». Scarti, sgranocchi e in un boccone sogni di ringiovanire. Gli snack sono diversi per fascia d'età: se prima dei 40 l'invecchiamento è l'ultimo dei pensieri, i 30 anni sono il momento in cui le cattive abitudini possono iniziare a dare qualche preoccupazione.

«Per tutti, anziani o giovani, la prima regola per essere sani, e invecchiare bene, è mantenere una dieta equilibrata - commenta Giancarlo Isaia, direttore del reparto di geriatria del San Giovanni Battista di Torino -. Negli anni ci sono stati molti test sui rimedi anti-età, ma la scienza è teoria e pratica: per avere la certezza che un prodotto abbia davvero degli effetti la soluzione migliore è mettere a confronto due gruppi di pazienti, uno che prende le barrette, l'altro no. E stare a vedere che succede. Io nutro molte riserve sul mondo degli integratori, anche perché nei supermercati possiamo trovare ciò che serve per un'alimentazione sana e corretta». Insomma, con la dieta mediterranea non si sbaglia mai.

Tra gli ingredienti delle barrette, comunque, oltre a un mix di vitamine, zuccheri e grassi, c'è la papaya, ultima arrivata tra i cibi anti-aging. Se non combattiamo i radicali liberi in palestra, lo possia-

mo fare a tavola: frutta secca, avocado, vino rosso, limone e carote sono i benvenuti. Anche se per rallentare lo scorrere del tempo, può non bastare. «Se analizziamo il prodotto da un punto di vista nutrizionale, mi sembra un integratore multi-vitamico con l'aggiunta delle sostanze ossidanti che vanno per la maggiore - spiega Emanuela Orsi, responsabile del servizio di diabetologia e malattie metaboliche del Policlinico di Milano -. Per capire se assimiliamo tutto ciò di cui abbiamo bisogno, bisogna consultare le tabelle Larn, i livelli raccomandati di nutrienti per la popolazione italiana, divisi per età e tra uomini e donne: qui si vede quanto calcio, ferro o vitamine sarebbe consigliato assumere giorno per giorno, più che per non invecchiare, per vivere in buona salute. Le barrette indicano, però, un fabbisogno giornaliero anche più basso di quello indicato. Come spesso accade nel mondo degli integratori, resta sempre da valutare caso per caso quale sia la reale carenza del soggetto».

In attesa, quindi, di scoprire quale sia il segreto dell'eterna giovinezza a ognuno la sua cura. «Prendere integratori alla cieca è inutile - conclude Isaia -. Ciò che è importante è individuare le proprie carenze per poi capire come intervenire».



SALUTE

Prevenzione dell'obesità

Siamo sempre più un Paese di grassi. E il dramma vero è che anche i nostri figli tendono ad essere obesi. Del resto dal 1960 ad oggi l'obesità è aumentata del 5 per cento ogni dieci anni, raggiungendo quota 25 per cento nel 2010. Vuol dire che uno su quattro è sovrappeso. Il problema è che l'obesità che

compare in età evolutiva persiste in età adulta in una percentuale variabile dal 26 all'83 per cento. Per questo è fondamentale intervenire precocemente. Ecco perché è importante la "Giornata di prevenzione del sovrappeso e dell'obesità in età evolutiva" che si svolge domani presso l'Ambulatorio

Specialistico del dott. Oliva dalle 14 alle 18. Durante la giornata verrà effettuato uno screening gratuito (misurazione del peso, altezza e calcolo dei percentili di crescita), mentre medici, psicologi e dietisti offriranno uno spazio di ascolto gratuito. L'iniziativa è promossa da Adam, associazione disturbi alimentari di Mestre e dall'associazione calcistica Altobello Aleardi Barche. Per prenotazioni 041 5317638.

