

Il Cittadino Oggi Corriere Nazionale

Michelle rilancia contro obesità: più ginnastica a scuola

Presentato ieri a Chicago 'Let's Move! Active Schools'



(Foto: AFP)

Washington, 2 mar. (TMNews) - Non solo cibo sano, ma anche più esercizio fisico nelle scuole per combattere l'obesità infantile. Questa la nuova iniziativa da 150 milioni di dollari lanciata dalla first Lady Michelle Obama e intitolata 'Let's Move! Active Schools'.

"Solo un bambino su tre fa esercizio fisico ogni giorno", ha detto Michelle presentando la nuova iniziativa a Chicago. "Questo non solo non fa bene ai loro corpi, ma anche alle loro menti, perchè la minore attività può influire negativamente sul rendimento scolastico dei bambini".

Iniziativa sostenuta con fondi pubblici e privati, 'Let's Move! Active Schools' punta a coinvolgere 50.000 scuole del Paese nei prossimi anni, con l'obiettivo di garantire almeno un'ora al giorno in attività fisica. La first lady ha quindi lanciato il nuovo sito <http://www.letsmoveschools.org/> su cui le scuole interessate potranno aderire.

Dieta mediterranea ancora «a pieni voti»

D i studi sull'argomento ne sono stati pubblicati a non finire. Tutti, o quasi, con le medesime conclusioni, ma l'ultima indagine sugli effetti preventivi della dieta mediterranea, pubblicata sul *New England Journal of Medicine*, riesce a darci conferme ancora più evidenti e molto precise della validità di questo modello alimentare. A condurre lo studio è stato un pool di esperti dell'Università di Barcellona, guidati da Ramon Estruch, professore della facoltà di medicina dell'ateneo catalano. I ricercatori hanno verificato che chi segue un'alimentazione mediterranea ha un rischio inferiore del 30 per cento di incorrere in patologie cardiovascolari, in particolare nell'infarto del miocardio.

«Il risultato dà sostanza a precedenti lavori scientifici e ribadisce come uno stile alimentare idoneo possa promuovere la salute e prevenire l'insorgenza di obesità, diabete mellito, aterosclerosi e ipertensione» sottolinea Andrea Ghiselli, medico dell'Inran, l'Istituto nazionale di ricerca per gli alimenti e la nutrizione. Durante lo studio *Predimed*, condotto su 7.447 spagnoli, tra i 55 e gli 80 anni, interrotto dopo cinque anni per la manifesta superiorità della dieta mediterranea, i ricercatori hanno monitorato gli effetti di tre regimi alimentari differenti. Il primo consisteva in una dieta mediterranea caratterizzata da una particolare attenzione sull'olio extravergine d'oliva (quattro cucchiaini al giorno); il secondo si rifaceva pure alla dieta mediterranea ma con un'aggiunta di noci, mandorle e nocciole (trenta grammi al giorno); chi ha seguito la terza tipologia di dieta ha costituito invece il cosiddetto gruppo di «controllo», per il quale era prevista solo una riduzione nell'apporto dei grassi, compreso l'olio d'oliva. I risultati ottenuti dal primo e, soprattutto, dal secondo gruppo hanno confermato i benefici della dieta mediterranea. Tutti i soggetti avevano diabete mellito di tipo II o almeno tre fattori di rischio tra i seguenti: fumo, ipertensione o ipercolesterolemia, sovrappeso o obesità o familiarità per malattia coronarica precoce.

«Spero che questa ricerca riporti la dieta mediterranea sulle nostre tavole non solo a parole — afferma Ghiselli —. Il 50% degli adulti italiani è in sovrappeso, segno che l'adesione a questo modello alimentare è calata negli ultimi anni».

«Ma poiché i nostri fabbisogni sono molto bassi e una dieta adeguata a esigenze così modeste non è gratificante, — aggiunge Ghiselli — occorre anche aumentare l'attività fisica per permettersi qualche "strappo" in più». Le regole base sono sempre le stesse: dev'essere costante l'apporto di prodotti vegetali, cereali, frutta, legumi, olio d'oliva e verdura. Moderati i consumi di alimenti d'origine animale: poca carne, quindi, e soprattutto magra. Più larga la tolleranza per latte e derivati, pesce e uova. Per i dolci c'è tempo a colazione. Se del vino non si riesce a fare a meno, è bene non eccedere: un bicchiere al giorno per le donne, due, invece, per gli uomini». «I nostri risultati spiegano, almeno in parte, la minor incidenza di malattie cardiovascolari nelle popolazioni del Mediterraneo rispetto agli abitanti del Nord Europa o degli Stati Uniti» commenta il professor Ramon Estruch. Per verificare l'aderenza dei pazienti alla dieta, gli studiosi hanno misurato in un campione di partecipanti, scelto casualmente, livelli di due marker nelle urine: l'*idrossitirosole* (proveniente dall'olio d'oliva) e l'acido *alfa-linolenico* (omega 3, componente della frutta secca). «Non è escluso che alcuni elementi presenti in questa dieta regolino favorevolmente l'iperlipidemia, la sensibilità all'insulina, il processo infiammatorio e la risposta ossidativa: tutti fattori che aumentano il rischio cardiometabolico» conclude Estruch.

Fabio Di Todaro

RIPRODUZIONE RISERVATA

Salute

GIOVANI DOTTORI CRESCONO (BENE)

**Fra i futuri
medici molta
attenzione
ai valori fondanti
della professione**

di PASQUALE SPINELLI

La Facoltà di Medicina dell'Università e l'Ordine dei Medici di Padova, hanno svolto un'indagine tra gli studenti di medicina sui valori della professione. Ne è nato uno studio di grande interesse, che sarà pubblicato sul prossimo numero dell'autorevole *North American Journal of Medical Sciences* e citato dalla banca dati *Pubmed*. L'indagine fotografa caratteristiche e aspettative iniziali di 423 studenti (254 donne), 200 del primo anno, 101 del quarto, 102 del quinto. I punti principali riguardano non solo senso del dovere e di responsabilità, competenza e disponibilità all'aggiornamento, comuni peraltro anche alle altre professioni, ma anche aspetti propri della medicina, quali sensibilità, rapporto di fiducia, empatia, utili nel relazionarsi «con la sfera più personale del paziente», a creare con lui un rapporto di fiducia, a saperne custodire le informazioni più riservate. Le studentesse mostrano una maggiore conoscenza dei valori elencati nei test. Gli studenti del quarto e quinto anno sono attenti alle varie sfaccettature del rapporto col malato, con cui chiedono un contatto diretto, forse perché lo vedono più imminente di quanto non sia per le matricole.

Tutti sono concordi nel considerare estremamente basso l'impegno dell'università sui punti testati, cui attribuiscono fondamentale importanza. Dall'indagine emerge un modello di medico focalizzato sul paziente, con cui — oltre a curare la malattia — bisogna sapersi relazionare per condividere i problemi che lo stato di malato determina sulla integrità della persona. L'indagine padovana riporta alla luce valori che i giovani della generazione digitale si temeva potessero aver perso e compone un quadro nuovo in cui ragazzi che scelgono di fare i medici chiedono a chi ne ha la responsabilità di esser ben preparati; hanno fiducia che un sistema sanitario efficiente abbia bisogno di loro e debba imparare a premiare il merito, anche con le giuste remunerazioni. In fondo, il futuro della nostra salute passa attraverso la loro professionalità.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

