

Questione di ritmo**CHI MANGIA DI NOTTE
RISCHIA IL DIABETE
(OLTRE ALL'OBESITÀ)**

Quanto si mangia è importante. Ma anche quando si mangia ha il suo peso.

Chi salta il pranzo per mancanza di tempo, si abbuffa a mezzanotte o cerca di vincere l'insonnia con l'aiuto del frigo è più predisposto all'obesità, ma anche a diabete e problemi cardiaci. A parità di calorie ingerite, infatti, i pasti irregolari hanno effetti peggiori sulla salute.

Questo perché, come molti altri aspetti del nostro organismo, anche la produzione di insulina segue un ritmo circadiano. Perciò assecondare l'«onda» dettata dall'alternanza di luce e buio massimizza l'effetto dell'ormone brucia-zucchero, mentre mangiare in orari in cui il nostro metabolismo

è predisposto a «dormire», al contrario, fa sì che parte delle calorie introdotte con il cibo siano stivate, anziché consumate.

È noto da tempo che l'insonnia favorisce l'obesità perché rompe il gioco fra gli ormoni leptina e grelina, da cui dipende l'equilibrio fra appetito e sazietà.

Ed è per questo che i lavoratori del turno di notte sono più spesso in sovrappeso rispetto a chi segue orari normali.

Ora si è visto, in una ricerca condotta da un'équipe della Vanderbilt University, negli Stati Uniti, che anche l'insulina varia secondo che sia giorno o notte.

Le ore di buio rendono meno attiva questa sostanza, prodotta dal pancreas e incaricata di trasferire dal sangue a fegato, muscoli e grasso gli zuccheri in cui i cibi vengono scomposti

con la digestione. Mangiare di notte significa chiedere al metabolismo di lavorare controcorrente. «La dieta mediterranea, in cui il pasto principale è consumato a metà giornata,

è la soluzione più salutare» sostiene Carl Johnson, il coordinatore della ricerca, condotta su topolini di laboratorio: per

scombussolare il metabolismo dei topolini, che hanno un ritmo circadiano speculare al nostro, è bastato tenere una lampadina accesa di notte.

(elena dusi) ■■

quotidianosanita.it

Venerdì 07 MARZO 2013

Pediatria. Solo 1 famiglia italiana su 5 segue regime alimentare corretto

Poca frutta e verdura, sedentarietà ed eccessivo consumo di cibi ipercalorici. Questo il ritratto dei bambini italiani emerso da un'indagine condotta su circa 1.800 pediatri. Confermato lo scenario su obesità e sovrappeso, nei due terzi dei casi i genitori non sono consapevoli dei rischi per la salute.

Meno di 1 famiglia su 5 segue un regime alimentare corretto, e oltre il 50% dei bambini commette errori a tavola. Questo, in sintesi, l'allarme emerso dall'*indagine nazionale sulle (s)corrette abitudini alimentari di bambini e loro famiglie - il punto di vista dei pediatri*, condotta a dicembre 2012 su circa 1.800 pediatri italiani. L'osservazione, condotta dal Ciso (Centro interdisciplinare per lo studio dell'obesità) in collaborazione con Be-Total, oltre a evidenziare alcune aree particolarmente importanti per interventi educazionali mirati, ha suggerito nuovi spunti di riflessione e di lavoro. Tra le abitudini scorrette, ai primi posti troviamo la scarsa o assente assunzione di frutta e verdura (68,3%), il salto della prima colazione (67,6%), la sedentarietà (65,8%) e il consumo eccessivo di alimenti ipercalorici (63,1%).

“Si osserva che, mentre il bambino di età 0-3 anni è molto seguito sotto il profilo alimentare, nelle età successive e in particolare tra i 6 e i 10 anni esso viene seguito con sempre minore attenzione in questo ambito - ha commentato **Paolo Magni**, ricercatore universitario di Patologia Clinica, Università degli Studi di Milano - il consolidamento di una alimentazione scorretta comporta importanti conseguenze dopo i 10 anni, con lo sviluppo di sovrappeso e obesità e, in proiezione futura, di un aumentato rischio cardiometabolico”.

L'indagine ha confermato poi lo scenario nazionale su obesità e sovrappeso, evidenziando come nel 20% dei casi tali condizioni si siano già associate a problemi di salute. Sorprendente, in questo contesto, il dato relativo alla percezione dei genitori: nei due terzi dei casi, mamma e papà non sono consapevoli dei potenziali rischi per la salute di un'alimentazione scorretta dei figli. D'altra parte recenti osservazioni indicano che 7 mamme su 10 non propongono ai figli cibi a loro sgraditi e sono poco orientate a provare alimenti nuovi.

Interessanti considerazioni scaturiscono poi dalle risposte che i pediatri hanno dato ad alcuni quesiti sui possibili stati carenziali. Il 15% dei pediatri interpellati ha infatti stimato che oltre il 20% dei bambini da loro assistiti presenti deficit vitaminici. Infezioni, calo di appetito e calo delle difese sono le circostanze di più frequente prescrizione di integratori.

“L'integrazione vitaminica è utile in concomitanza di episodi infettivi, nelle condizioni di stress, stanchezza fisica o inappetenza e quando l'alimentazione non è in grado da sola di soddisfare pienamente le necessità - ha osservato **Gianni Bona**, Direttore della Clinica Pediatrica dell'Università del Piemonte Orientale, all'Ospedale Maggiore di Novara - in tale contesto il gruppo delle vitamine B ha un ruolo centrale e dovrebbe essere sempre tenuto in debita considerazione”. Va ricordato che le vitamine del gruppo B, a cui i pediatri si sono manifestati più sensibili, oltre agli effetti fisiologici già illustrati, svolgono anche un ruolo importante nell'ambito delle funzioni cerebrali coinvolte in concentrazione, apprendimento, memoria e capacità di ragionamento.

In conclusione è opportuno riconfigurare il ruolo delle vitamine e ridefinirne le attuali aree di possibile carenza, che affondano le proprie radici in abitudini non ottimali per la cui correzione il pediatra può

fare molto. "È compito del pediatra avviare i bambini a uno stile di vita corretto, nel quale sono prioritarie l'alimentazione e l'attività fisica", ha concluso Bona.



CINEMA, TELEVISIONE E MEDIA

MISTERO - ITALIA 1/ Lo gnomo in sovrappeso diventa trend topic su Twitter

giovedì 7 marzo 2013

Redazione

Durante la puntata di *Mistero*, andata in onda ieri sera 6 marzo, è stato mostrato il filmato realizzato da due ragazzi, che mentre stanno giocando a calcio nel sud della Francia, riprendono uno gnomo. La voce fuori campo che accompagna il video descrive così lo strano personaggio: “è *uno gnomo in evidente sovrappeso*”. Il commento, poco scientifico, ha generato una serie di messaggi su Twitter dei telespettatori sorpresi dalle parole ascoltate ma allo stesso tempo divertiti: “*Lo gnomo in evidente sovrappeso!!!! Ma è #mistero o una barzelletta? Fare la conduttrice di Mistero non è chiaramente un lavoro per il quale sarei portata*”, ha scritto un utente di Twitter. “*Uno gnomo in evidente sovrappeso?? state malissimo!! Da quando gli gnomi sono magri cm Kate Moss?? Chi ve li scrive i testi? qst è il #mistero*” e “*Uno che incontra uno gnomo non È che si spaventa secondo#Mistero lo si cazzia pure perché un po' sovrappeso...*” sono altri due tweet che mettono in dubbio l'attendibilità e la serietà dei servizi proposti da “Mistero”. Ma i commenti non si sono fermati dopo la fine della trasmissione, sono continuati nel corso della mattinata come testimoniano questi due Twitter: “*Mi è presa male stamattina... Avrei proprio bisogno di uno gnomo insovrappeso da coccolare per tirar mi su il morale #mistero #Gnomers*” e “*Non posso seguire la lezione in facoltà, sono troppo impegnata a pensare allo Gnomo in Evidente Sovrappeso*”. Forse, a “Mistero” dovrebbero prestare più attenzioni anche ai commenti dei loro servizi.

© Riproduzione Riservata.