

# affaritaliani.it

## Non sprecare? E' una terapia contro l'obesità

Canta vittoria Michelle Obama. La sua battaglia a tappeto contro l'obesità sta iniziando a dare qualche frutto: er la prima volta da un ventennio, i giovani obesi americani diminuiscono. In Italia l'obesità galoppa. Impressiona la stretta relazione tra l'aumento del peso della popolazione e lo spreco di cibo

**Nuova puntata della rubrica di affaritaliani.it in collaborazione con [www.nonsprecare.it](http://www.nonsprecare.it)**  
**Vuoi non sprecare? Scrivi e chiedi consiglio ad Antonio Galdo: [angaldo@gmail.com](mailto:angaldo@gmail.com)**

**Di Antonio Galdo**

**Canta vittoria Michelle Obama.** La sua battaglia a tappeto contro l'obesità, male endemico del popolo americano, sta iniziando a dare qualche frutto significativo. Ricordate? **La first lady che zappa l'orto** della casa Bianca, invocando la sana dieta mediterranea. O anche



Michelle negli spot televisivi mentre cancella dal budget familiare la spesa per le bibite gassate, i biscotti e le merendine imbottite di additivi e dolcificanti, e si esercita nella ginnastica addominale. Le ultime statistiche dicono che, per la prima volta da un ventennio, **i giovani obesi americani diminuiscono** di un punto in percentuale. Un risultato importante perché indica una vera inversione di tendenza che sembrava fino ad oggi impossibile.

Una parte del mondo occidentale, e non solo l'America, è colpito dall'obesità che incide sulla salute perfino più della fame e della **malnutrizione**. Se l'aspettativa di vita è ormai salita attorno ai 70 anni (dei quali almeno 60 passati in buona salute), è anche vero che ai primi posti delle classifiche relative alle **cause della mortalità compaiono gli infarti, le malattie cardiovascolari e gli ictus**. Tutte patologie legate a cattivi stili di vita, vita sedentaria e dieta sbagliata. Dunque, di obesità si muore. E la partita del futuro si gioca attorno alla prevenzione e al mutamento degli stili di vita: da qui, proprio come ha fatto Michelle, la battaglia a favore del cibo sano e della corretta alimentazione.

**Anche in Italia l'obesità galoppa**, e colpisce sempre di più i giovani, sebbene il nostro sia il paese della dieta mediterranea dove i rischi dovrebbero essere più contenuti. Quello che impressiona è la stretta relazione, quasi una perfetta simmetria, tra l'aumento del peso della popolazione e lo spreco di cibo. Le persone che mangiano male, e si gonfiano, sono le stesse che poi infilano nel cestino dell'immondizia una parte della spesa ancora perfettamente commestibile. **Con un doppio spreco: per la salute e per il portafoglio.**

Gli ultimi dati, elaborati dal Politecnico di Milano, ci dicono che ogni italiano **butta nei rifiuti 42 chili di prodotti** alimentari all'anno, pari a una spesa di 117 euro a persona. Una cifra enorme, specie in tempi di Grande Crisi. Evitando lo spreco di cibo, anche semplicemente donando quello che avanza o imparando a riutilizzarlo, è così possibile migliorare la dieta e contenere la compulsione degli acquisti alimentari, uno degli elementi alla base dell'obesità. **Non sprecare, in questo caso, è una perfetta terapia** per combattere l'indifferenza (il cibo buono nella spazzatura) e la malattia (la pancia che si gonfia e ti trascina all'infarto). Basta poco per applicarla, tutti i giorni, e con ottimi risultati.