



COCA-COLA CONTRO L'OBESITÀ?

La Coca Cola lancia in America uno spot che pone l'attenzione sul dilagare dell'obesità nel mondo, mettendo in evidenza tutte le misure prese dall'azienda produttrice di bibite zuccherate per contrastare l'epidemia. Mentre gli studi provano altro...

Definita l'epidemia del XX secolo, l'obesità è ancora la più feroce epidemia dei nostri tempi. 1,4 miliardi di adulti nel mondo sono in sovrappeso, come lo sono oltre 40 milioni di bambini sotto i 5 anni. Numeri raddoppiati dal 1980. Entro il 2015, gli adulti in sovrappeso nel mondo saranno circa 2,3 miliardi e gli obesi più di 700 milioni. Oggi in Italia, come si legge nell'ultima Relazione Sullo Stato Sanitario del Paese ad opera del Ministero della Salute, si hanno 4 adulti su 10 in sovrappeso, non dimenticando che il tasso di obesità infantile è fra i più alti, se non il più alto d'Europa. Con punte inaccettabili al Sud. Sono note le conseguenze nefaste dell'obesità sulla salute e sulla vita, oltre che sullo stile di vita. Altrettanto nota, e comprovata, è la relazione fra obesità e bibite zuccherate: come risulta dagli ultimi studi. Sia del New England Journal of Medicine, sia del Boston Children's Hospital, sia della Harvard School of Public Health. Che riconsiderano attentamente anche la predisposizione genetica all'obesità.

La Coca-Cola Company, che produce e distribuisce bevande analcoliche, è una delle più grandi aziende degli Stati Uniti. Secondo Interbrand è il primo brand al mondo, prima di Apple e IBM: ha un valore di 77,8 miliardi di dollari nel 2012, nel 2011 erano 71,8 miliardi. Ogni giorno 1,8 miliardi dei 3500 prodotti dall'azienda, cioè perlopiù bibite zuccherate (dette "soda" in Usa), sono vendute in tutto il mondo.

I dati, messi a confronto, non hanno bisogno di molti chiarimenti. L'azienda non ha smesso di arricchirsi mentre, nelle aree più povere, l'obesità adulta e infantile non ha smesso di dilagare. Anzi ha raggiunto tassi intollerabili.

L'attenzione rivolta all'epidemia dell'obesità, che solo in America è cresciuta del 70% negli ultimi dieci anni, e alle bibite zuccherate, ha indotto la Coca-Cola a cambiare strategia di comunicazione. In America è appena comparso un nuovo spot tv di due minuti che invita a porre l'attenzione sul dilagare dell'obesità, e quindi sul ruolo d'una compagnia che produce oltre 650 bibite, mostrando come essa si sia impegnata nella lotta contro tale epidemia: producendo ormai 180 bibite a basso o nessun contenuto calorico; avendo ridotto di oltre il 20% il contenuto di calorie negli ultimi 15 anni; creando delle versioni più piccole delle lattine per mantenere il consumo sotto controllo; avendo pure aggiunto un bollino conta calorie sulle lattine; sostituendo le bibite più zuccherate con acqua e succhi o bibite meno zuccherate nelle scuole (dichiarando di aver ridotto del 90% il contenuto calorico delle bevande); finanziando associazioni per sensibilizzare i ragazzi all'attività fisica o sostenendo ricerca di dolcificanti che non siano calorici. Alla fine del spot si lancia un messaggio: "per combattere l'obesità bisogna ridurre le calorie, che contano tutte, non

importa da dove provengano, sia dalla Coca-Cola o sia da qualsiasi altra bibita o alimento. Occorre bruciare calorie con l'esercizio altrimenti si accumula peso.”

Tale spot, menzionato acriticamente su altre testate, abbisogna di chiarimenti. Anzitutto il Fondo Mondiale per la Ricerca sul Cancro raccomanda di evitare del tutto le bibite zuccherate. Sono risaputi poi gli effetti non benefici su glicemia e insulina, sull'equilibrio metabolico, e dunque sulla salute. A tale proposito si veda questo breve, annoso ed efficace, video sulla quantità di zucchero presente in una lattina di Coca-Cola. Del resto è risaputo che le calorie non sono tutte uguali, lo abbiamo già scritto. Quanto al finanziamento di associazioni, la Coca-Cola Company è arrivata a dare soldi perfino all'Organizzazione Mondiale della Sanità, fatto che ha lasciato perplesse non poche persone.

“Da sempre l'industria alimentare” commenta il noto Franco Berrino, dell'Istituto Nazionale dei Tumori di Milano “usa la strategia di mettere l'accento sull'attività fisica, anche in Italia, per rifarsi un'immagine. Tanto che qualche mese fa il nostro Ministero, il Miur, ha affidato all'organo dell'industria alimentare l'educazione alimentare dei nostri figli nelle scuole. La Coca Cola americana e altre bevande zuccherate presentano sciroppo di glucosio o fruttosio, quest'ultimo è ancora peggio del glucosio o del saccarosio (cioè lo zucchero normale, che a sua volta contiene fruttosio). A parità di calorie gli effetti delle sostanze non sono gli stessi. Il fruttosio, oltre all'indice glicemico abbastanza elevato del glucosio libero, aumenta la resistenza all'insulina (controindicato per i diabetici) e aumenta la resistenza alla leptina, che è l'ormone prodotto dal tessuto adiposo che dice al cervello di ridurre l'appetito. Ma il fruttosio è usato perché costa meno e dolcifica di più. Lo troviamo anche in una quantità enorme di dolci, perché aiuta i prodotti ad essere più soffici: oggi si usa perfino nel panettone. C'è poi il caso dell'aspartame, usato ad esempio nella Coca Zero, che è ampiamente sospettato di essere cancerogeno. Ma il problema non è solo l'aspetto cancerogeno. Queste sostanze sono 200 volte più dolci dello zucchero. Quando arriva una cosa dolce nell'intestino, quello si prepara all'assorbimento del glucosio, specie per sostanze così dolci. Quindi tali dolcificanti artificiali pare che facciano aumentare l'assorbimento del glucosio. Perciò è possibile, io penso probabile, che non siano la soluzione al problema dell'obesità. E anzi più zuccheri si mangiano, più viene fame di zuccheri. Peraltro gli studi di Framingham mostrano che chi consuma bevande edulcorate da dolcificanti non calorici ha un aumentato rischio di sindrome metabolica. Del resto alla fine dello spot della Coca Cola si vede un prodotto fatto con la Stevia, dolcificante naturale che era proibito, dato che faceva concorrenza all'aspartame, fin quando l'industria alimentare non si è impadronita della sua produzione. Quanto ai succhi di frutta, zuccherati o senza zucchero, c'è da dire che le calorie liquide sono molto diverse da quelle solide: quando uno è sazio può ancora aggiungere calorie liquide, anzi a volte lo desidera proprio per cercare di togliere la sete che gli mette tutto quello che ha mangiato. La frutta va mangiata nel suo intero. La frutta non fa ingrassare, il succo di frutta sì”.

In conclusione, occorre menzionare anche il caramello e il ciclamato di sodio, presenti (e non da pochi anni) ad esempio nella Coca Cola Zero Il caramello artificiale ha una componente potenzialmente cancerogena ad alte concentrazioni, tanto che lo Stato della California ne ha imposto una drastica riduzione. In California, non in Italia. Lo stesso vale

per il ciclamato di sodio, sospettato di essere cancerogeno e dunque vietato in Usa ma autorizzato in Europa. Tutt'ora usato in Italia.

Quanto al bisfenolo A, il BPA, fortemente sospettato di essere nocivo per la salute (tanto da mettere in discussione perfino l'indipendenza dell'Autorità Europea per la sicurezza alimentare), è largamente usato nei processi industriali per la produzione della lattine da una cinquantina di anni. In Francia, mentre l'EFSA riesamina la questione, è stata da poco approvata una legge che ne bandisce l'uso per tutti gli alimenti. In Francia, non in Italia, dove lo si vieta solo nei biberon in policarbonato.

medinews

AGENZIA DI STAMPA MEDICO-SCIENTIFICA

OBESITÀ: AL MOLISE LA MAGLIA NERA, 1 ABITANTE SU 7 PESA TROPPO. LA SICOB: IN ITALIA VA INCREMENTATO L'USO DELLA CHIRURGIA BARIATRICA

Roma, 25 gennaio 2013 - Il Presidente Lucchese (Careggi di Firenze):
“Un italiano su 10 si ammala per l'eccesso di peso, ma noi operiamo solo 7000 persone l'anno. Chiediamo una maggiore conoscenza e applicazione delle tecniche a disposizione. Questa è la ricetta che può far risparmiare 88 miliardi di euro al prossimo Governo”

Non più la Basilicata ma il Molise in testa alle regioni italiane con il più alto tasso di obesità. La percentuale più elevata di persone in grave sovrappeso si registra, infatti, in questa regione (13,5%), in confronto alla media nazionale del 10%. Al secondo posto si classifica la Basilicata (13,1%) seguita dalla Puglia (12,6%). Secondo i dati del Rapporto Istat Noi Italia, dunque, per la prima volta la regione con capoluogo Campobasso “vince” la maglia nera per numero di adulti obesi, strappando così il triste primato nazionale detenuto nel 2011 dalla Basilicata (12,7%). “Anche se si tratta di numeri decisamente inferiori rispetto a quelli riscontrati in altre nazioni europee - afferma il dott. Marcello Lucchese, Presidente della Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità e delle Malattie metaboliche (SICOB) e Direttore della Chirurgia bariatrica e metabolica del Policlinico Careggi di Firenze - non dobbiamo sottovalutare la situazione o pensare che sia un problema solo meridionale. Il numero degli obesi italiani è cresciuto del 25% dal 1994 ad oggi e anche regioni settentrionali come Emilia Romagna e Friuli-Venezia Giulia (con 12% e 11,8% rispettivamente) registrano ormai numeri in costante aumento”. L'obesità provoca una serie di gravi malattie che possono portare alla morte, come ipertensione, diabete e cancro. “Quando dieta, esercizio fisico e cure farmacologiche non sono sufficienti è opportuno sottoporre i pazienti a tecniche di chirurgia bariatrica - continua il dr. Lucchese - e non certo per fini estetici ma per salvare loro la vita. A questo si aggiunga l'impatto economico soprattutto in tempi di spending review, dell'obesità: i costi sociali a questa condizione, infatti, ammontano a 23 miliardi di euro, di cui 11 a carico del Servizio Sanitario Nazionale. A questi vanno aggiunti i costi indiretti quantificabili a 65 miliardi di euro annui e rappresentanti da decessi, riduzione della produttività lavorativa, assenza dal lavoro, sussidi pensionistici e disoccupazione. Se incentiviamo la chirurgia dell'obesità possiamo quindi risparmiare fino a 88 miliardi”. Secondo i censimenti svolti dalla SICOB nel 2011 in Italia sono state eseguite 7.214 operazioni: 4093 al Nord, 1983 al Centro, 880 al Sud e 258 nelle Isole. “Sono almeno un milione gli obesi italiani che potrebbero risolvere i loro problemi grazie ad interventi chirurgici - sostiene Lucchese - Rivolgiamo perciò un appello alle forze politiche che vinceranno le prossime elezioni: dobbiamo incentivare su tutto il territorio nazionale la conoscenza e l'applicazione degli interventi di chirurgia dell'obesità, perché è l'unico metodo per curare in maniera duratura ed efficace il grave eccesso di peso. Speriamo che i media nazionali ci aiutino in quest'opera di sensibilizzazione e conoscenza della nostra disciplina”.



Qualche minuto in più a tavola contro l'obesità

Sanihelp.it - Da più parti si sottolinea come il peggioramento delle condizioni economiche e la mancanza di soldi danneggiano la qualità dei pasti, poiché quando non si hanno soldi si comprano cibi di cattiva qualità e spesso ipercalorici.

Uno studio condotto presso l'università dell'Illinois, però, ha sottolineato come i bambini di famiglie povere che passano almeno 20 minuti a cena con il resto della famiglia hanno meno probabilità di sviluppare **obesità** rispetto ai bambini di famiglie nelle stesse condizioni socio economiche che però non restano a tavola neppure 15 minuti.

Si è visto che il tasso di obesità fra i bambini è più elevato in situazioni di povertà, quando in famiglia c'è un solo genitore, se il grado di istruzione dei genitori è basso, se la famiglia accede con difficoltà a cibi sani.

A parità di queste condizioni, però, i bambini che passano più tempo al tavolo con i genitori, che comprendono quanti sforzi sono stati fatti per portare il cibo in tavola hanno un tasso di obesità inferiore: secondo i ricercatori per l'obesità incidono più i cattivi **stili di vita** che le precarie condizioni economiche