



Tumori: obesi a rischio cancro prostata anche con biopsia benigna

(AGI) - Washington, 24 apr. - Anche di fronte a una biopsia benigna, gli uomini obesi sono ad alto rischio di cancro alla prostata: un nuovo studio della University's Mailman School of Public Health ha mostrato che gli obesi al tempo della biopsia hanno un rischio di lesioni precancerose nella prostata superiore del 57 per cento e un maggior rischio di sviluppare successivamente il cancro alla prostata. La ricerca e' stata pubblicata sulla rivista Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention. "Il nostro studio si e' focalizzato su un grande numero di uomini che hanno avuto una biopsia alla prostata benigna ma che erano ancora con un rischio molto alto di avere il cancro alla prostata", ha spiegato Andrew Rundle, che ha condotto lo studio. . .

Tumori: obesi a rischio cancro prostata anche con biopsia benigna

(AGI) - Washington, 24 apr. - Anche di fronte a una biopsia benigna, gli uomini obesi sono ad alto rischio di cancro alla prostata: un nuovo studio della University's Mailman School of Public Health ha mostrato che gli obesi al tempo della biopsia hanno un rischio di lesioni precancerose nella prostata superiore del 57 per cento e un maggior rischio di sviluppare successivamente il cancro alla prostata. La ricerca e' stata pubblicata sulla rivista Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention. "Il nostro studio si e' focalizzato su un grande numero di uomini che hanno avuto una biopsia alla prostata benigna ma che erano ancora con un rischio molto alto di avere il cancro alla prostata", ha spiegato Andrew Rundle, che ha condotto lo studio. . .

Di corsa contro l'obesità infantile

Nel giorno della Festa della Mamma, il prossimo 12 maggio, si svolgerà a Roma a Villa Pamphilj, la prima edizione della **Charity Run - Race for Children**, corsa campestre competitiva e non competitiva di 5 km organizzata dall'Associazione Bambino Gesù Onlus con il patrocinio della Regione Lazio, Roma Capitale, Coni, Sip (Società Italiana di Pediatria) e Fidal. Testimonial dell'iniziativa saranno volti noti come Francesco Totti, Antonella Clerici e Andrea Lucchetta. L'appuntamento per la corsa campestre è alle 10 all'ingresso divia Vitellia, con partenza alle 11 e 30. Ci si potrà iscrivere o prenotare collegandosi al sito www.charityrun-opbg.it entro l'11 maggio, oppure recandosi presso il Superflash Store di Intesa Sanpaolo, in Piazza San Silvestro, o il giorno della gara, fino alle 11, presso un desk dedicato. La quota d'iscrizione, una donazione all'Associazione Bambino Gesù è di 10 euro per gli iscritti individuali e di 20 per le famiglie.

L'appuntamento è dedicato ai cittadini, agli sportivi, ma soprattutto alle famiglie con bambini, che potranno vivere una giornata di sport, di giochi, ma anche di solidarietà e di educazione alla salute.

La manifestazione si propone di contribuire a contrastare l'**obesità infantile** sensibilizzando le famiglie e

i ragazzi a sani e corretti stili di vita, promuovendo sia un maggior ricorso all'attività fisica, sia una dieta alimentare più bilanciata. Durante l'evento saranno raccolti fondi per la realizzazione dell'area "Bimbi in Movimento" presso la sede di Palidoro dell'Ospedale, spazio destinato all'attività fisica e alla riabilitazione, specificamente attrezzato per accogliere anche i bambini con disabilità.

Accanto al punto di partenza sarà allestito il villaggio sportivo "Muoviamoci Subito", dove si svolgeranno competizioni e dimostrazioni di numerose discipline sportive per i ragazzi. I bambini più piccoli saranno coinvolti in varie forme di gioco in movimento, mentre i più grandi potranno partecipare ai "Laboratori del gusto", con percorsi multisensoriali per apprendere la giusta **alimentazione**. Sarà allestito anche uno spazio dedicato all'informazione scientifica sanitaria sul tema dell'obesità infantile curato da medici e personale dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù. E per la pausa pranzo saranno preparati cestini picnic con pasti biologici.

Obesità, in Italia ne soffre un bambino su tre

Di *Elisa Corbi* il 24 aprile 2013

Nel nostro Paese il problema dell'obesità infantile sembra essere ormai sempre più diffuso.

Si stima infatti che un bambino su tre sia obeso.

A Roma per sensibilizzare le persone a questa problematica è stato creato un evento importante.

La manifestazione si chiama **Charity Run, Race for Children**, si correrà il 12 maggio a **Villa Pamphili** ed è organizzata dall'**Associazione Bambino Gesù Onlus**.

Per promuovere l'evento sono stati chiamati come testimonial il calciatore della Roma **Francesco Totti**, la conduttrice **Antonella Clerici** e il pallavolista **Andrea Lucchetta**.

La corsa Charity Run è lunga 5 km, ma sarà anche un momento di festa con le famiglie.

Verrà allestito il villaggio dei piccoli Muoviamoci subito dove sono previste attività per bambini di varie fasce di età.

La quota d'iscrizione, una donazione all'Associazione Bambino Gesù Onlus, è di Euro 10.00 per gli iscritti individuali, euro 20.00 per le famiglie indipendentemente dal numero dei componenti del nucleo familiare

Il ricavato sarà devoluto in beneficenza.

I dettagli sul sito ufficiale della competizione.

http://www.corriere.it/notizie-ultima-ora/Scienza_e_salute/Italia-record-malattie-tiroide/24-04-2013/1-A_006090917.shtml

Una colazione ricca di proteine aiuta a tenere sotto controllo il peso

Chi mangia carne e uova al mattino non si lascia poi tentare, nel corso della giornata, da spuntini ricchi di grassi e zuccheri



MILANO - Se il buongiorno si vede dal mattino, per una sana alimentazione e per non cedere, nel corso della giornata, a snack ipercalorici, meglio iniziare con una buona colazione. Il primo pasto della giornata, ancor più se ricco di proteine, mette un freno al nostro appetito ed è un ottimo alleato per tenere sotto controllo il peso. Questa è la conclusione di uno studio pubblicato su *The American Journal of Clinical Nutrition* dai ricercatori dell'Università del Missouri.

LO STUDIO - Per valutare gli effetti di una colazione ad alto contenuto di proteine (35 grammi di proteine) o di uno snack normalmente proteico (13 grammi di proteine) sul senso di sazietà e consumo di cibo nel resto della giornata, i ricercatori hanno coinvolto venti ragazze, età media 19 anni, obese o in sovrappeso, solitamente abituate a saltare la prima colazione. Per sei giorni, alcune hanno mantenuto le consuete abitudini alimentari, ovvero nessun pasto prima di andare a scuola, e altre invece hanno assunto 350 chilocalorie (con un equilibrato apporto di grassi, fibre, zuccheri e carboidrati): chi mangiando uova e carne magra di manzo, chi cereali. Il settimo giorno, inoltre, si sono sottoposte a prelievi del sangue e, prima di cena, alla risonanza magnetica funzionale (fMRI) per monitorare l'attività neuronale connessa agli stimoli alimentari. Lo studio ha confermato che saltare la colazione non aiuta a tenere il peso sotto controllo: nel resto del giorno, infatti, si finisce con l'aver inevitabilmente più fame. Ma non solo. «Abbiamo riscontrato - spiega Heather Leidy, del Department of Nutrition and Exercise Physiology dell'università americana e coordinatrice del team di ricerca - che un pasto molto ricco di proteine aumenta il senso di pienezza, di sazietà, e riduce l'attività delle aree cerebrali responsabili del controllo del desiderio di cibo». Inoltre, pasti più proteici diminuiscono i livelli dell'ormone che stimola la fame, la grelina, e contribuiscono ad aumentare le concentrazioni nel sangue del peptide YY, legato invece al senso di sazietà. Insomma, «iniziare la giornata con una colazione ricca di proteine potrebbe essere - secondo i ricercatori - una potenziale strategia per evitare di abbuffarsi nel corso della giornata e migliorare la qualità della dieta degli adolescenti con problemi di peso». Infatti, dallo studio emerge che chi ha mangiato carne e uova al mattino non si è lasciata poi tentare, di sera, da spuntini ricchi di grassi e zuccheri.

INIZIARE CON IL PIEDE GIUSTO - Potrà sembrare strano, ma in effetti quello che si mangia al mattino incide sulle scelte alimentari dell'intera giornata. «Si tratta del *second meal effect* - spiega [Andrea Ghiselli](#), nutrizionista del Consiglio per la Ricerca e la Sperimentazione in Agricoltura - . Per esempio, se a colazione ingeriamo solo zuccheri, senza un adeguato apporto di proteine, fibre e grassi, inizialmente avremo un picco della glicemia, cui seguirà un'impennata dell'insulina, l'ormone che si oppone all'eccessiva concentrazione di zucchero nel sangue. Al conseguente abbassarsi della glicemia, avvertiremo sonnolenza, stanchezza e languore: avremo dunque bisogno di mangiare di nuovo e di ingerire altri zuccheri. Insomma, se al mattino mangiamo cibi non bilanciati dal punto di vista dei nutrienti, inneschiamo, come un cane che si morde la coda, un circolo vizioso di picchi glicemici e di insulina». La colazione ideale, dunque? Ghiselli promuove la tipica colazione italiana - «non necessariamente una colazione salata è migliore di una dolce» - e ricorda di non eccedere con una dieta iperproteica. «Consiglio una bella tazza di latte o yogurt: 250 grammi contengono già più di 8 grammi di proteine, oltre che preziosissimi nutrienti come calcio, grassi e carboidrati. Accompagnata da biscotti o una merendina, oppure da pane (meglio se integrale) e marmellata, o cereali (meglio se con fibra), e un frutto. In effetti - aggiunge -, al mattino, per un adeguato apporto proteico, non bisogna mangiare ogni giorno uova e bacon, anzi: le nostre coronarie e il colon ne risentirebbero. Guai, dunque, cominciare a mangiare salumi e formaggi tutti i giorni: in Italia ne consumiamo già il doppio rispetto alle raccomandazioni. Quindi, se si vuole optare per il salato, meglio non superare le due porzioni (in tutto 100 grammi) a settimana di salumi, non eccedendo neppure con il consumo di uova e formaggio».

CHI BEN COMINCIA... - Dolce o salata, la colazione è il pasto più importante della giornata. Eppure, saltare la colazione è un'abitudine alimentare comune soprattutto tra i giovanissimi. Abitudine fortemente associata all'obesità. «È importante dunque - ribadisce il nutrizionista - educare i bambini al rito della prima colazione. Se non mangiano nulla o fanno uno spuntino mordi e fuggi, a metà mattina, a scuola, sono stanchissimi e finiscono poi con l'abbuffarsi durante la ricreazione, per mangiare poco o niente a pranzo e poi di nuovo abbuffarsi a cena. Una corretta prima colazione, invece, scandisce il ritmo fame-sazietà di tutta la giornata: come dire che cominciando bene si continua meglio».

Simona Regina

http://www.corriere.it/salute/nutrizione/13_aprile_24/colazione-proteica_ef5cb6fa-ab4f-11e2-8dd6-b5ff5800dec2.shtml

Charity Run, obesità per 1 bimbo su 3: un problema da combattere di corsa

A Roma una corsa campestre per educare e raccogliere fondi

Secondo gli esperti, **"l'obesità infantile è un problema da combattere di corsa"**. Per questo motivo l'associazione Bambino Gesù Onlus, con il patrocinio di Regione Lazio, Roma Capitale, CONI (Comitato Olimpico Nazionale Italiano), Sip (Società Italiana di Pediatria) e FIDAL (Federazione Italiana Di Atletica Leggera), ha organizzato per domenica 12 maggio – il giorno della Festa della Mamma – la **Charity Run - Race for Children**. Lungo i 5 km di percorso all'interno di Villa Pamphilj – uno dei più bei parchi della capitale - la prima edizione di questa corsa campestre intende contribuire a contrastare sovrappeso e obesità infantile, problemi che in Italia riguardano un bambino su 3, sensibilizzando famiglie e ragazzi a stili di vita sani e corretti e promuovendo l'attività fisica e una dieta bilanciata. **Le iniziative.** Tre i testimonial d'eccezione dell'evento (Francesco Totti, Antonella Clerici e Andrea Lucchetta) e due le gare previste: una competizione cui parteciperanno molti atleti delle Forze Armate e una sfida non competitiva che premierà categorie come l'associazione sportiva e la famiglia più numerosa. Inoltre nel villaggio sportivo **Muoviamoci Subito** allestito accanto al punto di partenza della corsa saranno disponibili numerose attività sportive – dall'atletica leggera al badminton - e dimostrazioni per ragazzi di diverse fasce d'età. I più grandi potranno partecipare anche ai **Laboratori del gusto**, con percorsi multisensoriali che aiutino ad apprendere i principi di un'alimentazione corretta, favorendo la familiarizzazione multisensoriale con frutta e verdura. Il personale dell'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù curerà uno spazio dedicato all'informazione scientifico-sanitaria sul tema dell'obesità infantile e la pausa pranzo sarà allietata da cestini picnic preparati con ingredienti biologici. Infine, Poste Italiane offre la possibilità di acquistare il **francobollo celebrativo** del Pontificato di Papa Francesco e di un annullo filatelico appositamente pensato per l'iniziativa. **La raccolta fondi.** Le quote d'iscrizione – 10 euro a testa o 20 euro per le famiglie – verranno donate a favore del progetto **Bimbi in Movimento** attraverso cui l'Associazione Bambino Gesù vuole realizzare un'area destinata all'attività fisica e alla riabilitazione adatta ad accogliere anche i bambini con disabilità presso la sede di Palidoro dell'Ospedale. "Uno spazio di 600 mq – Alessio Calandrelli, Responsabile delle sedi di Palidoro e Santa Marinella - racconta che favorirà le attività ludiche e terapeutiche di tutti i bambini, con una particolare attenzione verso i piccoli pazienti con disabilità". Anche il ricavato della vendita della cartoline "Charity Run" sarà interamente devoluto a questo progetto.

Il progetto Nutribus. "L'obesità infantile ha ormai i numeri di una vera e propria epidemia: stile di vita, alimentazione e soprattutto il movimento sono le armi giuste per sconfiggerla", sottolinea Giuseppe Morino, Responsabile Educazione Alimentare Ospedale Bambino Gesù. In questo panorama "il progetto Nutribus dell'Ospedale Bambino Gesù nasce con l'obiettivo di costituirsi come punto di riferimento per i bambini, gli adolescenti e le famiglie, nonché per tutti i soggetti istituzionali che a vario titolo sono impegnati nella salute e nell'educazione a corretti stili di vita, dalla prevenzione all'intervento riabilitativo". Le tre aree di intervento principali sono l'educazione, la ricerca scientifica e l'attività sanitaria. di s.s. (24/04/2013)

<http://salute24.ilsole24ore.com/articles/15457-charity-run-obesita-per-1-bimbo-su-3-un-problema-da-combattere-di-corsa>



24-04-2013

Obesità nei bambini in Italia, 3 su 10 lo sono

Sarebbe causata dal poco movimento e da un'alimentazione errata, caratterizzata dall'ingerimento di troppi grassi. Il tasso di **obesità infantile in Italia** da sempre è preoccupante ma i dati sono in continua ascesa. Ben 3 bambini italiani su 10 sarebbero in sovrappeso o obesi. A questo proposito una valida iniziativa avrà luogo domenica 12 Maggio presso Villa Pamphili a Roma: la prima corsa campestre contro l'obesità infantile, la *Charity Run – Race for Children*.

I dati diffusi dal *Sistema di Sorveglianza, "Okkio alla Salute"*, riguardanti il 2012, evidenzerebbero come il 21% dei bambini tra gli 8 ed i 9 anni sia in **sovrappeso** mentre il 10, 2% sia **obeso**. I dati più preoccupanti si registrano nelle regioni del Centro/Sud. Ad aggravare la situazione il fatto che molto spesso a sovrappeso ed obesità in età infantile siano legate delle conseguenze parecchio gravi sulla salute dei più piccoli: si registrano infatti numerosi casi di accumulo di grasso nel fegato nella grande maggioranza dei bambini affetti da obesità, di iperinsulinismo, di ipertensione arteriosa, di alterazione del tasso di colesterolo e trigliceridi nel sangue. Nei ragazzini di età variabile tra i 12 ed i 18 anni gli effetti dell'**obesità** si esplicano anche attraverso la comparsa di disturbi fisici e psicologici.

Ancora più preoccupante è come numerosi di questi problemi vengano trascinati nell'età adulta influenzando significativamente sulla qualità della salute, della vita e, aspetto da non sottovalutare, sulla spesa sanitaria legata all'obesità (visite, controlli, medicine...) Alla base dell'insorgenza dell'obesità, come risaputo, ci sono anche stili di vita e legati all'alimentazione piuttosto squilibrati. Molti dei bambini ad esempio saltano regolarmente la **colazione**, o nel caso in cui la facciano si tratta di un pasto sbilanciato in termini di rapporto tra carboidrati e proteine. La stragrande maggioranza poi ingerisce una merenda metà mattina esagerata rispetto alle reali necessità. In molti sono quelli che non consumano la quantità consigliata di frutta e verdura giornaliera e che si lasciano attrarre troppo spesso da bevande gassate e zuccherate.

Significativo il fatto che i genitori non propongano ai propri figli un regime alimentare variegato così da poterli tentare con preparazioni alternative ma sane e che solo un bambino su 4 vada a scuola a piedi o in bici, confermando tra l'altro la bassa percentuale di chi pratica regolarmente uno sport.

<http://www.tuttomamma.com/obesita-bambini-italia-3-su-10-sono/28848/>

Salute: Bambino Gesù' (Roma), a maggio corsa contro obesità infantile



24 aprile 2013

Roma, 23 apr. (Adnkronos Salute) - Una corsa campestre competitiva e non, di 5 km, per combattere l'obesità infantile. Il 12 maggio a Villa Pamphili, Roma, è in programma la prima edizione di 'Charity run, Race for children', l'evento sportivo organizzato dall'Associazione Bambino Gesù di Roma con il patrocinio della Regione Lazio, del Comune di Roma, del Coni, della Società italiana di pediatria (Sip) e dalla Federazione italiana di atletica leggera (Fidal). Obiettivo della giornata, presentata oggi in Campidoglio, è contrastare l'obesità infantile andando ad intaccare due aspetti fondamentali: la sedentarietà dei bambini e le loro cattive abitudini alimentari.

I bambini più piccoli saranno coinvolti in vari giochi, gli adulti saranno alle prese con degustazioni varie nei 'Laboratori del gusto' per apprendere la giusta alimentazione. L'appuntamento è dedicato a tutti, la speranza degli organizzatori è che a partecipare siano soprattutto le famiglie con i bambini. Durante l'evento sarà attivata una raccolta fondi per la realizzazione dell'area 'Bimbi in movimento' nella sede di Palidoro dell'ospedale Bambino Gesù, spazio destinato ad accogliere i bambini alle prese con problemi di disabilità. "Questa prima edizione di 'Charity run, Race for children' - spiega Luca Benigni, presidente dell'Associazione Bambino Gesù - si inserisce nel percorso di solidarietà della nostra associazione. L'obesità infantile ha assunto contorni allarmanti anche in Italia, mi auguro che l'iniziativa di maggio possa migliorare la prevenzione su questa patologia. Il 90% dei nostri ricavati - precisa - è sempre devoluto per finanziare progetti dell'ospedale".

Per Alessandro Cochi, delegato alle politiche sportive di Roma, "si tratta di una corsa particolare che sfrutterà uno dei nostri parchi più belli, Villa Pamphili, con una delle nostre eccellenze anche a livello europeo, il Bambino Gesù. Sport e solidarietà - conclude - si dimostra ancora una volta un binomio vincente".

Un freno alle abbuffate con la stimolazione cerebrale profonda

Già utilizzata per ridurre i tremori delle persone malate del morbo di Parkinson, la stimolazione cerebrale profonda sta dimostrando di poter avere **effetti sorprendenti sulle dipendenze**.

L'ultimo studio a confermarlo è quello condotto da un team dell'Università della Pennsylvania che l'ha sperimentata sui topi obesi come "cura" contro il **binge eating**.

Quasi la metà delle persone obese sperimenta più o meno frequentemente le **abbuffate**: episodi di consumo incontrollato di cibi molto calorici in grandi quantità e in poco tempo. In questo studio pubblicato sul *Journal of Neuroscience* si dimostra che intervenendo sul nucleo accumbens, una piccola struttura che si trova nel **centro di ricompensa del cervello**, coinvolto nei comportamenti di dipendenza, è possibile mitigare questo impulso irrefrenabile nei topi.

Quelli sui quali era praticata la stimolazione cerebrale profonda mangiavano **molti meno cibi ipercalorici** rispetto ai topolini obesi che non ricevevano lo stesso trattamento. E dopo la stimolazione, i topi sottoposti al trattamento non compensavano la "perdita di calorie" mangiando di più. Nei giorni in cui però il dispositivo per la stimolazione restava spento, i topi ricominciavano le abbuffate.

Interessanti anche i risultati di un **trattamento a lungo termine**, che parametrato alla durata di vita dei topi è consistito in quattro giorni di stimolazione continuata. L'esperimento è stato fatto su topi obesi ai quali era dato contemporaneamente **accesso illimitato a cibi grassi e ipercalorici**. Durante i quattro giorni i topi hanno consumato **meno calorie**, hanno perso peso e hanno anche mostrato un miglioramento della sensibilità al glucosio, facendo sospettare ai ricercatori che sia possibile una **remissione del diabete di tipo 2**.

"Questi risultati sono la migliore dimostrazione che scegliendo il nucleo accumbens come bersaglio della stimolazione cerebrale profonda potremmo essere in grado di **modificare specifici comportamenti alimentari** legati al cambiamento di peso e all'obesità", spiega Tracy L. Bale, professore associato di Neuroscienze e autore principale dello studio. "Una volta replicati i risultati in trial clinici sull'uomo", aggiunge il collega Casey Halpern, "la stimolazione potrebbe rapidamente diventare un **trattamento** per persone con obesità".