

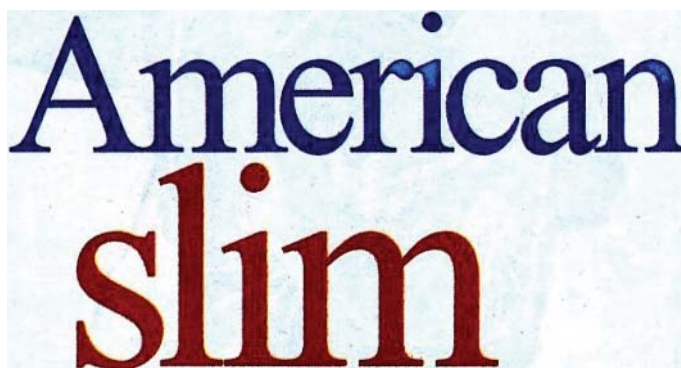
R2
**Bimbi Usa meno obesi
 è la dieta American Slim**

CARLO PETRINI
 MASSIMO VINCENZI

NEW YORK

LAVITTORIA ora è piccola, ma la certezza della matematica autorizza a celebrarla: per la prima volta negli ultimi dieci anni una grande ricerca federale prova che i ragazzini iniziano ad ingurgitare meno calorie. Un'inversione di tendenza per gli Stati Uniti.

ALLE PAGINE 39, 40 E 41



I media si sono impegnati a dare maggiore visibilità alla campagna della First Lady

Anche le big company dell'alimentazione stanno cambiando strategie

“Scegli il tuo cibo, mangia leggero” suggerisce uno spettacolo anti fast-food messo in scena nelle scuole pubbliche di New York. Per la prima volta da un decennio, una ricerca federale certifica che i ragazzini assumono meno calorie: l'America può vincere la battaglia contro l'obesità

DAL NOSTRO INVIATO
 MASSIMO VINCENZI

NEW YORK

Buio in sala, luci sul palco. Due ragazzine si abbuffano sedute al tavolino lucido di un fast-food: hamburger immersi nel grasso, bicchieroni di bibite gassate. Poi incerte sul da farsi si fermano sulla panchina di un parco e decidono di non andare a giocare a basket ma di star ferme a riposare. Nel torpore sospeso tra sogno e realtà appare loro uno strano angelo post moderno con ali minuscole bianche e una giacca rossa che a ritmo di rap canta: «Scegli il tuo cibo, scegli il tuo cibo. Mangia bene, mangia leggero. Tu hai il potere, tu hai il potere». Inizia così lo spettacolo *My Plate* che ha coinvolto quasi cinquemila studenti e toccato (più volte nel corso degli ultimi sette anni) cinquanta istituti pubblici di New York. E, come spesso accade alle piccole storie, quella che va in scena nel teatrino di questa scuola elementare nel Queens può diventare il simbolo di una grande vittoria: far dimagrire l'America. Passo dopo passo, anzi salto dopo salto riuscire finalmente a vincere forse la battaglia più difficile nel campo della salute negli ultimi trent'anni: quella contro **l'obesità**, il diabete e le infinite malattie collegate.

La vittoria ora è piccola, ma la certezza della matematica autorizza a celebrarla: per la prima volta negli ultimi dieci anni una grande ricerca federale prova che i ragazzini iniziano ad ingurgitare meno calorie.

se la media nazionale resta bassa, i focus sulle singole aeree danno risultati molto più marcati.

«La cartina è a macchia di leopardo: ci sono posti come New York dove le statistiche sono incoraggianti e altri dove invece siamo ancora indietro con il lavoro»: dice in un'intervista al *New York Times* Brian D. Elbel della Nyu che ha studiato a lungo il lavoro dei colleghi. Poi aggiunge: «Quel che conta è che abbiamo iniziato a muoverci. Questo è l'aspetto più forte, quello che ci deve far sperare».

Ed è più culturale che scientifico l'altro dato che ha stupito positivamente i ricercatori: il calo delle calorie consumate dagli adulti americani nei fast food: «Siamo passati dal 12,8 per cento all'11,3. E so-



no gli uomini e le donne tra i 40 e i 59 anni ad avere cambiato per primi le loro abitudini», spiega Cynthia L. Ogden che ha guidato lo studio condotto con sondaggi in tutto il paese.

È proprio sulla rivoluzione culturale che Michelle Obama punta per vincere la crociata che si è scelta tre anni fa quando ha lanciato il suo manifesto per la salute e la corretta alimentazione, *Let's Move*. E ora nel terzo anniversario del programma parte in un viaggio di due giorni per festeggiare i primi risultati e dar loro nuovo impulso. Un tour che, non a caso, passerà dal Mississippi dove grazie a regole innovative sull'alimentazione e alla nuova campagna **L'obesità** infantile è calata del 13% dopo essere stata a livelli record. Ma la First Lady non si ferma e in questi giorni domina completamente la scena (Oscar a parte): video su youtube dove ride e scherza con Big Bird, l'uccello giallo dei Muppets. Apparizioni televisive come l'ormai virale «nuova danza della mamma» nello show di Jimmy Fallon. Un accordo firmato nei giorni scorsi con le più grandi società di media americane da Condé Nast a Hearst che si sono impegnate a dare risalto sui loro siti tutte le notizie di *Let's Move*. E, ovviamente, interviste televisive (che il *Washington Post* riassume in un blog) usate per ribadire la propria filosofia: «Dobbiamo impiegare il nostro tempo per insegnare ai bambini e ai ragazzi l'importanza del mangiare sano, del mangiare bene. Dobbiamo spiegarlo ai genitori, partire da loro. Incoraggiare il movimento, l'attività fisica. Dobbiamo essere consapevoli che una giusta alimentazione oltre ad essere vitale per la salute ti

dà la possibilità di ottenere ottimi risultati a scuola, nelle università ed avere così un futuro migliore. Siamo tutti lavorando per questo e la cosa che mi rende felice è vedere che arrivano i primi risultati, che la tendenza si è capovolta e che possiamo sperare di fare un grande regalo ai nostri figli».

Ma nel paese dove il 35,7 per cento della popolazione è obesa e soprattutto nel paese dove i numeri sono dollari (per capire: gli americani spendono circa 168 milioni neifastfood), la "rivoluzione culturale" ha ancora molta strada da fare. E qualche ostacolo da superare. A partire dalle giganti che dominano il mercato alimentare, fotografati in maniera spietata e documentata nel servizio di copertina del magazine del *New York Times*.

La scena è da film: fila di limousine nere, i manager più potenti (dalla Nestlé alla Procter & Gamble) tutti assieme nella stessa stanza più o meno segretamente per discuterne su come affrontare i pesanti e sempre peggiori dati **sull'obesità**. Lunghe discussioni. Proposte. Analisi tecniche e ore di grafici proiettati sugli schermi del meeting. Interventi choc come quello del vicepresidente della Kraft Michael Mudd che, facendo allibire tutti i presenti, paragona la loro situazione a quella che hanno dovuto affrontare le aziende produttrici del tabacco. Il risultato della riunione? Zero, nessuno. Anzi l'opposto delle premesse: studiare con sempre maggior perizia, unendo scienza e psicologia, come catturare quote ancora maggiori di mercato, come "spartirsi al meglio gli stomaci". La data della riunione? L'8 aprile del 1999.

Quattordici anni sprecati sulle

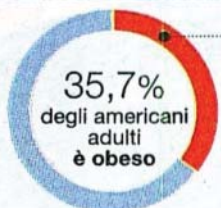
panche degli americani e non solo. Quattordici anni sono dovuti passare perché anche in questo campo qualcosa inizi a cambiare. E infatti adesso alcune big company stanno cominciando a modificare strategia e atteggiamento e trasformano piano piano i loro prodotti. L'ultima invenzione è uno snack la cui confezione e pubblicità sembra quella di un junk food: in realtà è una carota.

Per la gioia di questi bambini e bambine che ballano felicemente scoordinati. Cantano rap e vecchi musical insieme agli attori di Broadway messi insieme da Helen Butleroff Leany, l'ideatrice del progetto (ovviamente benedetto da *Let's Move*). Una donna piccola, quasi sparsa in mezzo a tanta energia, ma con un'idea che forse così visionaria non è più: «È incredibile vedere come reagiscono i ragazzi. Prima si divertono ovviamente in maniera inconsapevole, poi capiscono e diventano parte attiva dello spettacolo. Ma soprattutto spiegano ai genitori cosa hanno imparato e cambiano dieta. Io torno spesso nelle stesse scuole ed è incredibile vedere il riscontro positivo che trovo. Più della metà mi racconta di aver scoperto quanto siano buone frutta e verdura».

Sul palco le due attrici bambine si svegliano dal loro sogno incantato: «Vuoi andare a giocare a basket?», chiede la più piccola all'altra. «Certo, basta patatine. Muoviamoci». E fuori dalla scuola di fianco al muro di mattoni rossi il campo in cemento è pieno di ragazzi che sfidano il freddo a colpi di canestro. Helen si incammina veloce verso la metropolitana sorridendo piano.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'obesità negli Usa



Gli Stati Uniti hanno il tasso di **obesità** più alto al mondo

Circa **9 milioni di bambini** oltre i 6 anni d'età sono considerati obesi

L'obesità "estrema" (una massa corporea superiore ai 50kg per metro quadro) negli Usa è quintuplicata rispetto al 1986

I tassi più alti...



Il disturbo del comportamento alimentare costa alla società Usa **117 miliardi di dollari** l'anno

Ogni anno **100.000 - 400.000** morti negli Usa a causa dell'obesità



Il calo

Nel 2010 l'epidemia di obesità ha iniziato a declinare

Il consumo di **carboidrati** è **CALATO**
fra i bambini -7% fino a 2.100 cal. al di
fra le bambine -4% fino a 1.755 cal. al di

L'apporto di calorie da cibi **fast food** è **DIMINUITO**
fra gli adulti dal 12,8% al 11,3%

Il calo è più accentuato negli adulti fra i 40 e i 59 anni d'età



MA ORA SOLTANTO I RICCHI POSSONO MANGIARE BENE

CARLO PETRINI

Due anni fa vissi un'esperienza interessante negli Stati Uniti. Il Center for Disease Control (CDC) di Atlanta m'invitò a tenere una conferenza di fronte a trecento dei suoi responsabili e studiosi (e in diretta *on-line* con tutte le strutture sanitarie Usa), per esprimere le mie opinioni sul sistema alimentare e sull'importanza di buone pratiche, sia dal punto di vista produttivo sia da quello distributivo. È significativo che l'organo del Dipartimento della Salute statunitense che si occupa di epidemie (anche dei possibili effetti da guerra batteriologica), controllo e prevenzione delle malattie prendesse così seriamente in considerazione un'alimentazione sostenibile per l'ambiente e per le persone come uno dei migliori modi per prevenire, per occuparsi della salute dei suoi cittadini.

Era il periodo il cui Barack Obama spingeva per un nuovo *welfare*, per dare a tutti assistenza sanitaria pubblica, e feci notare come fosse fondamentale sostenerlo di fronte alla pandemia di *obesità* e malattie da cattiva alimentazione che da molti anni colpisce gli Stati Uniti. Il dibattito fu intenso, ma l'accordo totale: gli operatori erano pienamente consapevoli del problema e dei costi sociali che comporta. Purtroppo, di fronte alle scelte della grande industria alimentare, si sentivano impotenti nel prevenire e in grossa difficoltà nel curare.

Sono ormai più di dieci anni che dall'osservatorio privilegiato di un'associazione come Slow Food, ben presente negli Usa, ci rendiamo conto che qualcosa laggiù sta cambiando. Le scelte della *first lady*, Michelle Obama, di promuovere gli orti scolastici e comunitari, di fare campagna a favore del movimento fisico o il sostegno che non manca occasione di dare alla grande rete nazionale del biologico e dei *farmers' markets*, non è soltanto una questione di stili di vita o di mode (come i finti prodotti *light*, più una questione di estetica che di sostanza): è una questione politica di primaria importanza che i vertici statunitensi hanno colto nel momento giusto. Questi atteggiamenti lasciano dei segni.

Non è un caso che proprio i mercati contadini si siano moltiplicati fino a essere presenti quasi ovunque, sicuramente in tutte le grandi città, che chi produce e consuma *organic* aumenti di numero senza pause, che sempre più mense e ristoranti dichiarino la provenienza del cibo locale e i metodi di coltivazione utilizzati. Sono fenomeni a cui assistiamo da tempo e vivaddio anche l'industria inizia ad accorgersene. Sta mutando lentamente la percezione del cibo, della sua importanza dal punto di vista della salute e del benessere e se è pur vero che hanno cominciato delle élite a diffondere questo nuovo "credo", ora forse i tempi sono maturi perché l'anticorpo sociale inizi a contagiare anche altri modi produrre e soprattutto nuovi strati di popolazione. Del resto i *farmers' markets* e gli orti comunitari ed educativi è da tempo che sono presenti nelle periferie delle grandi città, dai quartieri latini di San Francisco ai *food deserts* di East Brooklyn.

I tanti cittadini americani meno abbienti continuano ad avere come riferimento per la propria nutrizione i prodotti industriali e l'auspicio è che un'industria che forse si sta accorgendo che la sua strada era sbagliata e non è più "sentita" da larghi strati della popolazione cominci a invertire la rotta verso qualcosa di più virtuoso e salutare per tutti. Nella speranza concreta (anche per l'Italia e il resto del mondo) che "biologico", "locale", "buono, pulito e giusto" diventino qualcosa di quotidiano per tutti e non solo una delle opzioni possibili, un'opportunità per chi ha qualche soldo in più.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La dieta mediterranea fa bene al cuore

Secondo uno studio pubblicato sul *New England Journal of Medicine* riduce del 30% ictus, infarti e malattie cardiache. Merito dell'olio extravergine d'oliva (e del vino rosso).



La dieta mediterranea, a base di olio d'oliva e anche vino rosso, riduce di un terzo i rischi di malattie cardiache. Credits: Getty Images.

Il segreto di **Leon Panetta** per mantenersi in forma dopo 74 primavere? Mangiare piatti a base di **olio e aglio**, e bere **vino rosso**. Ad avvallare la dieta del Segretario americano alla Difesa uscente, di chiare origini italiane, è ora anche uno studio condotto dall'università di Barcellona, ma che proprio negli Usa ha avuto massima attenzione da parte dei media. Secondo la ricerca, pubblicata sul *New England Journal of Medicine*, **la dieta mediterranea fa bene al cuore** e soprattutto **riduce del 30% il rischio di infarti, ictus e**

Secondo gli studiosi, un consumo bilanciato di cibi a base di **olio extra d'oliva**, vero ingrediente principe dell'alimentazione dei Paesi si affacciano sul Mediterraneo, accompagnato da **noci, fagioli, pesce, frutta e verdura** (e un buon bicchiere di vino rosso), ha maggiori benefici di un'alimentazione che elimina o riduce di molto i grassi. La ricerca è stata condotta prendendo come campione 7.447 persone, di età tra i 55 e gli anni 80, scelte in differenti aree della Spagna, soprattutto tra le donne (57%), con un comune denominatore: tutti avevano alcuni fattori di rischio come l'essere fumatori, ipertesi o diabetici.

I volontari sono stati divisi in tre gruppi, sottoposti rispettivamente a una **dieta senza grassi**, una mediterranea con almeno tre porzioni di frutta e verdura al giorno e una con solo due porzioni di queste ultime. Tra i piatti che sono stati offerti ai gruppi di studio c'erano anche **carne bianca, pesce e legumi** (gli ultimi due almeno tre volte alla settimana). Per chi voleva era anche possibile bere un **bicchiere di vino rosso**, ma il vero ingrediente principe era l'olio extravergine di oliva, che ad un gruppo era permesso di usare come condimento, fino a quattro cucchiaini al giorno. Ad un altro gruppo, invece, è stato consentito di consumare frutta secca, come

Sottoposti ad esami del sangue e delle urine con cadenza settimanale, si è visto come dopo cinque anni i volontari avessero potuto **ridurre il rischio di malattie cardiache di un terzo** (il 28% solo grazie al consumo di olio, mentre il resto dei benefici derivava da frutta secca, legumi, pesce, ecc). Un risultato che per il dottor Ramòn Estruch, dell'*Hospital Clinic* di Barcellona, coordinatore della ricerca, significa che la dieta mediterranea è "la principale prevenzione" di disturbi, anche seri, come ictus, infarti, ecc, come si legge sul *New*

Un risultato davvero convincente secondo Rachel Johnson, portavoce dell'*American Heart Association* e docente di nutrizione all'Università del Vermont, secondo la quale "la cosa più importante è che la ricerca - come si legge sul *NY Times* - non ha preso in considerazione fattori di rischio come il colesterolo, il peso o l'ipertensione, ma direttamente gli infarti e gli ictus, che sono la cosa che



Obesità infantile: si interviene con il Parental Training

Bambini

Scritto da  Perugia Giovedì 28 Febbraio 2013 09:27

CONDIVIDI

Tweet 1

Mi piace 1

0

L'**obesità infantile** si può curare, la risposta a questo problema potrebbe essere il **Parental Training**: un **team formato da pediatri, diabetologi, dietisti, psicologi e trainer sportivi** che si prende cura del **piccolo paziente e dei genitori**. La proposta viene dalla **Clinica Pediatrica dell'Università di Milano Luigi Sacco**.

Un approccio nuovo per affrontare e risolvere un problema che sta diventando una piaga sociale. In Italia un bambino su tre soffre di obesità e nel mondo il numero di quelli in sovrappeso sta superando quello di coloro che soffrono la fame. Secondo la dietista del reparto, **Alessandra Bosetti**, questi dati dimostrano che tutti gli **approcci tradizionali sulla gestione del controllo del peso** in età evolutiva **sono stati dei fallimentari**. Per questo motivo, il Sacco, con la guida del direttore, professor Gianvincenzo Zuccotti, ha creato un'**equipe di specialisti** che lavorano insieme secondo un **modello anglosassone**.



Il Parental Training si basa sull'ipotesi che chi porta un bambino con trenta o quaranta chili in più è in **grosse difficoltà e solitamente è incapace di gestire il problema**. Proprio da questo nasce l'idea di un **training per tutta la famiglia**.

Il team di specialisti è composto da un pediatra, un diabetologo, un dietista, uno psicologo e un trainer sportivo che prende carico il paziente e i genitori. Il trattamento comincia con il **pediatra** che visita il bambino e gli prescrive gli esami necessari.

Si passa poi dal **dietista** che realizza un **inquadramento totale dell'alimentazione tipica** del soggetto attraverso un colloquio e un **programma interattivo** che contiene più di diecimila fotografie di piatti, ognuno in tre "taglie".

Così i medici riescono a capire **cosa mangia il bambino, quanto e come**. Nello stesso giorno, il piccolo e i genitori vengono ricevuti dallo **psicologo**. Per un anno intero il paziente e la sua famiglia sono seguiti passo a passo, con **esami e visite di controllo** ogni tre o sei mesi, con un programma di attività che si svolge in gruppi di sostegno psicologico.

Ci sono inoltre **tre incontri all'anno di educazione alimentare e consumo consapevole**. A questi partecipano il **bambino, i genitori e spesso i nonni**. Si tratta di **laboratori del gusto** in cui viene insegnato a preparare merende, sughi, piatti, a fare la spesa, il tutto in chiave ludica.

Dalla prossima primavera in poi il tutto verrà completato con l'**attività fisica**. Con la collaborazione dei **trainer di Stramilano e dell'unità di fisioterapia dell'Ospedale**, una volta a settimana verranno organizzate delle **lezioni di ginnastica cardiorespiratoria** per i bambini con problemi di peso.

All'inizio della primavera verrà organizzata una **"Ministramilanina"** nel parco dell'ospedale per presentare il progetto e promuovere uno stile di vita attivo tra i più piccoli. Il Parental Training è per bambini con problemi di obesità, ma anche per quelli **affetti da diabete di tipo 1**.

Sono passati due anni dall'inizio del progetto, che senza la fase sportiva non era ancora completo.
 -b i b' Ubbc:ei Ygrc d'fc[Ytrc \U fu[[] b'rc: d'f' h' h'] dUnYb'h] 'd'f'a c' c'V]h'ij c' X] dYgc:fu[]c:bYj c'Y' d'fYz'g'Urc"
 @U] YrU'g'Z'XU , ']bZU'h]]bgY[bUfY U'VUa V]b] Y'ZLa [] 'Y' []] g'rc: Uddfc:W]c' b'Y] W'bz'cbh] XY"U d'fcV'Ya U'h]Wz
 'ZUWbXc:] WYg'WfY] b'gU'i hV" = d'fc[Ytrc: d'fY] YXY' i b' W]h'f]c' b'cb' di b]] cza U'YXi W'h] c"