

SPAZIO LIBERO

Crisi economica
e obesità infantile

di TERESA BETTARELLO

CRISI ECONOMICA causa di **obesità** infantile. Sembra una contraddizione ma non lo è. A lanciare l'allarme i recenti risultati del progetto Idefics (www.idefics.eu), finanziato dalla Comunità Europea, sullo stato di salute e lo stile di vita dei bambini in età scolare e pre-scolare in otto paesi dell'Unione, tra cui l'Italia dove lo studio è stato coordinato dall'Istituto di scienze dell'alimentazione, Isa, del Cnr di Avellino. Cosa succede? Che la crisi spinge le famiglie ad acquistare e consumare cibi poco costosi e altamente calorici, il cosiddetto «cibo spazzatura», riducendo il consumo di frutta e verdura. Si dirà che è un mal costume nato prima della crisi. Vero. Ma se si considera che oggi più di ieri il fast food è spesso la sola meta a portata del borsellino in cui consumare pasti fuori casa e che la scarsità di denari fa anche sì che si debba rinunciare del tutto o quasi a fare attività fisica non a costo zero, il quadro è completo quanto disastrosamente chiaro. Facile intuire che il problema tocca anche gli adulti, è senza età. Ma Bruxelles pensa ai piccoli e così, per fortuna, non demorde: è infatti notizia di qualche giorno fa che l'Unione Europea ha deciso di contribuire, per il quinto anno consecutivo, al sostegno di «Frutta nelle scuole», il progetto comunitario che vede portare gratis nelle classi delle primarie dei Paesi partecipanti frutta di stagione (e qualche verdura), già tagliata e pronta per il consumo. In particolare, la quota destinata all'Italia per il 2013-2014 è di 20 milioni e mezzo di euro (sui 90 totali), ai quali si aggiungeranno, speriamo davvero, dei fondi nazionali. Volete saperne di più? Capire perché nella scuola dei vostri figli la frutta gratis non c'è? [Www.fruttanellescule.gov.it](http://www.fruttanellescule.gov.it)



NUTRIZIONE PARLA SANTINI

«Il rischio obesità si combatte con sonno e buoni stili di vita»

L'OBESITÀ si combatte col sonno. Non è solo ciò che si mangia o ciò che si consuma a incidere sull'accumulo di tessuto adiposo in eccesso. È stato dimostrato, ad esempio, che una corretta igiene del dormire, tale da includere almeno 7 ore per notte, favorisca il mantenimento di un adeguato peso corporeo. Grande importanza rivestono anche il tipo di bevande che assumiamo, la quantità di alcol introdotta, le ore di svago che ci concediamo. Ferruccio Santini, professore di endocrinologia dell'Università di Pisa, è impegnato quotidianamente con pazienti affetti da questo problema, che ricordiamo colpisce il 10% della popolazione (mentre ben il 30% è affetto da sovrappeso), anche sul fronte della prevenzione in tenera età.

Tanti piccoli pisani obesi?

«L'obesità infantile è un problema di forte impatto socio-sanitario. Un bambino in sovrappeso oggi ha più probabilità di diventare un adulto obeso domani. Pensare alle cifre non deve far dimenticare che l'obeso è di per sé una persona che vive un disagio psicologico e un senso di smarrimento oltre che un'oggettiva difficoltà di affermazione di sé. Chi ha problemi di peso si scontra non solo con il suo corpo ma anche con la dimensione quotidiana come non poter prendere il bus perché i seggiolini sono troppo piccoli».

Santini, lei e la sua equipe siete tra gli attori del progetto Pisa Città che Cammina, in cosa consiste?

«Si parte dalla proposizione di un corretto stile di vita che naturalmente comincia a tavola, ma si inserisce nel quotidiano

attraverso l'offerta di molteplici opportunità per aumentare il livello di attività fisica della popolazione. Non tutti siamo esposti allo stesso modo a sviluppare obesità. Sono recenti le scoperte di tratti genetici che rendono alcuni individui più suscettibili all'accumulo di tessuto adiposo, accanto ad altri che svolgono un ruolo protettivo».

Farmaci miracolosi e medicine alternative: quanta illusione è venduta a caro prezzo come rimedio all'obesità?

«Non ci sono farmaci o rimedi non convenzionali per prevenire o risolvere il problema. L'educazione alla salute rappresenta quindi l'obiettivo principale da perseguire per arginare il fenomeno. Il progresso non sempre risiede nell'ultimo preparato tecnologico o nel cibo in pillola. A volte, può anche voler dire: saper scegliere e consapevolmente voler tornare alle origini per mantenere sano quel corpo tanto prezioso: mens sana in corpore sano. Nell'intenzione del poeta, l'uomo non dovrebbe aspirare che a due beni soltanto, la sanità dell'anima e la salute del corpo: «queste dovrebbero essere le uniche

richieste da rivolgere alla divinità che — sottolinea Giovenale — più dell'uomo, sa di cosa l'uomo stesso ha realmente bisogno' e forse oggi è un po' più chiaro anche a noi».



OBESITA': DA ANALISI RESPIRO SUSCETTIBILITA' A PRENDERE PESO

(AGI) - Washington, 27 mar. - Il contenuto del respiro di una persona potrebbe indicare quanto l'individuo e' suscettibile a prendere peso, secondo un recente studio della Division of Endocrinology del Cedars-Sinai di Los Angeles pubblicato sulla rivista Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. Le persone il cui respiro ha un'alta concentrazione di metano e idrogeno hanno maggiori probabilita' di avere un indice di massa corporea e una percentuale di grasso corporeo piu' alti: la combinazione di questi due gas segnala infatti la presenza di un microorganismo che potrebbe contribuire all'obesita'. Si tratta del Methanobrevibacter smithii, che colonizza il tratto digestivo e fa esalare a chi ne e' interessato piu' grandi quantita' di idrogeno e metano. Precedenti ricerche hanno mostrato che il M. smithii e' il micro-organismo predominante, nel tratto gastrointestinale umano, responsabile per la produzione di metano.

L'obesità? Forse è colpa di un batterio

27/03/2013

Vive nell'intestino e fa assumere più calorie dalla stessa quantità di cibo



Non solo una passione sfrenata per il cibo e i dolci. A far aumentare i chili di troppo fino ad arrivare all'obesità potrebbe essere un batterio che vive nell'intestino, il *Methanobrevibacter smithii*. Questo minuscolo ospite, secondo lo studio del Cedars-Sinai Medical Center (Usa) pubblicato sulla rivista scientifica "Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism", fa sì che il tratto digerente assorba più calorie dalla stessa quantità di cibo.

Lo studio

La ricerca condotta dagli esperti statunitensi ha dimostrato il legame tra i gas presenti nell'organismo, metano e idrogeno, e il peso delle persone. Infatti nel respiro di alcuni soggetti possono esserci alte concentrazioni di questi gas. I ricercatori hanno quindi analizzato il respiro di 792 persone. Sulla base di test specifici è emerso che chi era risultato positivo a concentrazioni elevate di entrambi i gas aveva anche indici di massa corporea significativamente più alti e maggiori percentuali di grasso corporeo. E il responsabile della presenza del metano è appunto il *Methanobrevibacter smithii*.

I risultati

"Questo è il primo studio su larga scala che mostra un'associazione tra la produzione di gas e il peso del corpo un legame che potrebbe rivelarsi un altro fattore importante per capire come si sviluppa l'obesità", hanno spiegato gli autori della ricerca. "Di solito i microrganismi che vivono nel tratto digerente umano sono d'aiuto nel convertire il cibo in energia. Tuttavia, quando il *Methanobrevibacter smithii* diventa sovrabbondante può alterare l'equilibrio intestinale ed essere responsabile dei chili di troppo della persona che lo ospita".