

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
50	Corriere della Sera	01/02/2015	<i>DIMINUISCONO I BAMBINI SOVRAPPESO, MA ANCORA UNO SU TRE HA ADDOSSO PARECCHI CHILI DA SMALTIRE (E.Meli)</i>	2
38	La Repubblica	27/01/2015	<i>LE DIETE CHE FANNO DEL MALE (E.Del toma)</i>	3
25	Il Giornale	31/01/2015	<i>E' SCIENTIFICO: I CIBI AIUTANO LA SALUTE (E.Cusmai)</i>	4
34	D La Repubblica delle Donne (La Repubblica)	31/01/2015	<i>NEWS-LA DIETA ANTI CANCRO (D.Condorelli)</i>	5

Diminuiscono i bambini sovrappeso, ma ancora uno su tre ha addosso parecchi chili da smaltire

Finalmente una buona notizia: dopo anni in cui il numero di bambini e adolescenti obesi e sovrappeso è sempre stato in continua crescita, gli ultimi dati del Sistema di sorveglianza «Okkio alla salute» indicano che c'è una prima, lieve flessione dei piccoli italiani con problemi di bilancia. Vietato abbassare la guardia, però, perché tuttora il 30% dei ragazzini ha addosso chili di troppo e se si sconfinava nell'obesità i guai sono davvero tanti.

Stando agli studi presentati all'ultimo congresso internazionale Excellence in Pediatrics di Dubai, infatti, l'eccesso di peso quasi raddoppia la probabilità di avere la pressione alta già alle elementari e spiana la strada al fegato grasso, un problema che riguarderebbe quasi la metà dei ragazzini obesi.

E non basta: una ricerca dell'ospedale Bambino Gesù di Roma ha da poco dimostrato che il

Conseguenze

A causa del dilagare del grasso in eccesso l'aspettativa di vita dei giovani potrebbe essere inferiore a quella dei loro padri

9% dei bimbi sovrappeso ha alterazioni alla retina, assenti nei coetanei normopeso.

«Chi è obeso da piccolo lo sarà quasi certamente da adulto, con serie conseguenze mediche e socioeconomiche: l'aspettativa di vita dei giovani, oggi, è inferiore a quella dei loro padri proprio per il dilagare del grasso in eccesso — osserva Maria Rosaria Filograna, referente per gli stili di vita dell'Osservatorio nazionale sulla salute dell'infanzia e dell'adolescenza Paidòss —. L'obesità infantile, oltre ad aumentare il rischio cardiovascolare e favorire la comparsa del diabete fin da giovanissimi, facilita lo sviluppo di malattie ortopediche e crea grossi disagi psicologici. Un bimbo obeso deve essere controllato con bilanci di salute dedicati in cui misurare pressione, colesterolo, trigliceridi, glicemia, indice di massa corporea e funzionalità epatica; se si sospetta una steatosi al fegato, servono anche

ecografie periodiche all'addome; tornare normopeso riporta talvolta nella norma pressione e funzionalità epatica, ma il vero obiettivo è impedire ai bambini di accumulare troppi chili, grazie a una dieta corretta, un'adeguata attività fisica e un'opportuna educazione alimentare in ambiente familiare e scolastico».

Contro l'epidemia di obesità infantile si può agire, come hanno spiegato gli esperti Paidòss: rendendo le città «amiche» di pedoni e ciclisti per favorire il movimento, adottando etichette nutrizionali più chiare, prestando attenzione ai menu delle mense scolastiche, mettendo un freno alla pubblicità del «cibo spazzatura».

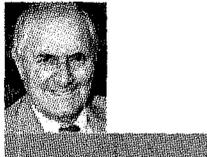
Nella vita quotidiana, poi, i genitori possono fare tantissimo, ad esempio seguendo le «Dieci azioni» antiobesità del progetto MiVoglioBene della Società italiana di pediatria preventiva e sociale (www.sipps.it). «La prevenzione inizia in gravidanza, con un'alimentazione sana e varia; nei primi mesi di vita il pilastro per la salute futura dei bambini è l'allattamento al seno, perché riduce il rischio di obesità e altre malattie — spiega Giuseppe Di Mauro, presidente Sipps —. Lo svezzamento, poi, deve essere una "educazione al gusto": pappe colorate, ricche di frutta e verdura senza troppo zucchero o sale abituano ad apprezzare i vegetali. No alle bevande zuccherate, che siano tè o camomilla o bibite gassate».

Le regole stilate dai pediatri ricordano l'importanza di consumare porzioni non troppo abbondanti e di abbandonare il biberon entro i due anni, perché porta a introdurre più latte (e calorie) del necessario senza che il bimbo se ne renda conto, visto il piacere che prova nella suzione. Da «vietare» i cibi ricchi di grassi e troppo calorici, che stando a un'indagine presentata al congresso di Dubai, oltre a favorire l'accumulo di chili, aumentano il rischio di colesterolo alto, stitichezza cronica, deficit di vitamine e minerali, e riducono le capacità di attenzione e concentrazione. «E mai rinunciare alla prima colazione — conclude Di Mauro — pensando di "tagliare" calorie: quelle introdotte al mattino vengono bruciate nella giornata, mentre saltare il primo pasto aumenta il pericolo di obesità».

Elena Meli

© RIPRODUZIONE RISERVATA

> A TAVOLA
EUGENIO DEL TOMA



LE DIETE che fanno del male

Non c'è dubbio che lo stato di nutrizione sia correlato con il benessere non meno di quanto la cattiva nutrizione faciliti o aggravi il decorso delle più svariate patologie. Di questo dato statistico si sono impossessati ormai anche i mass media in cerca di audience dato che l'intervento del medico "comunicatore" è diventato non meno invadente delle ricette di cucina. Il conseguente dilagare di notizie ondivaghe sta coinvolgendo, però, anche degli ottimi specialisti di altre discipline, che non di rado complicano la vita ai pazienti ma anche il lavoro dei nutrizionisti. Costoro, conoscendo meglio l'argomento debbono smentire dei colleghi (ortopedici, cardiologi, chirurghi, ecc.) che al termine della visita licenziano i pazienti (magari ultrasessantenni) con frasi del tipo: se non perde 20-30 chili non possiamo garantirle nulla. Osservazione teoricamente giusta ma per lo più irrealizzabile. Se non altro perché per un adulto è quasi impossibile perdere in pochi mesi 20-30 chili, talvolta perfino pericoloso, dato che si dovrebbero prescrivere diete gravemente ipocaloriche destinate a creare più danni (sarcopenia,

ecc.) di quelli che si vorrebbero correggere. Un dimagrimento superiore ai 3-5 kg al mese, anche nelle cosiddette e non sempre innocue diete iperproteiche, provoca un catabolismo deleterio e quindi una malnutrizione che riduce il potere immunitario. Allora non confondiamo i pazienti!

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA



L'iniziativa Oggi le arance dell'Airc nelle piazze italiane

È scientifico: i cibi aiutano la salute

Enza Cusmai

Gli studiosi: c'è una stretta correlazione tra dieta e tumori

■ Ormai non ci sono più alibi: c'è una stretta correlazione tra il cibo e i tumori. Lo dice il buon senso e ora anche tutti gli scienziati del settore, compreso i ricercatori dell'Airc che scoprono nella dieta mediterranea il vero toccasana per la prevenzione: pasta e fagioli, verdura cruda, frutta e tanto pesce allontana lo spettro del cancro al colon e il rischio di obesità. È ormai dimostrato che troppe proteine aumentano il rischio di ammalarsi di tumore. Il consumo di carne rossa è collegato al rischio di cancro del colon-retto, del pancreas, della prostata e del rene. I latticini interferiscono con i livelli di insulina e sembrano aumentare il rischio di cancro del seno e della prostata.

Una dieta prevalentemente di vegetali e pesce costituisce dunque il modello nutrizionale più protettivo. Il pesce, infatti, è ricco di grassi omega 3 che agiscono da antinfiammatori, proteggendo da alcuni tumori tra cui seno, colon-retto e ovaio.

Ma che malattie provoca il nostro cibo? Tra le patologie più frequenti, i tumori al seno, colon e prostata. In Italia ogni anno 52.000 persone ricevono una diagnosi di tumore al colon, 48.000 donne di tumore al seno, 36.000 uomini di tumore alla prostata. E ben sette tumori su dieci potrebbe essere prevenuto o diagnosticato in tempo con cibo sano e diagnosi precoce. «La dieta mediterranea ha un effetto protettivo per molte malattie croniche e per i tumori - racconta Carlotta Sacerdote, Azienda Ospedaliera Universitaria Città della Salu-

te e della Scienza di Torino - Anche se non è ancora stato chiarito totalmente quali alimenti, di cui è ricca la dieta mediterranea, siano i portatori dell'effetto benefico per la salute. Forse non è un alimento specifico ma una combinazione di pattern alimentare e stile di vita».

Anche l'obesità è amica del cancro. Ma «la prevenzione primaria ha un impatto determinante nel ridurre il rischio», spiega Luigi Ricciardiello, Professore Associato di Gastroenterologia presso Alma Mater Studiorum Università di Bologna. Dal 1980 al 2008 la preva-

lenza di obesità è raddoppiata in tutto il mondo. Ed è dimostrato che l'obesità è un fattore di rischio per il cancro del colon ed è tanto più alto quanto più lunga è l'esposizione all'obesità. «Le ricerche - aggiunge il ricercatore - hanno però anche dimostrato che il consumo di frutta, verdura ed omega-3 hanno un effetto preventivo sullo sviluppo di questa malattia. E le popolazioni che seguono una dieta mediterranea sono protette dallo sviluppo di cancro colorettale».

E proprio per ribadire l'importanza di un'alimentazione sana e protettiva, Airc ha scelto, per la sua campagna di raccolta fondi, ancora una volta l'arancia rossa, frutto dalle eccezionali proprietà grazie agli antociani, pigmenti naturali dai poteri antiossidanti. Domani, le «Arance della Salute», tutte di origine italiana, saranno distribuite dai ventimila volontari AIRC in 1.750 piazze in tutto il Paese.



RICERCA

Il 2014 è stato l'anno nero per le donazioni in Italia ma la raccolta fondi dell'Airc regge. Oggi nelle piazze le «Arance della salute»



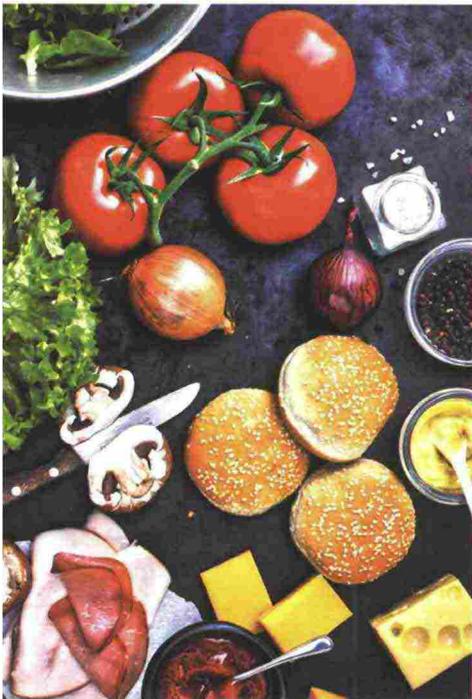
LA DIETA ANTI CANCRO

Nella Giornata delle arance della salute promossa da Airc, ecco la piramide alimentare che protegge dai tumori. Acqua, frutta, legumi, spezie... di Daniela Condorelli

E di questi giorni il dibattito su quanto conti il caso nel far ammalare di tumore. Ma è davvero così determinante? No, sostengono i ricercatori Airc. E lo ribadiranno oggi, 31 gennaio, durante la *Giornata delle arance della salute*. Piuttosto, precisano: un tumore su tre si evita a tavola. Il punto, su ricerche vecchie e nuove, lo fa Adriana Albini, ricercatrice Airc e direttore del Dipartimento di ricerca dell'Istituto oncologico IRCCS di

Reggio Emilia, che propone appositamente per *D la Repubblica* una "piramide alimentare" anticancro. Alla base c'è l'acqua: fondamentale. Seguita dal tè verde, che riduce la crescita delle cellule tumorali e dalle spremute di frutta fresca. Salendo di un gradino troviamo la verdura (a volontà) e la frutta, che dovrebbero costituire il nostro piatto forte quotidiano: al di là della regola aurea delle cinque porzioni al giorno, tuttora valida, la migliore abitudine è usarle come spezza-fame. Con una predilezione per le crucifere: broccoli, cavoli, verza, che hanno sicure proprietà anticancro. «Contengono indoli e isotiocianati che impediscono alle sostanze cancerogene di danneggiare le cellule», spiega Albini. E poi mele, arance e frutti rossi. Spazio, infine, ai carboidrati. Sbizzerandosi tra i cereali integrali: le fibre, infatti, hanno un'azione protettiva sui tumori gastro-intestinali. L'acclamato pesce azzurro, alternato al più grasso salmone, può avere posto nel piatto tre volte la settimana. Ottime poi le proteine dei legumi: «I derivati della soia contengono genisteina, dalla spiccata attività antiestrogenica». E siamo ai condimenti: aglio e cipolla sono anti-infiammatori, si sa. L'olio extravergine di oliva combatte i radicali liberi. Tra le spezie, curcuma e zenzero sono anti-angiogenici, cioè

contrastano la formazione dei vasi sanguigni che nutrono il tumore. Perché non creare un orto anticancro, anche in un vaso di casa? Menta, timo, origano, rosmarino e basilico contengono terpeni, ottimi antinfiammatori. Prezzemolo, coriandolo e cumino sono ricchi di apigenina, polifenolo anticancro. Infine i cibi che di proprietà antitumorali non ne hanno affatto: carne e latticini, da consumare con moderazione. Nell'angolo degli strappi alla regola, trovano posto bevande gassate e superalcolici. Vino e birra non sono da bandire, ma da limitare. «Il luppolo», aggiunge Albini, «contiene xantumolo: derivati di questo polifenolo potrebbero diventare un farmaco preventivo per alcuni tumori».



A TUTTA ARANCIA
Fa bene tutta, persino la buccia, che contiene benefici oli essenziali. Protagonista è l'arancia di Sicilia, rossa perché ricca di antociani e antiossidanti e con circa il 40% di vitamina C in più rispetto agli altri agrumi. A portarla in 1.750 piazze è l'Airc (airc.it), che apre così il suo 50° anniversario d'impegno nella prevenzione e cura dei tumori. Con 9 euro ecco 2,5 kg di arance e la guida con le ricette dello chef Sergio Barzetti, in collaborazione con *La Cucina Italiana*.

Foto di B. Delessard/Challenges-REA/Contrasto - Plainpicture

31 GENNAIO 2015

NEWS

IL RECORD DI ISABELLE
Ha 100 anni e ha appena fatto il record di essere la prima donna a...
LA DIETA ANTI CANCRO
Ecco la piramide alimentare che protegge dai tumori. Acqua, frutta, legumi, spezie...
ATTUALITÀ
L'ultimo sondaggio...
LA DIETA ANTI CANCRO
Ecco la piramide alimentare che protegge dai tumori. Acqua, frutta, legumi, spezie...
LA DIETA ANTI CANCRO
Ecco la piramide alimentare che protegge dai tumori. Acqua, frutta, legumi, spezie...