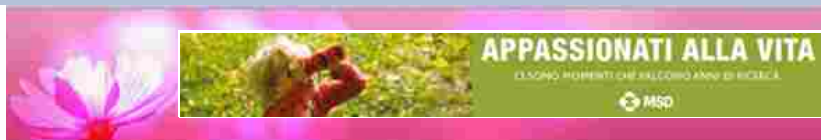


# Sommario Rassegna Stampa

<b>Pagina</b>	<b>Testata</b>	<b>Data</b>	<b>Titolo</b>	<b>Pag.</b>
	<b>Rubrica Sicob</b>			
	Vogliadisalute.it	07/06/2015	<i>OBESIT: UN PERICOLO SOTTOVALUTATO</i>	2
	<b>Rubrica Alimentazione e salute</b>			
115	Sette (Corriere della Sera)	05/06/2015	<i>L'IPOTIROIDISMO SI CURA ANCHE A TAVOLA (G.Calabrese)</i>	4
21	Il Mattino	03/06/2015	<i>SI FA PRESTO A DIRE DIETA (A.Iannello)</i>	5



HOME CHI SIAMO SPECIALITA' ARTICOLI ITALIA IN PENTOLA LINK NOVITA' COMUNICATI ASSOCIAZIONI FAQ CONTATTI

## OBESITÀ: UN PERICOLO SOTTOVALUTATO

06 Giu 2015

A cura di **Stefania Lupi**

**Nonostante l'obesità rappresenti una minaccia in costante crescita, resta ancora poco diffusa la conoscenza dei rischi. Un italiano su cinque, ad esempio è convinto di essere in sovrappeso, mentre in realtà è obeso.**

Lo rivela un'indagine, svolta su un campione di oltre 14.000 individui in sette Paesi europei (Belgio, Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Italia e Regno Unito), condotta dalla società di ricerca indipendente Opinium, in collaborazione con l'Associazione Europea per lo Studio dell'Obesità (EASO), e il supporto di Medtronic.

**La ricerca "Obesità: un pericolo sottovalutato. La percezione pubblica in Europa" evidenzia l'esistenza di un legame tra l'obesità intesa come un problema per la salute pubblica sempre più diffuso, e un'errata percezione generale sulla sua natura, il suo impatto, le cause e le cure mediche per contrastarla.**

"L'obesità rappresenta uno dei pericoli maggiori per la salute e per il benessere della nostra società ed è in costante crescita", spiega Paolo Sbraccia, Presidente della Società Italiana dell'Obesità (SIO) e rappresentante italiano di EASO. "In alcuni Paesi europei, ben sei individui su dieci sono classificati come obesi o in sovrappeso; si prevede che entro il 2030 questa proporzione riguarderà nove individui su dieci. Nonostante ciò, molti sembrano non avere la giusta percezione delle gravi conseguenze legate all'obesità".

**In Italia - dove la ricerca ha interessato un campione rappresentativo di oltre 2.000 adulti di genere, età e provenienza diversi -, è emerso che la popolazione è meno propensa a sottovalutare il proprio peso corporeo, ma tende colpevolmente a sottovalutarne i pericoli correlati.**

La metà (50%) degli italiani intervistati ritiene che il proprio peso sia normale, mentre il 42% pensa di essere in sovrappeso. Circa il 10% di coloro che si descrivono in salute, è in realtà in sovrappeso; mentre il 18% di coloro che si descrivono in sovrappeso, risulta essere obeso. D'altro canto, il 18% di coloro che si descrivono in sovrappeso, è in realtà normopeso.

Rispetto agli altri Paesi, gli italiani sono più propensi a identificare nell'obesità una malattia: ne è consapevole il 62% degli intervistati, contro la media europea del 46%; la consapevolezza è maggiore tra le donne (69%) che tra gli uomini (53%) e tra i giovani, under 35 (69%) contro il 56% degli over 55. Per il 67% la causa principale dell'obesità è una dieta poco equilibrata, seguito dal 61% che ritiene che l'obesità sia causata da uno stile di vita non appropriato. Prettamente femminile, inoltre, la convinzione che anche lo stress possa contribuire a causare l'obesità.

Il 44% degli intervistati, inoltre, descrive l'obesità come un disturbo psicologico, o ancora, un disturbo genetico (41%).

Riguardo ai rischi per la salute, gli uomini sono più propensi a indicare il fumo quale maggior rischio per la salute (58% vs 42%), mentre le donne ritengono che l'obesità sia più pericolosa. Inoltre, le donne sono più consapevoli dei rischi legati all'obesità, tra i quali indicano il diabete (73% contro il 66% degli uomini) e la depressione. Quasi nessuno (14%) indica il cancro quale complicanza per la salute legata all'obesità.

In Italia, l'obesità è vista quasi esclusivamente (per il 90% degli intervistati) come una condizione che richiede cure specialistiche. Il 65% degli intervistati ritiene che i farmaci siano una contromisura indicata, contro il 22% della media europea; inoltre, il 48% prenderebbe in considerazione l'ipotesi di sottoporsi a intervento chirurgico (48% vs il 36% della media generale). Questa percentuale cresce tra gli intervistati di età compresa tra i 35 e i 54 anni (56%). Infine, il 33% crede che una dieta equilibrata sia il miglior trattamento per le forme lievi di obesità, mentre solo un quarto (25%) indica la chirurgia come il rimedio più efficace.

"In linea generale", afferma Ferruccio Santini, membro SICOB (Società Italiana di Chirurgia dell'Obesità) e rappresentante italiano EASO, "i risultati della ricerca indicano una corretta percezione da parte degli italiani nei confronti delle soluzioni per contrastare l'obesità, vista come condizione patologica che richiede interventi terapeutici mirati e che necessariamente coinvolge il Servizio Sanitario Nazionale. È importante che la stragrande maggioranza degli intervistati riconosca nel cambiamento dello stile di vita un presidio cardine irrinunciabile nell'approccio terapeutico all'obesità ma è altrettanto rilevante come il ricorso a interventi curativi più energici venga accettato per le forme di obesità più gravi e resistenti. La chirurgia bariatrica rappresenta oggi una soluzione di comprovata efficacia, con un rapporto rischi/benefici nettamente favorevole, ove applicata con le giuste indicazioni e in idonee strutture".

**Le opinioni su come dovrebbe essere curata l'obesità, variano notevolmente da nord a sud dell'Italia.**

Nelle regioni meridionali, gli italiani sono più propensi a considerare l'ipotesi di sottoporsi a intervento chirurgico rispetto al nord del Paese: il 52% degli intervistati provenienti dal sud dell'Italia si dice favorevole alla chirurgia, contro il 47% dei settentrionali e il 45% nel nord-est.



## IMMAGINI



## DIETOLOGIA&ALIMENTAZIONE

- Articoli
- Novità
- Comunicati
- F.A.Q.
- Libri
- Associazioni

## RUBRICHE

Sfoglialtutti gli argomenti...

## RICERCA

GO

**L'indagine rivela anche grandi difficoltà nel saper riconoscere quale sia il peso 'ideale'**

"So quale sia la strada per combattere questa malattia: un sincronismo di forze, l'aiuto di tante circostanze, ma, soprattutto, un corretto approccio con specialisti del settore, in centri multidisciplinari per la cura di questa patologia, centri che possano curare il malato a 360 gradi: dalla psicoterapia alla nutrizione, passando, se necessario, dalla chirurgia", Marina Biglia, Presidente dell'Associazione Amici Obesi Onlus, ed ex grande obesa,

Consigli alimentari / di Caterina e Giorgio Calabrese



## L'ipotiroidismo si cura anche a tavola

Ai farmaci si affianca una dieta ricca di iodio e vitamina A. Ottimo l'infuso con la genziana. Da evitare i derivati della soia

**H**a la forma di una farfalla, o di una H, o di uno scudo: è la tiroide, una ghiandola endocrina che ha il compito di produrre alcuni ormoni. È posizionata sulla parte anteriore del collo e quando si altera la sua funzionalità comincia una serie di disturbi sgradevoli. Uno di questi disturbi è particolarmente fastidioso perché modifica o sconvolge i normali canoni estetici personali. Quando si ingrassa senza aver esagerato col cibo è lecito sospettare che ci sia in atto una patologia da ipofunzione della tiroide, infatti questa ghiandola a un certo momento inizia a secernere meno ormoni tiroidei di quelli che dovrebbe. Quali sono i sintomi principali? Oltre all'aumento di peso dovuto al metabolismo che funziona più lentamente, perché trattiene più acqua, sodio e grassi, si ha una grande sensazione di stanchezza e mancanza di energia, dolori muscolari, pelle secca, capelli fragili, grave stipsi, edemi agli arti. Ci sono esami del sangue che ci permettono di individuare la malattia come il dosaggio degli ormoni tiroidei (Ft3-Ft4 Tsh), ma anche di colesterolo, globuli rossi, elettroliti, prolattina e gli enzimi del fegato. Esiste però fortu-

natamente un tipo di dieta che è proprio raccomandata per chi soffre di ipotiroidismo, che insieme al trattamento medico, può aiutare la tiroide a produrre la normale quantità di ormoni necessari.

**Sapore di mare.** Ecco quali nutrienti, dunque, debbono essere introdotti nella dieta: lo iodio aumenta la produzione di tiroxina, favorendo così un miglioramento dell'attività della ghiandola tiroide. Si trova nel pesce, nei frutti di mare, nel sale marino, nel sale iodato e nelle alghe marine, senza però esagerare con l'alga della specie *Fucus Vesiculosus* o Kelp che potrebbe avere livelli molto elevati di iodio e ciò potrebbe peggiorare la salute. Altri alimenti ricchi di iodio sono: i pistacchi, le noci, il cocco, le nocciole, le lenticchie, i pomodori, le mele, il mango e l'ananas. Poi sono importanti cibi ricchi di Vitamina A e anche di Pro-Vit. A come le uova, l'indivia, le vongole, la patata dolce, gli spinaci, il crescione d'acqua, le carote, i cachi e le nespole. Altri alimenti utili a stimolare la funzionalità della tiroide lenta sono quelli ricchi di Vitamina B come Sardine, acciughe, fegato di vitello, pollo o agnello, ostriche, sgombro, cozze, salmone, tonno, baccalà che sono indispensabi-

li per il sistema immunitario, per il cuore, per il sistema nervoso.

Altri cibi che accelerano la funzionalità tiroidea sono il melograno, l'uva, l'arancia, i limoni e i fichi. Tra le piante che possono aiutare nell'ipotiroidismo c'è la genziana, che aumenta l'attività della tiroide se si usa la radice, lasciandola macerare per due giorni, filtrando l'acqua e aggiungendo due cucchiaini di miele e poi la passiflora, o fiore della passione che allevia i sintomi dell'insonnia, il dolore e la tristezza.

### I crudi che fanno male.

Ci sono però anche degli alimenti da evitare in caso di ipotiroidismo come la soia e i suoi derivati, come il tofu, i cavolfiori e i broccoli, i semi di lino, le rape, il miglio e la tapioca, che se consumati crudi, sono sconsigliati specialmente in concomitanza all'assunzione di levotiroxina, poiché ne influenzano l'assorbimento. Tali cibi andrebbero pertanto consumati con moderazione, ma solo in caso di ipotiroidismo da carenza iodica.



La classica zona Mediterranea, la nuova fredda o il regime alimentare del supermetabolismo, le regole delle molecole o quelle di Geronimo Stilton: boom di libri per perdere peso, anche senza fare sacrifici

# Si fa presto a dire dieta

## IL FENOMENO

**O**gni giorno una nuova dieta. Da quella "miracolosa" a quella che dà risultati fenomenali in sette giorni. Sarà per questo motivo che, durante l'ultimo Salone del Libro di Torino, sono stati presentati centinaia di manuali che propongono i più disparati regimi alimentari.

## TESTIMONIAL

Quando si parla di diete, soprattutto nel caso di quelle dimagranti, tutto ciò che arriva dagli Usa ed è stato testato dalle Star di Hollywood. Una sorta di marchio di qualità. Un esempio è "The ice diet" di Peta Bee (Newton Compton) che in sei settimane farebbe ritrovare la forma persa da tempo. Il segreto per bruciare il grasso è vivere a basse temperature e consumare cibi freschi e poco cotti secondo il meccanismo che il corpo umano adotta in situazioni estreme per sopravvivere. Nel libro, anche una serie di ricette.

Perdere 5 chili in 10 giorni è invece la promessa di "La dieta del supermetabolismo" (Pickwick), il libro di Haylie Pomoroy, la nutrizionista soprannominata "la donna che sussurra al metabolismo". Il libro dà una nuova visione del cibo: non deve rappresentare il nemico, ma

una medicina necessaria a riattivare il metabolismo rallentato per trasformare l'organismo in una fornace bruciagrasa. Umberto Veronesi con il giornalista Mario Pappagallo spiegano "I segreti della lunga vita - Come mantenere corpo e mente in buona salute" (Giunti).

Dice basta alla penosa conta delle calorie il libro di Pierluigi Rossi, "Dalle Calorie alle Molecole" (Aboca). Lo specialista si basa su recenti scoperte sulla genomica nutrizionale che hanno dimostrato come gli alimenti siano in grado di "dialogare" con le cellule e con il nostro patrimonio genetico (Dna). Il cibo modula la risposta del Dna delle cellule così da orientare l'organismo verso una condizione di salute e di un sano peso corporeo. Unisce i precetti della dieta Zona a quelli della Mediterranea, "La Zona Mediterranea" (Sperling & Kupfer) di Barry Sears. Non è una variante del nostro menù doc che si basa su pasta, pane e cereali raffinati. Ma torna alle origini del cibo, ricco di elementi preziosi come i polifenoli e gli omega-3, per riportare a uno stile di vita salutare.

Età differenti e condizioni differenti necessitano di regimi alimentari ben distinti. Questo il concetto alla base di "Oggi cosa mangio?" della nutrizionista Elisabetta Bernardi. Edito da Giunti, è suddiviso in 5 sezioni, dedicate a bambini e adolescenti, adulti, sportivi, gestanti e neomamme, anziani. Ciascuna

contiene le dieci regole fondamentali da seguire per una buona alimentazione, dalla tabella con gli alimenti che non devono mancare sulla tavola allo schema dietetico fino alle ricette esemplificative.

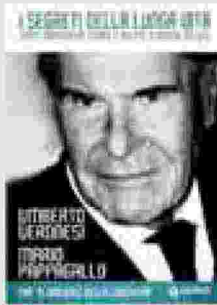
## DIVIETI E NO

Carla Lertola ha racchiuso in "Liberi dalle diete" (Mondadori) una serie di concetti e di ricette per dimagrire senza fare sacrifici. Si tratta di un metodo di educazione alimentare ispirato alla agli alimenti mediterranei ma ritagliato su ogni paziente dove nessun cibo è proibito, nemmeno il vino, la pizza o i dolci ma si lavora sulle quantità e gli equilibri della giornata.

Un manuale anche per i più piccoli: una strapopolica avventura per scoprire insieme a Geronimo Stilton le dieci regole d'oro e tutti i segreti per mangiare in modo sano, equilibrato e rimanere in forma. In "È ora di mangiar sano" (Piemme editore) firmato, appunto, dal topastro Stilton che un giorno si accorge di essere diventato grasso perché i pantaloni non gli si allacciano più. Fortunatamente a scuola del nipotino Benjamin c'è la dietologa Bilancina Pesogiusto che spiega agli alunni tutto quello che bisogna scegliere e fare per stare in forma. Geronimo ascolta la lezione, segue gli insegnamenti e, dopo poche settimane la pancia non c'è più!

**Alessandra Iannello**

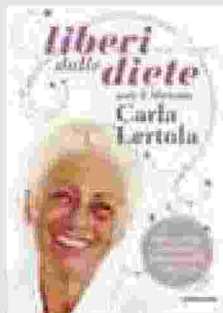
© RIPRODUZIONE RISERVATA



I SEGRETI DELLA LUNGA VITA  
La via Veronesi-Pappagallo



THE ICE DIET  
Le ultime da Hollywood



LIBERI DALLE DIETE  
Ricette di Carla Letola



È ORA DI MANGIARE SANDO  
Geronimo Stilton per i bimbi

Classica  
insalata  
salva  
silhouette



## 7,7 mln

I milioni di italiani che dichiarano di seguire regolarmente una dieta per mantenere il peso giusto

## 33%

Degli italiani in sovrappeso: il 41% degli uomini e il 26% delle donne dovrebbe dimagrire, il 10% della popolazione è obesa

