

» **Obesità** Il nutrizionista Gabriele Riccardi accusa i nuovi stili di vita

«In calo l'età dei sovrappeso Ora a rischio i futuri trentenni»

L'Organizzazione mondiale della sanità ha parlato chiaro: il sovrappeso sempre più generalizzato nei Paesi sviluppati e in quelli in via di sviluppo è un'epidemia. Ma il dato più preoccupante è che l'età media in cui compare si è abbassata drasticamente nell'ultimo decennio, colpendo un numero crescente di bambini in età scolare. «La pinguedine porta nel giro di una ventina d'anni a un altissimo rischio di contrarre malattie metaboliche come ictus, infarto, cirrosi o diabete di tipo 2, quello non congenito.

Fino a qualche anno fa, le malattie colpivano i cinquanta-sessantenni che erano ingrassati dopo il matrimonio: molte donne, dopo la gravidanza, non riuscivano a ritornare al peso forma, mentre gli uomini iniziavano una vita più sedentaria e regolata durante la quale i veloci spuntini venivano sostituiti da vere e proprie cene. D'ora in poi, invece, sarà la salute dei futuri trentenni a essere minata». Sono queste le allarmanti parole di un esperto della materia, Gabriele Riccardi, medico e nutrizionista, professore di Endocrinologia e malattie del metabolismo all'Università degli Studi Federico II di Napoli, oltre che membro dell'advisory board del Barilla Center for Food & Nutrition. Il drammatico corollario è che l'anticipata obesità ha ridotto per la prima volta l'aspettativa di vita dopo cinquant'anni che era in continua crescita, afferma l'Oms. «Attualmente in Italia un bambino su tre è in sovrappeso e uno su dieci obeso. E un terzo dei bambini in sovrappeso rimarrà tale anche da adulto». Le cause sono molteplici: un rapporto gerarchico nuovo tra genitori e figli con bam-

ni sempre meno rispettosi dell'autorevolezza dell'adulto e delle scelte alimentari che dovrebbe imporgli, genitori sempre più propensi ad accontentare il gusto, non ancora educato, della prole, l'aumento esponenziale delle merende industriali, più ricche di grassi di quelle preparate in casa. «Ma quel che più conta — afferma ancora il medico napoletano — è la ridotta attività fisica dei più piccoli. Si calcola che, in media, i bambini italiani passino sette ore al giorno seduti davanti al pc o alla tv. Purtroppo, stando fermi si perde massa muscolare e ciò crea un circolo vizioso: se i muscoli, che hanno un metabolismo molto veloce e bruciano i grassi in fretta, sono pochi o inesistenti, il metabolismo stesso rallenta facendo aumentare ancora di più il grasso nel piccolo paziente. Non si tratta quindi solo di mangiare meno e meglio, ma anche di muoversi e fare sport».

E nonostante la dieta mediterranea sia considerata la migliore al mondo, non sono certo i bambini del Sud Italia i più snelli, tutt'altro: la Campania, per esempio, detiene il record di quelli più obesi. Dice ancora il professor Riccardi: «I più in forma vivono nelle regioni alpine di Val d'A-

osta, Friuli e Trentino Alto Adige, dove i grandi agglomerati urbani sono assenti e i bambini trascorrono il proprio tempo libero muovendosi nella natura. Ma anche nelle grandi città i più piccoli devono poter fare attività fisica giornalmente. A questo riguardo ho accolto con soddisfazione la recente decisione del sindaco di Milano Giuliano Pisapia che impone a tutti i condomini del capoluogo mene-

ghino di permettere ai bambini residenti di giocare nel giardino condominiale». Insomma, sull'alimentazione dei bambini non si scherza e nemmeno sul loro stile di vita: i genitori troppo permissivi sono avvertiti.

Giorgia Rozza

Le cause

Il fenomeno è sviluppato soprattutto nel Sud, ma la radice è nel cambiamento del rapporto con i genitori



Docente

Riccardi è professore di Endocrinologia e malattie del metabolismo all'Università di Napoli



Urban walking quei cinquemila passi che fanno stare bene

Camminare

Una proposta francese: attività sportiva prescritta dai medici e rimborsata dal servizio sanitario. Test di un anno a Strasburgo. In Italia il progetto con 32 percorsi a piedi. Meglio dei farmaci per costo-benefici

“E

MARIAPAOLA SALMI

ercise is Medicine”, l’esercizio fisico è una medicina, affermano l’American College of Sport Medicine e l’American Medical Association, che intendono favorire per la prevenzione primaria e il trattamento a costo zero delle malattie croniche l’attività fisica. Trenta minuti di camminata a passo sostenuto pari a 3 chilometri di tragitto, ossia 5 mila passi tutti i giorni con regolarità. È la dose minima quotidiana raccomandata dall’Organizzazione mondiale della Sanità, una “prescrizione” che i medici dovranno imparare a suggerire ai pazienti, alla stregua di farmaci come antibiotici, statine, antidiabetici.

Movimento fisico usato come terapia e coperto dal servizio sanitario nazionale o dalle assicurazioni, come accade in alcuni Stati americani, è la proposta avanzata dall’Accademia nazionale medica di Parigi mentre il governo Hollande si appresta a lanciare una politica a favore del movimento visto che i francesi, secondo il rapporto di CCM Benchmark, sono tra i cittadini più sedentari d’Europa. A Strasburgo una cinquantina di medici generalisti hanno deciso di partecipare al progetto sperimentale che durerà un anno, sarà a carico delle casse comunali e dei partner, che metteranno a disposizione strumenti tecnici e insegnanti. Costo previsto di circa 129.000 euro per circa 400 persone. Tra le attività of-

ferte la bicicletta, il nordic walking, ginnastica dolce, nuoto e canottaggio.

In Italia, dove quattro abitanti su dieci sono inattivi, Coni e Federazione dei medici sportivi, medici di famiglia (Simg), oncologi (Aiom), Federanziani e Scuola del cammino danno il via al progetto “Città per camminare”, una rete urbana ed extraurbana di 32 percorsi a piedi su tutto il territorio nazionale, corredato da una guida illustrata, il “Passaporto delle città per camminare e della salute”.

«L’attività motoria più praticabile e modulabile è camminare – afferma Maurizio Damilano, campione olimpico di marcia impegnato ad insegnare agli altri il modo corretto di usare gambe e piedi – per il miglior rapporto benefici ottenuti/quantità di lavoro che si può affrontare dalla passeggiata quotidiana fino alla marcia più organizzata e di qualità. Oggi più che mai camminare rientra in una nuova cultura del vivere la città in modo sostenibile e del mantenersi in buona salute. L’unico consiglio è la continuità, perché l’attività fisica una tantum sottopone l’organismo ad uno stress eccessivo e pericoloso».

Si comincia con mezz’ora al giorno e si aumenta gradatamente senza dimenticare i controlli medici. Gli effetti positivi del movimento sul corpo (ossa, muscoli, articolazioni, cuore e circolazione sanguigna, polmoni e difese immunitarie) sia sano che malato, a qualunque età e in qualunque momento della vita si decida di iniziare, sono confermati da evidenze scientifiche validate a livello internazionale. Un’attività fisica personalizzata e continuativa riduce del 40% il rischio di disturbi cardiaci, del 27% l’infarto, del 50% l’incidenza di diabete per il quale in certi casi può addirittura sostituire l’antidiabetico orale, dimezza l’incidenza di ipertensione, riduce di oltre il 60% il rischio di tumore al colon e di un terzo quello di sviluppare Alzheimer.

Meglio del prozac e della terapia comportamentale per depressione, ansia e stress. «Gran parte della spesa sanitaria è dovuta alle malattie croniche - sottolinea Sergio Pecorelli, presidente di Aifa - che possono essere prevenute con l’e-



esercizio fisico, il più importante antinfiammatorio ad oggi conosciuto in grado di migliorare la performance cerebrale». Un recente studio (Pnas) dimostra la correlazione diretta tra esercizio fisico e incremento volumetrico dell'ippocampo anteriore, una struttura del cervello implicata nelle funzioni cognitive e mnestiche. «I ricercatori - spiega Pecorelli - hanno scoperto che l'attività fisica stimola la produzione da parte del cervello di Bdnf, Brain Derived Neurotrophic Factor, che a sua volta induce l'aumento di volume dell'ippocampo, una delle prime strutture ad essere coinvolte con un assottigliamento importante nelle demenze».

PERCORSO CITTADINO



Il percorso è asfaltato
Può avere sottopassaggi, semafori, incroci, scalini, salite e discese



La difficoltà del percorso dipende dal tipo di camminata: lenta, moderatamente svelta, molto svelta, veloce

PERCORSO NELLA NATURA



Il percorso è sterrato
Può avere tratti sconnessi, ghiaiosi o erbosi, asciutti o acquitrinosi



Velocità ridotta
In discesa non accelerare troppo per non perdere il ritmo del passo

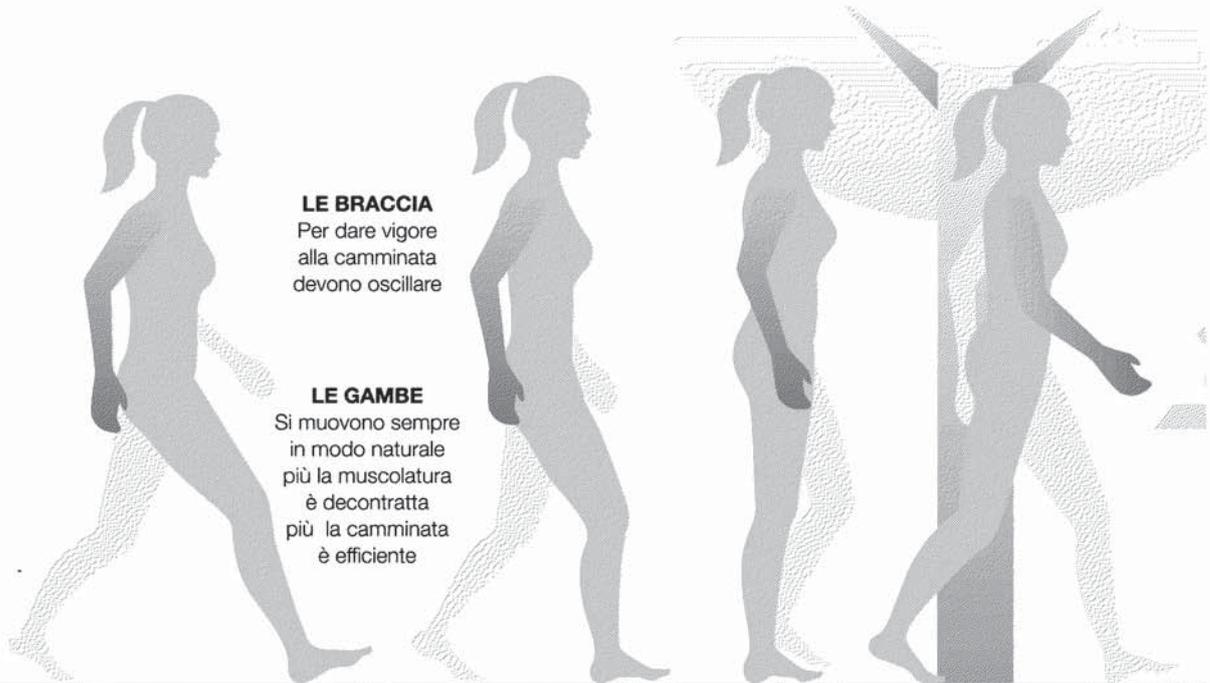
32 PERCORSI PER CAMMINARE IN CITTÀ

- | | | |
|------------------------|-------------------------------|--------------------------|
| 1-2-3 Valle d'Aosta | 13 Emilia - Sala Baganza | 23 Basilicata - Matera |
| 4 Piemonte - Saluzzo | 14-15 Emilia - Salsomaggiore | 24 Campania - Napoli |
| 5 Piemonte - Torino | 16 Toscana | 25 Calabria - Aspromonte |
| 6 Liguria - Sanremo | 17 Lazio - Ciociaria | 26 Puglia - Lecce |
| 7 Lombardia - Milano | 18 Lazio - Roma | 27 Molise - Matese |
| 8 Lombardia - Milano | 19 Umbria - Assisi/Gubbio | 28 Sardegna - Gallura |
| 9 Veneto - Selvazzano | 20 Abruzzo - Valle del Fino | 29 Sicilia - Palermo |
| 10 Trentino - Rovereto | 21-22 Marche - Ancona, Conero | 30 Toscana - Firenze |
| 11 Trentino - Tonale | | 31 Lombardia - Varese |
| 12 Friuli - Trieste | | 32 Lombardia - Brescia |





Camminare
20 minuti
alla settimana
può allungare
la vita di molti anni



LE BRACCIA
Per dare vigore
alla camminata
devono oscillare

LE GAMBE
Si muovono sempre
in modo naturale
più la muscolatura
è decontratta
più la camminata
è efficiente

TEMPO 0% 10% 20% 30% 40% 50%

Inizio appoggio del piede destro

Inizio appoggio del piede sinistro

IL CICLO DEL CAMMINO

Il piede è il motore del cammino

PIEDE DESTRO

APPOGGIO A TERRA 60%

PIEDE SINISTRO

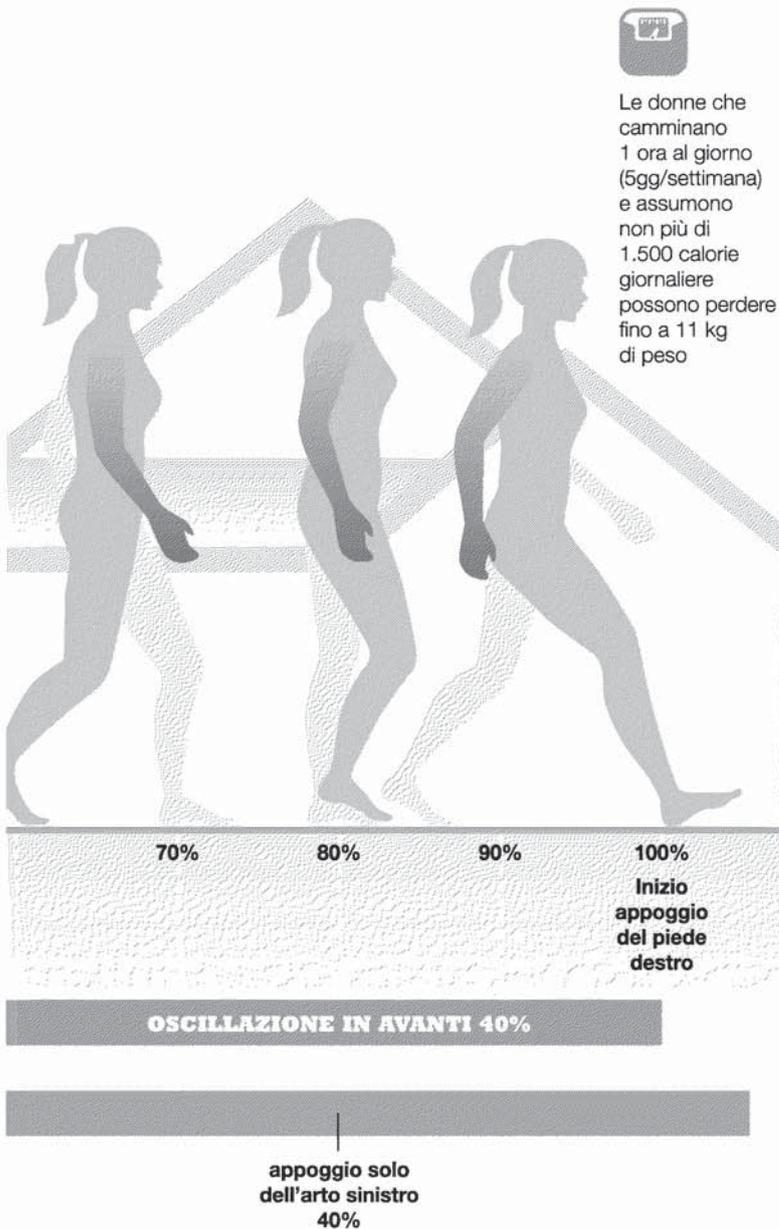
ambidue piedi toccano terra
10%

appoggio solo dell'arto destro
40%

ambidue piedi toccano terra
10%

5000 passi al giorno = 3 km





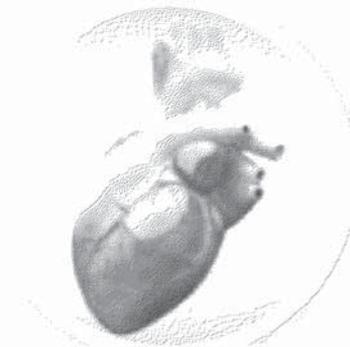
BENEFICI DEL CAMMINARE



CERVELLO

Gli anziani che camminano 9-14 km/settimana hanno meno probabilità di soffrire di demenza

Aumenta la produzione di endorfine, promuove il rilassamento e previene l'ansia e la depressione



CUORE

Camminare 30 minuti al giorno (5gg/settimana) può dimezzare il rischio di malattie cardiovascolari, ridurre colesterolo, stress, e pressione alta



PANCREAS

Camminare 30 minuti al giorno (5gg/settimana), insieme ad una dieta può dimezzare il rischio di diabete di tipo 2

RIDURRE LA SEDENTARIETÀ

2-3 VOLTE ALLA SETTIMANA

3-5 VOLTE ALLA SETTIMANA

OGNI GIORNO



Evitare di stare seduti più di un'ora per guardare la TV, giocare con i videogiochi

Fare arti marziali, ballare, giocare a mini golf

Attività divertenti: giocare a calcetto, tennis, pallavolo, basket con amici
Attività aerobiche: bicicletta, correre, pattinare, nuotare, camminare

Usare le scale invece dell'ascensore
andare a scuola in bicicletta
giocare con gli amici nel parco
passeggiare con il cane



Petizione popolare negli Usa in favore dell'industria in crisi delle tortine alla crema

«Lo Stato salvi le merendine»

di ALESSANDRA FARKAS

Dal 1930 l'America ne ha consumate 500 milioni. Comprensibile che ora chieda l'intervento dello Stato per salvarle dal fallimento. Sono le merendine Twinkie, le «tortine spugnose con ripieno cremoso». A dare il colpo di grazia al dolcetto-icona degli Usa sono state le crociate salutiste di Michelle Obama. Ma a farle risorgere potrebbe essere il marito se dirà sì a una petizione di cittadini che gli chiedono di nazionalizzare l'industria che le produce.

A PAGINA 31

Alimenti e società L'invito al presidente di cittadini e intellettuali: «Nazionalizzi l'impresa»

L'appello a Obama per salvare la tortina condannata da Michelle

Stop alla produzione dei «Twinkie», icona Usa e simbolo del cibo spazzatura

DAL NOSTRO CORRISPONDENTE

NEW YORK — Anche se qualcuno l'ha paragonato all'italiano Buondi, l'impatto socio-culturale di Twinkie su un'America che dal 1930 ad oggi ha consumato 500 milioni di queste merendine ogni anno, è ben più smisurato. Il che spiega come mai l'annuncio della morte della «tortina spugnosa con ripieno cremoso» ha scatenato un'ondata di nostalgia e proteste che ha finito per coinvolgere il presidente Obama e vip quali il premio Nobel Paul Krugman, l'attore Rob Lowe e il governatore del New Jersey Chris Christie.

«Non abbiamo più le risorse finanziarie per andare avanti», ha dichiarato Gregory Rayburn, ad del colosso dolciario Hostess Brand, che dopo avere chiesto l'amministrazione controllata ha deciso di fermare le attività. Una decisione dovuta ai rincari degli ingredienti base delle merendine come zucchero e farina e all'alto costo della manodopera.

Ma se il colpo di grazia è venuto dalle crociate della first lady Michelle per un'alimentazione più sana e ipocalorica, (un singolo Twinkie contiene il 13%

della dose giornaliera raccomandata di acidi grassi saturi) a salvare ciò che i media definiscono «un'icona americana» potrebbe essere suo marito Barack Obama. O almeno è ciò che sperano i firmatari di una petizione inviata alla Casa Bianca per chiedere di nazionalizzare l'industria dei Twinkie.

«Imploriamo Obama di salvare la nostra nazione dalla perdita del loro dolce cuore cremoso», si legge nel testo pubblicato sul sito internet «We the people». Nel frattempo infuria la corsa per accaparrarsi gli ultimi Twinkie ancora in vendita. Mentre nei supermercati sono ormai quasi introvabili, su eBay un pacco da 10 è stato acquistato per 59,99 dollari (normalmente il prezzo varia dai 3 ai 4 dollari).

Anche ieri sull'hashtag «#Twinkies» di Twitter numerosissimi fan si sono detti «devastati» per la notizia, con tanto di foto ricordo dagli scaffali ormai vuoti dei supermercati. Non da meno Facebook dove il gruppo Twinkies continua ad aumentare con il passare dei minuti, così come i siti che hanno cominciato a diffondere la ricetta delle merendine per permettere ai

fan di «consolarsi» in casa.

Ma a dar retta agli addetti ai lavori, è solo questione di tempo prima che un altro colosso alimentare, non necessariamente americano, si faccia avanti per acquistarne i diritti. «È un marchio troppo importante per morire», pronostica John Pottow, docente di legge alla University of Michigan Law School. Il Nobel Krugman la butta in politica spiegando come «dietro l'ondata di nostalgia collettiva per il Twinkie da parte dei baby boomer c'è il rimpianto per un'era più giusta e innocente, quella post-guerra, quando le tasse per i superricchi arrivavano al 91%».

Sì perché, pur essendo nata nel 1930, la merendina diventò popolarissima negli anni 50, quando Hostess sponsorizzò la tv dei ragazzi *The Howdy Doody Show* e nel porta-pranzo di ogni bimbo americano il



Twinkie diventò onnipresente. Perché, come ricorda sul *New York Times* lo scrittore di origine vietnamita Bich Minh Nguyen «era il vero biglietto per l'assimilazione nell'America multirazziale e multiculturale».

Da allora la merendina è entrata nel linguaggio giudiziario

— «la Twinkie defense» è la difesa fasulla — e di Hollywood, dove, grazie al suo alto tasso di conservanti chimici, è stata immortalata in innumerevoli film come il simbolo farsesco dell'unica forma di vita organica capace di sopravvivere all'olocausto nucleare che un giorno renderà la terra inabitabile.

Alessandra Farkas

Corsa all'acquisto

Incetta nei supermercati e su eBay per accaparrarsi le ultime confezioni

500

Milioni di merendine sono state vendute ogni anno negli Stati Uniti dal 1930 quando il pasticciere James Dewar inventò «la tortina spugnosa con ripieno cremoso»

Ottant'anni di storia

Il fondatore

L'idea dei «Twinkie» venne a James Dewar (a destra) nel 1930. Entrato alla Continental Baking Company 11 anni prima, lavorava in un impianto che realizzava pasticcini ripieni di fragole, la cui produzione era legata alla stagionalità del frutto. Così pensò di riempire i pasticcini con la crema. Li chiamò «Twinkie» ispirato dall'insegna di una ditta che vendeva scarpe



La diffusione

Negli anni Twinkie diventa sempre più popolare. Ne sono testimonianza le citazioni che compaiono in film come *Die Hard*, *Ghostbusters*, *Ghost Rider*, *Zombieland*, *Wall-E* e nella serie *i Griffin*. Nel 2010, il professore universitario Mark Haub Mark tenta la «dieta Twinkie», basata sulla merendina, per dimostrare che ciò che conta sono le calorie e non i grassi, e perde addirittura peso



I licenziamenti

Operai in sciopero davanti allo stabilimento della «Hostess Brand» a Biddeford nel Maine (Bukaty/Ap). Con una petizione disponibile online fino al 16 dicembre, i fan della famosa merendina stanno chiedendo al presidente Obama di salvare l'azienda nazionalizzandola ed evitandone così la vendita a imprenditori stranieri





Maxi-scorta Un cliente fuori dalla «Wonder Bakery» di Bellingham, Washington, si rifornisce di Twinkies (Dwyer/Ap)

