



## **OBESITA': DIMAGRIRE CON APP SMARTPHONE E' POSSIBILE**

(AGI) - Leeds, 15 apr. - Dimagrire e mantenersi in forma con lo smartphone e' possibile, secondo un nuovo studio dell'Universita' di Leeds che ha testato i benefici sugli utenti del ricorso all'applicazione My Meal Mate nella promozione di un regime alimentare dimagrante e di uno stile di vita sano, attivo ed equilibrato. L'app permette di calcolare le calorie ingerite e di controllare l'assunzione del cibo e il tempo dedicato all'esercizio fisico correlati ad un obiettivo di perdita di peso. L'applicazione invia un aggiornamento settimanale sui progressi raggiunti attraverso un messaggio di testo. L'efficacia dell'applicazione, disponibile gratuitamente, e' stata testata in comparazione ad altre due strategie di dimagrimento: il diario alimentare online e il tradizionale diario cartaceo. L'app per smartphone e' stata utilizzata in media ogni due giorni mentre i diari una volta a settimana. I risultati, relativi a un periodo di sei mesi, hanno mostrato che - su un totale di 128 persone in sovrappeso - gli utenti che hanno utilizzato l'app hanno perso in media 4,6 chilogrammi rispetto ai 2,9 e all'1,3 chilogrammi smaltiti dai partecipanti che hanno usato il diario online e quello cartaceo. Lo studio e' stato presentato sul Journal of Internet Medical Research.

# Come affrontare l'ossessione della bilancia

MARIA PAOLA SALMI

na cosa sono i due, tre chili di troppo, che non si notano neppure quando con l'arrivo della bella stagione ci si comincia a scoprire e che non producono danni sulla salute. Un'altra faccenda è l'eccesso di sei, dieci chili, il sovrappeso franco, se non addirittura l'obesità. Epidemia globale, definisce il fenomeno l'Oms, che denuncia numeri allarmanti anche in Italia dove tre persone e mezza su dieci sono sovrappeso, una su dieci è francamente obesa. A conti fatti un italiano su due ha problemi di bilancia.

Un serio problema di benessere, al quale si associa il fattore estetico. Grasso non è bello e ancor meno sano, sebbene gli esperti confermino l'effetto protettivo sulle condizioni generali di salute di qualche chiletto in più, specie dopo i 70 anni. A far scattare la molla è quasi sempre il punto vita, sorvegliato speciale durante la stagione estiva quando, con un certo anticipo, comincia il pellegrinaggio da una dieta all'altra, passando per i digiuni - per ottenere in poco tempo la perdita massiccia di peso, un'ossessione che si traduce per la "diet industry" in un vero miracolo economico. «La comparsa della pancetta e dei rotolini sui fianchi non deve mai lasciare indifferenti - afferma Lucio Lucchini, direttore U.O.C. di dietetica e nutrizione clinica, comprensorio sanitario di Bolzano e presidente ADI Italia, l'associazione dietetica e nutrizione clinica - il sovrappeso è un fattore di rischio per diabete, ipertensione, ipercolesterolemia, tumori, può facilmente scivolare nell'obesità, vera e propria malattia con tanto di danno d'orga-

no ed effetti immediati, sull'apparato osteo-articolare in primis e poi sull'aspettativa di vita media accorciandola di alcune decine d'anni nei casi più gravi».

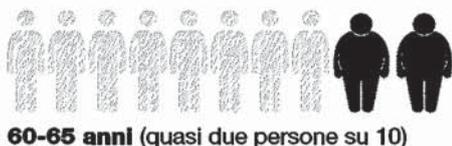
Come contenere il peso, e come perderlo per acquistare salute? Molte aziende negli Stati Uniti, dopo aver capito che gli incentivi non modificano più di tanto lo stile di vita dei dipendenti, sono passate alle maniere forti: una tassa per avere la copertura assicurativa, la stessa riservata ai sani, se l'impiegato ha patologie correlate ad alimentazione poco corretta. In realtà l'educazione ai comportamenti e alle abitudini "buone" a tavola comincia sin dai primi anni di vita ed è la donna la vera educatrice alimentare della famiglia. «Avere un peso ideale anche con un paio di chili in più è una garanzia di buona salute - sottolinea l'ipertensiologo Massimo Volpe, presidente della Società italiana ipertensione arteriosa - la stagione estiva è un'occasione in più ma non deve rappresentare l'unico momento di consapevolezza perché noi ci portiamo addosso il nostro corpo tutto l'anno. La primavera e l'estate - però - devono essere opportunità di maggiore movimento, senza associare fuori pasto e drink».

Il vero segreto per ingrassare a dismisura è fare tante diete. «Ogni volta che perdiamo 7 chili e ricominciamo a mangiare troppo, non solo riprendiamo peso ma il corpo modifica la sua struttura - spiega Lucchini - quindi impariamo a mangiare in base alle nostre necessità e a quanto effettivamente consumiamo, questo vale per gli adulti e per i bambini». Altra regola non dimagrire in fretta, il calo fi-

siologico privo di pericoli è di due chili al mese. Il digiuno fa dimagrire ma bisogna farlo sotto stretto controllo. Altra questione è la scelta della dieta e della figura professionale che deve prescriberla, insieme ai controlli: obbligatorio rivolgersi al dietologo o al dietista, mai seguire diete "fai da te", la **dieta mediterranea** (cereali, frutta, verdura, olio extravergine d'oliva) è la migliore, la prima colazione è fondamentale per tutti così come non saltare i pasti. Un ultimo suggerimento. Il cibo non va usato come gratificazione ma non può nemmeno essere una punizione. Il sistema più pratico per perdere qualche chilo (fino a 7-8 Kg) è dividere mentalmente il piatto in quattro parti e togliere o lasciare un quarto della porzione preparata. In sostanza si tratta di alzarsi da tavola con un po' di appetito, non completamente sazi. Un metodo consigliato anche dai nostri nonni.



**PROBLEMI DI PESO PER FASCIA DI ETÀ (in Italia)**



**LE CIFRE**

**NEL MONDO**

Quasi **2 miliardi** le persone in sovrappeso, di cui **300 milioni** sono **obesi**

**IN EUROPA**

**1 persona su 2** è sovrappeso

**IN ITALIA**



**3 italiani e ½ su 10** sono sovrappeso  
**1 su 10** è **obeso**

**3 milioni**

**1 decessi l'anno** per problemi legati all'eccesso di peso



**IL GIROVITA**

**COME MISURARLO**

si deve usare un metro da sarto posizionato intorno all'addome nudo, all'altezza dell'ombelico; il metro deve essere tenuto senza esercitare pressione sulla pelle



**GIROVITA NORMALE**

<b>DONNE</b>	<b>UOMINI</b>
tra 60 e 80 cm	tra 69 e 84 cm



**GIROVITA ABBONDANTE**

<b>DONNE</b>	<b>UOMINI</b>
tra 80 e 88 cm	tra 94 e 102 cm



**GIROVITA A RISCHIO**

<b>DONNE</b>	<b>UOMINI</b>
oltre 88 cm	oltre 102 cm

INFOGRAFICA ANNALISA VARLOTTA

**I PERICOLI**

Nuoto: insidiosi i crampi  
Gym: distorsioni "a freddo"  
Corsa: distorsioni. Tennis: distorsioni e lussazioni  
Calcio: strappi, contusioni  
Bike: fratture e traumi

**LE LESIONI**

Per distorsioni, strappi, slogature e crampi usare pomate, creme, gel unguenti, cerotti medicati a base di Fans. Si possono assumere in compresse

**GLI EMATOMI**

Ematomi, cadute e traumi si ricorre a Escina, olerutina, irudina, eparina sodica, sulfomucopolisaccaridi  
Ferite: disinfettare con acqua ossigenata o mercurio

**LE REGOLE**

L'automedicazione è indicata per traumi lievi e per brevi periodi di tempo. Sulla confezione deve esserci il bollino rosso. Consultare farmacista o medico

# Più movimento, troppi sedentari La sveglia salutista agli italiani

iamo uno dei paesi più sedentari nonostante il clima, al punto che quasi un italiano su due non pratica alcuna attività fisica. «Fare poco o niente movimento significa perdita graduale delle funzioni e insorgenza della cosiddetta "sindrome ipocinetica" – osserva Carlo Tranquilli, direttore Istituto di medicina e scienza dello sport del Coni – in fondo il nostro corpo è una macchina, se la facciamo funzionare al minimo rallenta tutto, invecchia prima ed è più facile che insorgano malattie che ne compromettono lo stato di salute, anche i nostri bambini sono ipocinetici malgrado il bisogno fisiologico che essi hanno di muoversi di continuo durante l'infanzia, fanno poco sport e in maniera disordinata, non giocano all'aria aperta come sarebbe necessario». L'arrivo dei mesi caldi è un'occasione per tutti a condizione di evitare follie, come ad esempio i fine settimana del guerriero ("week end of warrior" come lo chiamano gli americani) un'abbuffata di corse, tennis, calcetto, bici, spaghettoni e soft drink, tutto concentrato tra la giornata di sabato e domenica mattina.

La bontà dell'attività fisica, qualunque sia quella prescelta, presuppone tre requisiti chiave: divertimento, fattore imprescindibile per i ragazzi, regolarità (45 minuti tre volte a settimana) e controlli medici. «Il controllo medico per l'attività agonistica è obbligatorio, per chi va in palestra ogni tanto o gioca a tennis non è richiesto mentre invece è indispensabile sottoporsi sempre, anche se si è in perfetta forma, ad una visita medica e all'elettrocardiogramma magari

supportato da una prova da sforzo prima di iniziare qualunque attività fisica», raccomanda Tranquilli. Fare movimento con regolarità significa mantenere in buono stato il trofismo muscolare e lo scheletro, senza considerare l'azione antidepressiva sviluppata dall'attività fisica che costringe all'aria aperta, alla luce solare e al contatto sociale. Muoversi è fare prevenzione primaria, ossia impedire che si sviluppino patologie, è fare prevenzione secondaria nel caso siano già comparse malattie. Non è un caso che gli specialisti considerino l'esercizio fisico alla stregua di un farmaco a tutti gli effetti fondamentale in prevenzione terziaria dopo un infarto o un ictus. «È un farmaco e come tale andrebbe prescritto – sottolinea Tranquilli – basti dire che nei bambini dai 6 ai 12 anni l'attività fisica è necessaria perché consente di sviluppare la qualità di alcune funzioni motorie, una su tutte la coordinazione che permette ai futuri adulti di muoversi agevolmente di non restare goffi, di essere agili, con il passare dall'infanzia all'adolescenza lo sport sviluppa la forza, la resistenza, la velocità».

È importante fare attenzione prima e durante l'attività fisica all'idratazione; mai cominciare "a freddo" senza almeno alcuni muniti di riscaldamento, mai iniziare a digiuno o subito dopo aver mangiato o se si è stanchi. Nessuno sport è senza pericoli. Distorsioni, stiramenti, contusioni, lussazioni, ematomi e ferite sono frequenti. Il ricorso ai farmaci da automedicazione (contrassegnati dal bollino rosso) deve essere sempre attuato dietro consiglio del farmacista o del medico.

(maria paola salmi)



stampa | chiudi

LA TENDENZA

# Contro l'ictus pressione a posto e frutta in tavola

*In aumento i casi sotto i 50 anni. Il fumo, l'alcol e le droghe sono tra i pericoli maggiori per le arterie cerebrali*

MILANO - Avere un ictus a 45 anni. A volte addirittura prima. Possibile, anzi accade sempre più spesso. Secondo i dati diffusi in occasione della campagna di sensibilizzazione contro l'ictus, promossa ad aprile dall'Associazione per la Lotta all'Ictus Cerebrale (A.L.I.Ce. Italia Onlus), ogni anno in Italia si verificano circa 10mila casi di ictus in persone che hanno meno di 54 anni (GUARDA). Per di più i casi fra i giovani adulti sono in crescita: negli ultimi 20 anni la percentuale di pazienti fra i 20 e i 54 anni è passata dal 13 al 19% e l'ictus è la patologia neurologica più diffusa dopo il trauma cranico.

**LE CAUSE** - «I motivi sono molti - spiega Domenico Inzitari, neurologo del Dipartimento di Scienze neurologiche e psichiatriche dell'Università di Firenze e responsabile della Stroke Unit al Policlinico Careggi -. Nei giovani, ad esempio, gli ictus possono dipendere anche da traumi che alterano la struttura delle arterie carotidi o vertebrali: l'arteria si "stira", l'endotelio (il rivestimento interno dei vasi, ndr) si scolla dalla parete e il vaso tende a chiudersi. Questo tipo di eventi è in aumento perché, oltre a essere una possibile conseguenza di incidenti in auto o in moto, è cresciuto il numero di persone che si dedicano a sport estremi o ad attività fisiche pesanti, come il windsurf o la canoa. A tutto questo si aggiungono i fattori di rischio classici che, purtroppo, riguardano sempre più spesso i giovani, per colpa di stili di vita poco salutari».

**FUMO E DROGHE** - Il fumo è uno dei pericoli maggiori per le arterie cerebrali, così come l'alcol e tutte le droghe d'abuso, dal hashish alla cocaina: dalla metà degli anni '90 agli anni 2000 l'uso di droghe è decuplicato, in parallelo all'incremento delle giovani vittime di ictus. «Fra gli under 54, inoltre - aggiunge Inzitari -, per colpa di sedentarietà e alimentazione poco sana, sono in aumento anche i fattori di rischio tradizionali per l'ictus: ipertensione, obesità, diabete, colesterolo alto. La pressione alta è il killer numero uno: oggi sappiamo che molecole in grado di alterare la funzione delle arterie sono in circolo già prima che i valori superino la soglia di 140/90, inoltre le piccole arterie cerebrali sono particolarmente sensibili e fragili di fronte alla pressione alta. Questo implica che è bene monitorare la pressione almeno a partire dai 40 anni e tenerla sotto controllo».

**PREVENZIONE** - Secondo i neurologi l'80% degli ictus si potrebbe evitare con una buona prevenzione, i cui capisaldi sono movimento e dieta: l'inattività fisica accresce il rischio cardiovascolare fino al 150%, un'alimentazione troppo ricca di grassi e calorie fa altrettanto. A tavola bisogna portare invece frutta e verdura in abbondanza, almeno 400-500 grammi al giorno: ogni 7 grammi di fibra vegetale in più che consumiamo scende del 7% la probabilità di ictus, stando a un recente studio inglese. Pomodori, meloni, pere sono entrati a pieno diritto nel novero dei cibi anti-ictus, secondo gli studi scientifici. Inzitari però

sottolinea: «Il primo fattore di rischio in assoluto, in realtà, è l'ignoranza: un'indagine di A.L.I.Ce. in collaborazione con Censis e Università di Firenze ha rivelato che il 50% degli italiani non conosce l'ictus, non sa che può venire a qualsiasi età né che oggi esistono possibilità di cura. Tutti oggi sanno che il dolore al torace può essere la spia di un infarto, pochi riconoscono i campanelli d'allarme di un ictus».

**SINTOMI** - Difficoltà a parlare, calo di vista da un occhio, mal di testa molto forte, vertigini o cadute, insensibilità, formicolii o debolezza a un arto o in un lato del corpo: sono questi i sintomi che devono spingere a chiamare subito il 118. Gli italiani invece "perdono tempo", perché non capiscono di essere vittime di un evento grave, non chiamano aiuto e si precludono così la possibilità di essere curati tempestivamente e di uscire (quasi) indenni da un ictus. «Per ogni minuto senza ossigeno nel cervello muore oltre un milione di neuroni: "il tempo è cervello", prima si interviene meglio è» conclude l'esperto.

Alice Vigna

stampa | chiudi

# quotidianosanita.it

Lunedì 15 APRILE 2013

## Alimentazione. Torna il progetto educativo "A Scuola InForma": La Coca Cola in campo

***L'iniziativa, promossa da Modavi Onlus con il contributo di The Coca Cola Foundation, prevede 1200 ore di lezione che coinvolgeranno 5.000 studenti di 21 istituti in 5 regioni. L'obiettivo è avvicinare i giovani a corrette abitudini alimentari e stili di vita attivi ed equilibrati.***

Torna il progetto educativo "A Scuola InForma", realizzato da Modavi Onlus con il contributo di The Coca Cola Foundation.

Giunta quest'anno alla sua terza edizione, l'iniziativa si pone l'obiettivo di avvicinare i giovani a corrette abitudini alimentari e stili di vita attivi ed equilibrati, attraverso interventi educativi di carattere pedagogico nelle strutture scolastiche. Il progetto è rivolto ai ragazzi delle scuole medie superiori di cinque regioni italiane: Sicilia, Calabria, Campania, Lazio, Puglia, identificate in funzione della diffusione di sovrappeso e obesità nelle fasce più giovani della popolazione. A ScuolaInForma nasce infatti dalla consapevolezza che obesità e sovrappeso giovanile, siano determinati non solo dall'eccesso delle calorie introdotte rispetto a quelle consumate, ma soprattutto dalla mancanza di esercizio fisico.

Sono previste 1200 ore di lezione, che coinvolgeranno 5.000 studenti e 200 classi di 21 istituti delle 5 regioni italiane. Ogni classe assisterà a 6 ore di lezione e l'efficacia dell'intervento sarà misurata coinvolgendo gli studenti in un percorso di autovalutazione quali-quantitativa.

Questa edizione sarà caratterizzata dalla novità assoluta di una pagina Facebook dedicata, con lo scopo di coinvolgere maggiormente gli studenti, dare loro la possibilità di scambiare opinioni e commenti, fare domande, stimolando il confronto e rafforzando i concetti chiave delle lezioni in classe.

Nel corso dell'edizione precedente (a.s. 2011/2012), grazie a rilevazioni effettuate con questionari somministrati agli studenti prima e dopo l'intervento educativo, è stato possibile tracciare una valutazione dell'efficacia del percorso, che ha evidenziato un considerevole miglioramento nella conoscenza delle regole basilari della corretta alimentazione da parte dei ragazzi coinvolti:

-le risposte esatte al test sulle regole basilari per una corretta alimentazione sono triplicate, da un punteggio di 2.63 fino a 6.9;

-le abitudini alimentari sono diventate più equilibrate, con un aumento nel consumo di frutta e verdura, e con la colazione regolare che è diventata una prerogativa del 60% dei ragazzi contro il precedente 49,1%;

-il 41% degli studenti dichiarava di bere esclusivamente acqua a pasto; dopo l'intervento, tale percentuale è cresciuta di 8 punti percentuali;

significativamente aumentato il numero degli studenti che ha iniziato a considerare l'attività fisica molto importante, mentre è sceso di 10 punti percentuali rispetto al 20% iniziale il numero di quelli che consideravano fare sport poco o per nulla importante.