

## Bibite zuccherate causano 180.000 decessi al mondo, 25mila in Usa

**Studio presentato a una conferenza di American Heart Association. Ma per l'industria delle bevande**

New York, 20 mar. (TMNews) - La Corte Suprema di New York ha bocciato il divieto di vendita di bibite extralarge del sindaco Michael Bloomberg, il Mississippi ha varato una legge anti-salutista che blocca iniziative simili di città e contee, ma la gente continua a morire di obesità.

Secondo un studio presentato a una conferenza a New Orleans dell'American Heart Association, organizzazione non-profit che si occupa della prevenzione e della cura delle cardiopatie, più di 180.000 persone nel mondo, e 25.000 negli Stati Uniti, sono morte nel 2010 a causa di un consumo eccessivo di bibite zuccherate.

Il Messico è lo Stato dove maggiore è stato il numero di decessi attribuibile alle bevande, gli Stati Uniti il terzo. Secondo i dati raccolti dal Global Burden of Diseases Study, uno studio dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), il 78% di questi decessi è avvenuto tra persone che vivono in Paesi dove il reddito è medio-basso.

Nel 2010, prendendo in considerazione i decessi legati all'eccessivo consumo di bibite zuccherate, 132.000 persone sono morte di diabete, 44.000 di malattie cardiovascolari e 6.000 di cancro. Il fatto che tre decessi su quattro siano stati provocati dal diabete "suggerisce che limitare l'assunzione di bibite zuccherate sia un passo importante per ridurre il tasso di mortalità" ha dichiarato uno degli autori dello studio, Gitanjali Singh, ricercatore alla Harvard School of Public Health. Secondo l'American Beverage Association, che rappresenta l'industria delle bibite, si tratta però "più di sensazionalismo che di scienza, perché lo studio non dimostra che il consumo di bevande zuccherate provoca malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete o il cancro".

In un 'fact sheet' dell'Harvard School of Public Health, si afferma che "due adulti su tre e un bambino su tre negli Stati Uniti è obeso o in sovrappeso, e la nazione spende 190 miliardi all'anno per il trattamento di problemi legati all'obesità, cresciuta anche per l'aumento del consumo di bibite zuccherate.

Una soda da 60 centilitri contiene tra i 15 e i 18 cucchiaini di zucchero e fino a 240 calorie. Una cola di due litri può contenere fino a 700 calorie. La gente che beve questi 'dolci liquidi' non comprende pienamente quello che assume e non compensa mangiando meno".



### Le News di AGI Sanità

19/03/2013 12:04:54

#### **Obesita': funziona etichetta che traduce calorie in attivita'**

(AGI) - Washington, 19 mar. - Se le etichette alimentari traducevano la quantità di calorie del prodotto in attività fisica necessaria per bruciarle, le persone potrebbero mangiare di meno. In media, secondo un survey on line condotto da scienziati della University of North Carolina di Chapel Hill, si consumerebbero 200 calorie in meno. L'indagine preparata dagli studiosi presentava a 802 individui scelti a caso quattro ipotetici menu: uno che forniva solo l'indicazione delle calorie accanto ai cibi, uno con l'aggiunta dell'informazione sui minuti di passeggiata necessari per smaltirle, uno con calorie e distanza a piedi da percorrere per smaltirle, e uno che non aveva dati nutrizionali. Mediamente, le persone invitate a scegliere dal menu tradizionale senza informazioni nutrizionali ordinavano pasti per un totale di 1020 calorie, quelli che invece apprendevano anche informazioni su calore e distanze, mangiavano mediamente per 826 calorie. La ricerca compare sulla rivista 'Appetite'.

# l'Unità



Tutti gli articoli della sezione

Di **Federica Lavarini**  
20 marzo 2013

A - A | [Audio](#)

Secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, durante la notte un cittadino europeo su cinque è regolarmente esposto a un livello di rumore che può alterare il sonno e, nel lungo termine, provocare danni alla salute. Un recente articolo apparso sulla rivista scientifica *Proceedings of the National Academy of Sciences (Pnas)* indaga il meccanismo che lega cattivo sonno, alterazione del ritmo circadiano e patologie quali **obesità**, malattie cardiovascolari e difficoltà cognitive.

Un team di ricercatori inglesi dell'Università del Surrey ha condotto uno studio che ha coinvolto 26 persone in buone condizioni di salute alle quali, dopo due giorni di sonno normale, sono state imposte sei ore di sonno per sette notti consecutive e, a seguire, dalle 39 alle 41 ore di veglia. Durante queste diverse fasi dell'esperimento i ricercatori hanno esaminato il profilo genetico completo dei partecipanti, ripetendo l'esame ogni tre ore, e hanno rilevato un'alterazione nel normale processo di trascrizione di 711 geni. Tra questi, anche i geni coinvolti nella regolazione del ritmo circadiano data l'alterazione del livello di melatonina, l'ormone responsabile dell'equilibrio sonno-veglia.

Se tali alterazioni sono prodotte nel cervello, non al solo cervello si limitano gli effetti di una prolungata e acuta carenza di sonno. I geni alterati, rivela lo studio, sono coinvolti in importanti attività del nostro organismo come le difese immunitarie, l'omeostasi e il metabolismo. «L'attuale interesse verso il sonno e il ritmo circadiano come elementi fondamentali della salute e delle malattie è un'area

essenziale della ricerca - commenta Colin Smith, docente di Genomica presso l'Università del Surrey - Combinando diverse expertise, abbiamo dato il via a nuove ricerche che potranno dare una svolta alla comprensione e al trattamento delle patologie collegate alla carenza di sonno».

Fonti:

Pnas (Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America)  
<http://www.pnas.org/content/early/2013/02/20/1217154110.full.pdf+html>



CERCA ARCHIVIO TOPIC TV GRAFICI IMMAGINI VIDEO RASSEGNA STAMPA BIBLIOTECA AUTORI @ SCUOLA INNOVA

Home » Campi del sapere » Ambiente & sanità

SANITÀ E PREVENZIONE

## Ecoincentivi salutarì

Login o registrati per inviare commenti 254 letture



Like

6



E se provassimo ad incoraggiare comportamenti virtuosi e salutarì con l'uso di incentivi? In Piemonte lo stanno facendo 19 comuni della provincia di Torino dove il [progetto Fada](#) di **Achab Group** e **Keo Projects** ha distribuito 120 mila tessere sulle quali altrettante famiglie potranno accumulare punti utili da spendere in esercizi commerciali che aderiscono all'iniziativa. A far accumulare punti sono comportamenti ecologici come il riciclo di carta e plastica, il compostaggio, l'installazione di pannelli fotovoltaici e l'uso dei mezzi pubblici. Per calcolare i punti è stato predisposto uno sportello virtuale a cui inviare le ricevute e le fatture a riprova dei comportamenti virtuosi.

Un'idea innovativa che rivoluziona il concetto più tradizionale di consumo e risparmio e una scommessa che, se vinta, potrebbe essere adottata da una rete territoriale più ampia, anche sulla spinta del difficile impegno assunto con il trattato europeo 20-20-20, ossia quello di produrre entro il 2020 il 20% di energia con le rinnovabili, migliorare l'efficienza energetica e ridurre le emissioni di gas serra del 20%.

Se per sviluppare la coscienza ambientalista degli italiani qualche progetto basato sugli incentivi inizia a dare buoni frutti, sul versante della salute personale le istituzioni (locali e non) appaiono più timide. Come spesso accade, l'ispirazione giunge anche questa volta dall'esperienza di altri Paesi. È il caso, ad esempio, del **Westminster City Council**, una delle 32 circoscrizioni di Londra, che in risposta al preoccupante dilagare dell'emergenza obesità ha proposto sgravi fiscali per i cittadini che si impegnano a praticare sport e attività fisica prescritte dal proprio medico.

Più della metà dei londinesi adulti sono attualmente obesi o sovrappeso e due terzi della intera popolazione del Regno Unito non raggiunge il fabbisogno minimo di attività fisica. Per questo motivo il sindaco ha già promosso misure concrete per combattere la pigrizia dei suoi concittadini. Con in mente l'obiettivo di quadruplicare il numero dei ciclisti entro il 2026, Londra si è dotata di piste ciclabili e di un sistema di bike sharing molto funzionale.

Spostandoci oltreoceano, a **New York** si contano ogni anno 5 mila decessi legati a sovrappeso ed obesità, con un costo sanitario diretto di ben 4 miliardi di dollari. A partire dal 2007 la città ha intrapreso una vera e propria lotta ai trans grassi presenti negli alimenti offerti dalla ristorazione locale. Ha inoltre imposto l'obbligo di pubblicare sui menu l'apporto calorico di ogni pietanza. Proprio dal mese in corso, infine, bibite e caffè in vendita presso cinema, ristoranti e rivenditori di strada dovevano essere disponibili solo in formato ridotto, in modo da limitare l'apporto calorico legato al consumo degli zuccheri dannosi per chi è a rischio diabete. A sorpresa, una sentenza dell'ultima ora ha bloccato l'ordinanza del sindaco, lasciando ai newyorkesi ancora per un po' dosi di bibite oversize.

In Sud America un buon esempio di politiche cittadine di stimolo alla promozione della salute è quello di **Bogotà**, dove dagli anni '70, 100 chilometri di piste ciclabili restano chiusi al traffico automobilistico ogni

[domenica permettendo ai cittadini di muoversi all'aperto migliorando la qualità dell'aria che respirano e la](#)

[Ambiente](#) [Astronomia](#) [Biologia](#) [Chimica](#) [Fisica](#) [Medicina](#) [Politica della Ricerca](#) [Scienze matematiche, fisiche e naturali](#) [Scier](#)

[Tecnologia e scienze applicate](#) [Tutte le voci](#) [Settimanale](#), con concrete iniziative di risparmio sui costi sanitari pro

Fra i paesi più pigri, accanto a Stati Uniti, Argentina, Brasile, Sud Africa, Spagna e Portogallo, compare anche l'Italia. I dati [diffusi recentemente](#) dal Ministero della Salute e dal [Centro per il Controllo e la Prevenzione delle Malattie](#) mostrano una diminuzione dell'**obesità infantile** che resta però complessivamente preoccupante. L'indagine segnala un eccesso di peso nel 32,3% dei bambini di terza elementare, in calo del 2,9% rispetto alla rilevazione del 2008/2009. Come spesso accade nel nostro Paese, emerge una grande eterogeneità regionale. L'eccesso ponderale supera il 40% al centro-sud (Abruzzo, Molise, Campania, Puglia e Basilicata), ma scende sotto il 25% in Sardegna, Val d'Aosta e Trentino-Alto Adige. I nostri bambini mangiano male e conducono una vita troppo sedentaria.

Oltre alla chiara necessità di investire di più nella prevenzione per ridurre le disuguaglianze e i costi sanitari e sociali legati al sovrappeso infantile, potrebbe essere utile proporre **sgravi e incentivi** concreti, come ad esempio la gratuità di certificati medici ed esami clinici necessari per praticare sport o la parziale detrazione di spese legate ad attività fisica.

Un paese come l'Italia parte sicuramente avvantaggiato, considerando le condizioni climatiche, la qualità dei prodotti autoctoni e i benefici, ormai scientificamente provati, legati alla dieta mediterranea e al suo impatto positivo sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari. Muovendo da questi punti di forza, varrebbe la pena ideare sistemi incentivanti per diffondere la cultura e i valori della sostenibilità. Si potrebbero premiare le azioni concrete dei singoli cittadini che si impegnano per salvaguardare la salute del territorio e la propria, trasformando i comportamenti corretti in vantaggi tangibili per il singolo e per la società e, perché no, misurando anche i risparmi che queste politiche certamente porterebbero.

19 marzo, 2013

Se ti è piaciuto questo articolo aiuta *Scienza in rete* a crescere ancora, [leggi come](#).

# IL MONDO.it



IL MONDO / esteri / 20 Marzo 2013

## Salute/Bibite zuccherate provocano 180.000 decessi, 25.000 in Usa

Studio presentato a una conferenza di American Heart Association

New York, 20 mar. La Corte Suprema di New York ha bocciato il divieto di vendita di bibite extralarge del sindaco Michael Bloomberg, il Mississippi ha varato una legge anti-salutista che blocca iniziative simili di città e contee, ma la gente continua a morire di obesità.

Secondo un studio presentato a una conferenza a New Orleans dell'American Heart Association, organizzazione non-profit che si occupa della prevenzione e della cura delle cardiopatie, più di 180.000 persone nel mondo, e 25.000 negli Stati Uniti, sono morte nel 2010 a causa di un consumo eccessivo di bibite zuccherate.

Il Messico è lo Stato dove maggiore è stato il numero di decessi attribuibile alle bevande, gli Stati Uniti il terzo. Secondo i dati raccolti dal Global Burden of Diseases Study, uno studio dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), il 78% di questi decessi è avvenuto tra persone che vivono in Paesi dove il reddito è medio-basso. (segue)



## **Allarme dagli Stati Uniti: le bibite zuccherate hanno causato nel 2010 più di 180 mila decessi**

***Messico è lo stato con più morti attribuibili alle bevande. Al terzo gli Usa***

Secondo uno studio presentato a una conferenza a New Orleans dell'American Heart Association, più di 180 mila persone nel mondo sono morte nel 2010 a causa di un consumo eccessivo di bibite zuccherate.

-----  
New York, 20 marzo 2013 - La **Corte Suprema di New York ha bocciato il divieto di vendita di bibite extralarge** del sindaco Michael Bloomberg, il **Mississippi ha varato una legge anti-salutista** che blocca iniziative simili di città e contee, ma **la gente continua a morire di obesità**.

Secondo un studio presentato a una conferenza a New Orleans dell'American Heart Association, organizzazione non-profit che si occupa della prevenzione e della cura delle cardiopatie, **più di 180.000 persone nel mondo, e 25.000 negli Stati Uniti, sono morte nel 2010 a causa di un consumo eccessivo di bibite zuccherate**.

**Il Messico è lo Stato dove c'è il maggior numero di decessi attribuibile alle bevande, gli Stati Uniti il terzo.** Secondo i dati raccolti dal Global Burden of Diseases Study, uno studio dell'Organizzazione mondiale della sanità (Oms), il 78% di questi decessi è avvenuto tra persone che vivono in Paesi dove il reddito è medio-basso.

Nel 2010, prendendo in considerazione i decessi legati all'eccessivo consumo di bibite zuccherate, 132.000 persone sono morte di diabete, 44.000 di malattie cardiovascolari e 6.000 di cancro. Il fatto che **tre decessi su quattro siano stati provocati dal diabete "suggerisce che limitare l'assunzione di bibite zuccherate** sia un passo importante per ridurre il tasso di mortalità" ha dichiarato uno degli autori dello studio, Gitanjali Singh, ricercatore alla Harvard School of Public Health. Secondo l'American Beverage Association, che rappresenta l'industria delle bibite, si tratta però "più di sensazionalismo che di scienza, perché lo studio non dimostra che il consumo di bevande zuccherate provoca malattie croniche come quelle cardiovascolari, il diabete o il cancro".

In un 'fact sheet' dell'Harvard School of Public Health, si afferma che **"due adulti su tre e un bambino su tre negli Stati Uniti è obeso o in sovrappeso**, e la nazione spende 190 miliardi all'anno per il trattamento di problemi legati all'obesità, cresciuta anche per l'aumento del consumo di bibite zuccherate. Una soda da 60 centilitri contiene tra i 15 e i 18 cucchiaini di zucchero e fino a 240 calorie. Una cola di due litri può contenere fino a 700 calorie. La gente che beve questi 'dolci liquidi' non comprende pienamente quello che assume e non compensa mangiando meno".

# L'Arena.it

20.03.2013

## Cibo e salute, la biblioteca insegna

NEGRAR. Per tutto marzo laboratori su temi che riguardano l'alimentazione dei bambini

Gran fermento alla biblioteca comunale di Negrar. Oltre alle mostre degli artisti locali, con richieste di partecipazione già prenotate fino a giugno, agli incontri di bio architettura, alle sedute di massaggi e ai laboratori in inglese per i piccoli utenti, la biblioteca si apre anche al mondo dell'alimentazione per promuovere un'alimentazione fatta di cibo e bevande sane a bambini e ragazzi. Gestire i prestiti e promuovere la lettura, insomma, non basta più al Comitato di gestione della biblioteca, guidato da Maddalena Guardini il quale, in collaborazione con l'assessorato alla Cultura, da qualche anno sta ampliando attività e ambiti d'azione, in stretto rapporto con le scuole dell'Istituto Comprensivo di Negrar. Per tutto marzo, infatti, alunni e insegnanti delle elementari di Negrar e delle frazioni parteciperanno a laboratori sulla sana alimentazione in biblioteca. Il presupposto da cui muove l'attività, è che fin dalla prima infanzia è fondamentale sviluppare comportamenti corretti riguardo al cibo, per favorire un corretto sviluppo fisico e prevenire problemi di salute che possono insorgere in età adulta, come malattie cardiache, diabete, ipertensione e obesità. Il sovrappeso nei piccoli, che con gli anni può aggravarsi, è in continuo aumento, dicono le statistiche, per colpa della scarsa attività sportiva, di tendenza alla sedentarietà davanti a computer o tv, di consumo di cibi elaborati e ricchi di grassi e zuccheri. Per non parlare di come, dicono gli esperti, sempre più spesso i bambini sfoghino, mangiando, sentimenti come paure e disagi che non riescono a esprimere a parole. Il progetto sull'alimentazione prevede un percorso che va dai motivi per cui mangiamo a quello che finisce nel piatto o in cartella per lo spuntino a scuola, da come si possono riconoscere gli alimenti ai modi di mangiare. I bambini, poi, possono tornare in biblioteca coi genitori per approfondire gli argomenti, grazie alle vetrina tematica con libri sul cibo per bimbi dai 6 ai 10 anni, consultabili o da prendere in prestito.C.M.

# LA SICILIA

L'Airc in lotta contro il cancro

## La prevenzione comincia a scuola

Continua l'impegno di sensibilizzazione ed informazione promosso dalla sezione agrigentina dell' A. I. R. C, presieduta da Fina Alongi Di Betta, all'interno delle istituzioni scolastiche del nostro comprensorio. Il progetto pilota sulla prevenzione oncologica e sull'obesità, titolato "Cancro io ti boccio! .... è a scuola che impariamo a mettere il cancro all'angolo", prevede giornate di studio, tavole rotonde e conferenze - dibattito, promosse dal Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca in collaborazione con A. I. R. C, per diffondere all'interno scuole siciliane una più efficace campagna di educazione alla salute e alla prevenzione nei confronti del problema cancro e dell' obesità, vere emergenze sanitarie nel nostro Paese e far conoscere e divulgare i progressi compiuti dalla ricerca nel campo della prevenzione, della diagnosi e cura dei tumori. Dal 2009 è stato anche inserito il programma pluriennale "Cibo Salute e il mangiar sano", rivolto agli allievi delle scuole di ogni ordine e grado. E stamane la delegazione ha promosso un incontro dal titolo "Cancro io ti boccio!.... è a scuola che impariamo a mangiar sano" presso l'istituto comprensivo "Campo Sportivo Esseneto" a cui hanno partecipato il Prof. Giosuè Vetro, la prof. Rosalba Sciortino, la prof. ssa Rosa Bennici referente AIRC progetto "Cancro io ti boccio" e la dott. ssa Fina Alongi Di Betta, delegata AIRC di Agrigento. " Mangiare è un atto quotidiano, ma dalla composizione del nostro regime alimentare dipendono tanti aspetti della nostra salute- spiega Fina Alongi- compresa la possibilità di incidere in modo efficace nella lotta contro il cancro. La ricerca dimostra che per eliminare il 30 % di tutti i tumori basterebbe mangiare i cibi giusti e in quantitativi adeguati, tenere uno stile di vita sano e una dieta varia, che apporti al nostro organismo sostanze attive diverse, tali da far sì che il nostro ambiente cellulare acquisti le caratteristiche necessarie a bloccare lo sviluppo della malattia fin dalle fasi precoci". Tale programma, attiva e mette in condivisione a livello nazionale metodologie didattiche ed esperienze formative e favorisce una collaborazione efficace tra scuola, famiglia e territorio. Creando uno spazio culturale interdisciplinare e creativo a favore di una sana e corretta alimentazione.

a. r. d. l.

19/03/2013

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 ricordiamolo 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 se 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 pillole. 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».

