

## Nei paesi in via di sviluppo non è solo lotta alla fame, bimbi a rischio obesità

ultimo aggiornamento: 24 aprile, ore 18:39

Le tendenze demografiche mostrano come si stia seguendo sempre più il modello occidentale di stili di vita urbani sedentari e diete ricche di grassi, cibi pronti e snack

Roma, 24 apr. (Adnkronos) - L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha identificato l'obesità come "una delle più grandi sfide poste alla sanità pubblica del 21 ° secolo", e il problema è destinato a crescere anche in quei paesi che emergono dalla povertà dove, paradossalmente, il problema del sovrappeso di una parte della popolazione si aggiungerà a quelli della malnutrizione e della carestia. Le tendenze demografiche infatti mostrano che **i bambini e gli adulti nei paesi in via di sviluppo stanno già seguendo il modello occidentale di stili di vita urbani sedentari e diete ricche di grassi, cibi pronti e snack.**

La lotta contro la fame è stata una delle otto priorità indicate negli Obiettivi di sviluppo del Millennio (MDG), che impongono di dimezzare la fame nel mondo entro il 2015. Ma nonostante la maggiore attenzione che l'MDG ha messo sulla lotta alla povertà, ancora oggi 868 milioni di persone sono mal nutrite, la maggior parte delle quali in Africa sub-sahariana e in Asia meridionale, e le cifre sono in aumento.

Di contro, a livello mondiale, secondo l'International Obesity Task Force, i bambini in età scolare obesi o in sovrappeso nel mondo sono 155 milioni, cioè 1 SU 10. Negli Stati membri dell'Unione Europea ci sono ogni anno circa 400 mila bambini in sovrappeso e 85 mila sono obesi, con l'Italia al terzo posto nella classifica mondiale.

La Commissione europea nel marzo ha pubblicato una nuova comunicazione sul bambino e sulla nutrizione materna, che delinea i piani di intervento per indirizzare gli aiuti allo sviluppo d'oltremare verso il potenziamento dell'educazione alimentare e il fabbisogno alimentare delle donne in gravidanza e i bambini ma il documento non fa menzione delle cattive abitudini alimentari che possono portare a sovrappeso e obesità cronica.

Alcuni sostenitori del programma hanno chiesto che alla scadenza dell'MDG nel 2015 venga prevista nelle linee strategiche del nuovo piano l'inclusione degli obiettivi di una corretta nutrizione. Jan Vandemoortele, un ex funzionario delle Nazioni Unite, che ha contribuito alla stesura del Millennio nel 2001, ha detto che le recenti proposte della Commissione europea e il gruppo indipendente di esperti, rischiano di essere sovrabbondanti e raccomanda invece di delineare una strategia post 2015 semplice e concentrata su alcune ben definite sfide globali, tra queste quella di una corretta nutrizione.

**Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità su un totale mondiale di 42 milioni di bambini sotto i cinque anni obesi, ben 35 milioni vivono in paesi in via di sviluppo.** Quattro paesi dell'Africa sub-sahariana sono vicini alla parte superiore della classifica mondiale con le più alte percentuali di bambini sovrappeso e obesi. E quattro dei primi cinque paesi con il più alto numero di casi di malnutrizione sono nell'Africa sub-sahariana.

## Salute: mappare e prevenire l'obesità con Facebook

I "mi piace" su Facebook possono servire a "mappare" e prevenire l'obesità. E' quanto sostiene una ricerca condotta dal **Boston Children's Hospital** e pubblicata sulla rivista scientifica **Plos One**. Secondo gli studiosi, che hanno comparato i dati emersi da Facebook con due precedenti sondaggi sulla salute condotti nella città di New York e in tutti gli Stati Uniti, ci sarebbe una correlazione concreta tra alcune delle preferenze espresse dagli utenti tramite il popolare social network, in particolare quelle per i programmi televisivi, e la tendenza al sovrappeso. Molto semplicemente, l'assiduità nel commentare i programmi televisivi su Facebook puo' rivelare una presenza assidua davanti al televisore e quindi una sedentarietà, fattore importante di obesità. Ma c'è di più, perchè grazie alla geolocalizzazione, che consente individuare la posizione geografica dell'utente Facebook, e' possibile aggregare i dati che riguardano coloro che abitano in una particolare zona, un quartiere o una città, individuando le maggiori concentrazioni di persone con comportamenti non salutistici e la tendenza all'obesità. La ricerca pubblicata su "Plos One" dimostra poi che, anche se Internet consente di 'annullare le distanze' permettendo di mantenere contatti in tempo reale con conoscenti residenti anche in altri continenti, anche nella "vita virtuale" siamo in realtà maggiormente influenzati dalle persone più vicine, quelle con cui ci si confronta nella quotidianità. Se, ad esempio, gli utenti del luogo in cui viviamo esprimono, tramite Facebook, una maggiore preferenza per lo sport o il fitness – spiegano gli studiosi – saremo a nostra volta più portati a fare esercizio fisico, con ripercussioni positive anche per quanto riguarda il benessere psico-fisico. Le potenzialità offerte dal popolare social network nell'ambito delle ricerche di questo tipo, secondo gli studiosi, insomma, sembrano essere enormi e ancora in gran parte inesplorate. "I social network stanno diventando uno strumento di ricerca scientifica sempre più importante: in questo caso hanno permesso a bassissimo costo di condurre indagini sulla salute generale della popolazione – spiega **John Brownstein**, che ha condotto la ricerca- questo puo' permettere azioni mirate che daranno senza dubbio risultati migliori"

## Chef, il loro piatti sono troppo grassi: aumentano obesità



Salute - Nell'ambiente culinario i grandi chef sono sempre stati acclamati come delle star, ma con il loro sbarco sul piccolo schermo e sugli scaffali delle librerie sta dilagando sempre più la fama per questo o quel cuoco a più stelle.

Ma i piatti elaborati dai grandi chef, oltre che ottimi e di bell'aspetto, saranno anche salutari? Questa è la domanda che si è posta uno studio dell'Università di Coventry e che ha avuto esito negativo: i piatti 'stellati' rischiano di andare ad incrementare il problema dell'obesità e del sovrappeso a causa dell'abbondanza di grassi saturi, zuccheri e sale.

Gli esperti hanno analizzato oltre 900 ricette tratte dai menu di 26 cuochi famosi: l'87% del campione presenta ingredienti non in linea con un'alimentazione sana, mentre il 13% è in linea con le raccomandazioni della Food Standards Agency (Fsa).

## Nuova terapia per obesità e diabete

*Un dispositivo agisce sull'appetito del paziente*

Due ricercatori dell'Imperial College di Londra stanno lavorando a un dispositivo che imita la risposta del nervo vago per influenzare il senso di appetito avvertito dai pazienti obesi o affetti da diabete.

I professori Christofer Toumazou e Stephen Bloom hanno ottenuto un finanziamento dal Consiglio europeo della ricerca e il progetto quadriennale sta già compiendo progressi. Finora hanno sviluppato una combinazione di ormoni usando glucagone e peptide 1 glucagone-simile (GLP-1), che ha un ruolo chiave nella regolazione dei livelli di zucchero nel sangue e aiuta a ridurre l'appetito.

Questo potrebbe essere la base di una nuova terapia per l'obesità e il diabete in futuro.

Il glucagone funziona in opposizione all'insulina, prevenendo l'accumulo di glucosio nei depositi di **grasso** e nel fegato e provocando l'innalzamento dei livelli di zucchero nel sangue. Il GLP-1 stimola il rilascio di insulina per abbassare lo zucchero nel sangue e agisce anche sul cervello per ridurre l'appetito.

L'obiettivo principale del progetto è combattere l'obesità, un disturbo considerato dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) una delle maggiori sfide della salute pubblica del XXI secolo. Oltre il 23 % degli europei sono considerati obesi e solo i costi sanitari hanno superato i 10 miliardi di euro nel 2010. Le terapie esistenti come la chirurgia sono considerate poco efficaci ed è per questo che il team di ricerca di i2MOVE crede che la stimolazione elettrica del nervo vago potrebbe essere efficace se associata a una registrazione intelligente.

Si tratta di un impianto intelligente che registra i segnali vagali associati al rilascio dell'ormone quando si mangia. È progettato per stimolare il nervo e modulare questi segnali in modo da regolare meglio l'appetito.

Il prof. Bloom, insieme al suo team di ricerca, si è proposto di determinare se glucagone e GLP-1 immessi nel sangue siano in grado di lavorare insieme per ridurre l'appetito. Nello studio da lui condotto, 16 volontari hanno ricevuto una sequenza di quattro trattamenti: glucagone, GLP-1, glucagone e GLP-1 insieme e soluzione salina come controllo. L'ordine dei trattamenti è stato determinato in modo casuale. Ogni trattamento è stato somministrato attraverso una flebo in un periodo di due ore. Dopo la prima ora e mezza, a ogni volontario è stato offerto un pasto. I ricercatori hanno registrato quanto i volontari hanno mangiato e hanno misurato il loro dispendio di energia e i livelli di zucchero nel sangue. I risultati hanno rivelato che i soggetti avevano mangiato il 13 % di calorie in meno dopo la somministrazione dei due ormoni insieme, rispetto alla soluzione salina, ma non si è registrata alcuna differenza significativa dopo aver assunto uno degli ormoni separatamente.

I volontari trattati con l'associazione di glucagone/GLP-1 consumavano meno cibo, secondo il professor Bloom. Questi risultati confermano i risultati ottenuti dal team sugli animali e suggeriscono che l'associazione glucagone/GLP-1 potrebbe essere un fattore promettente a partire dal quale sviluppare nuove cure per obesità e diabete.

"Il tredici per cento è una riduzione considerevole dell'assunzione di cibo secondo qualsiasi standard, ma il nostro esperimento non è che un aperitivo", sottolinea. "Una cura efficace dovrà ridurre l'appetito a lungo termine, il nostro prossimo obiettivo quindi è stabilire se gli effetti possono essere sostenuti fino a portare a una vera perdita di peso".



## Una nuova terapia per combattere l'obesità e il diabete

[Data: 2013-04-24]

Due professori credono di aver trovato una base sulla quale sviluppare una nuova terapia per l'obesità e il diabete.

Il progetto intitolato i2MOVE ("Intelligent implantable modulator of vagus nerve function for treatment of obesity") è coordinato da due professori dell'Imperial College di Londra: Christofer Toumazou del Dipartimento di ingegneria elettrica ed elettronica e Sir Stephen Bloom del Dipartimento di medicina. Le competenze dei due professori nel campo della bioingegneria e dell'endocrinologia stanno confluendo nella creazione di un dispositivo che imita la risposta del nervo vago, che collega il cervello a tutto il resto, la lingua, la faringe, le corde vocali, i polmoni, il cuore, lo stomaco e l'intestino. Il dispositivo è progettato per sopprimere l'appetito del paziente.

Con un contributo iniziale del Consiglio europeo della ricerca (CER) di oltre 7 milioni di euro, il progetto quadriennale sta già compiendo progressi. Finora hanno sviluppato una combinazione di ormoni usando glucagone e peptide 1 glucagone-simile (GLP-1), che ha un ruolo chiave nella regolazione dei livelli di zucchero nel sangue e aiuta a ridurre l'appetito. Questo potrebbe essere la base di una nuova terapia per l'obesità e il diabete in futuro.

Il glucagone funziona in opposizione all'insulina, prevenendo l'accumulo di glucosio nei depositi di grasso e nel fegato e provocando l'innalzamento dei livelli di zucchero nel sangue. Il GLP-1 stimola il rilascio di insulina per abbassare lo zucchero nel sangue e agisce anche sul cervello per ridurre l'appetito.

L'obiettivo principale del progetto è combattere l'obesità, un disturbo considerato dall'Organizzazione mondiale della sanità (OMS) una delle maggiori sfide della salute pubblica del XXI secolo. Oltre il 23 % degli europei sono considerati obesi e solo i costi sanitari hanno superato i 10 miliardi di euro nel 2010. Le terapie esistenti come la chirurgia sono considerate poco efficaci ed è per questo che il team di ricerca di i2MOVE crede che la stimolazione elettrica del nervo vago potrebbe essere efficace se associata a una registrazione intelligente. Si tratta di un impianto intelligente che registra i segnali vagali associati al rilascio dell'ormone quando si mangia. È progettato per stimolare il nervo e modulare questi segnali in modo da regolare meglio l'appetito.

Il prof. Bloom, insieme al suo team di ricerca, si è proposto di determinare se glucagone e GLP-1 immessi nel sangue siano in grado di lavorare insieme per ridurre l'appetito. Nello studio da lui condotto, 16 volontari hanno ricevuto una sequenza di quattro trattamenti: glucagone, GLP-1, glucagone e GLP-1 insieme e soluzione salina come controllo. L'ordine dei trattamenti è stato determinato in modo casuale. Ogni trattamento è stato somministrato attraverso una flebo in un periodo di due ore. Dopo la prima ora e mezza, a ogni volontario è stato offerto un pasto. I ricercatori hanno registrato quanto i volontari hanno mangiato e hanno misurato il loro dispendio di energia e i livelli di zucchero nel sangue. I risultati hanno rivelato che i soggetti avevano mangiato il 13 % di calorie in meno dopo la somministrazione dei due ormoni insieme, rispetto alla soluzione salina, ma non si è registrata alcuna differenza significativa dopo aver assunto uno degli ormoni separatamente.

I volontari trattati con l'associazione di glucagone/GLP-1 consumavano notevolmente meno cibo, secondo il professor Bloom. Questi risultati confermano i risultati ottenuti dal team sugli animali e suggeriscono che l'associazione glucagone/GLP-1 potrebbe essere un fattore promettente a partire dal quale sviluppare nuove cure per obesità e diabete.

"Il tredici per cento è una riduzione considerevole dell'assunzione di cibo secondo qualsiasi standard, ma il nostro esperimento non è che un aperitivo", sottolinea. "Una cura efficace dovrà ridurre l'appetito a lungo termine, il nostro prossimo obiettivo quindi è stabilire se gli effetti possono essere sostenuti fino a portare a una vera perdita di peso".

## Obesità, ragazze madri più a rischio

Lo studio dell'università del Michigan sfata un mito: le mamme teenager sono soggette ad un forte rischio di accumulare peso in età adulta.

Le **ragazze madri** hanno maggiori probabilità di diventare obese o essere in sovrappeso nel corso della vita. Una scoperta che sfata il mito che le mamme più giovani riescano a "riprendersi" fisicamente dalla gravidanza meglio e a rimettersi in forma più rapidamente delle donne che hanno un bambino da adulte.

E' la conclusione di una nuova ricerca dell'università del Michigan apparsa sull'American Journal of Obstetrics & Gynecology. Dai risultati dell'indagine emerge che le mamme teenager incorrono nel rischio di **prendere qualche chilo** di troppo con il trascorrere del tempo.

«Quando ci occupiamo delle **madri adolescenti** tendiamo a preoccuparci principalmente di emergenze come il sostegno finanziario, l'educazione scolastica, le cure immediate per il bambino - ha spiegato l'autrice dello studio Tammy Chang - ma raramente pensiamo agli effetti sul lungo periodo della gravidanza sulla salute delle giovani partorienti. Per la prima volta abbiamo rilevato che le mamme teenager sono soggette ad un forte rischio di sviluppare obesità e di accumulare peso in età adulta».

La ricerca ha dimostrato che le donne che hanno messo al mondo un figlio dai tredici ai diciannove anni hanno un rischio del trentadue per cento più elevato di obesità delle donne che hanno partorito dai venti anni in poi.

## **Grasso non è sano : in Europa oltre 400 mila bambini sovrappeso , 85 mila obesi**

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha identificato l'obesità come "una delle più grandi sfide poste alla sanità pubblica del 21 ° secolo", e il problema è destinato a crescere anche in quei paesi che emergono dalla povertà dove, paradossalmente, il problema del sovrappeso di una parte della popolazione si aggiungerà a quelli della malnutrizione e della carestia.

Le tendenze demografiche infatti mostrano che i bambini e gli adulti nei paesi in via di sviluppo stanno già seguendo il modello occidentale di stili di vita urbani sedentari e diete ricche di grassi, cibi pronti e snack. La lotta contro la fame è stata una delle otto priorità indicate negli Obiettivi di sviluppo del Millennio (MDG), che impongono di dimezzare la fame nel mondo entro il 2015.

Ma nonostante la maggiore attenzione che l'MDG ha messo sulla lotta alla povertà, ancora oggi 868 milioni di persone sono mal nutrite, la maggior parte delle quali in Africa sub-sahariana e in Asia meridionale, e le cifre sono in aumento. Di contro, a livello mondiale, secondo l'International Obesity Task Force, i bambini in età scolare obesi o in sovrappeso nel mondo sono 155 milioni, cioè 1 SU 10.

Negli Stati membri dell'Unione Europea ci sono ogni anno circa 400 mila bambini in sovrappeso e 85 mila sono obesi, con l'Italia al terzo posto nella classifica mondiale.

La Commissione europea nel marzo ha pubblicato una nuova comunicazione sul bambino e sulla nutrizione materna, che delinea i piani di intervento per indirizzare gli aiuti allo sviluppo d'oltremare verso il potenziamento dell'educazione alimentare e il fabbisogno alimentare delle donne in gravidanza e i bambini ma il documento non fa menzione delle cattive abitudini alimentari che possono portare a sovrappeso e obesità cronica.

Alcuni sostenitori del programma hanno chiesto che alla scadenza dell'MDG nel 2015 venga prevista nelle linee strategiche del nuovo piano l'inclusione degli obiettivi di una corretta nutrizione.

Jan Vandemoortele, un ex funzionario delle Nazioni Unite, che ha contribuito alla stesura del Millennio nel 2001, ha detto che le recenti proposte della Commissione europea e il gruppo indipendente di esperti, rischiano di essere sovrabbondanti e raccomanda invece di delineare una strategia post 2015 semplice e concentrata su alcune ben definite sfide globali, tra queste quella di una corretta nutrizione.

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità su un totale mondiale di 42 milioni di bambini sotto i cinque anni obesi, ben 35 milioni vivono in paesi in via di sviluppo.

Quattro paesi dell'Africa sub-sahariana sono vicini alla parte superiore della classifica mondiale con le più alte percentuali di bambini sovrappeso e obesi. E quattro dei primi cinque paesi con il più alto numero di casi di malnutrizione sono nell'Africa sub-sahariana.

26 apr 2013 09:23

[http://www.buongiornoalghero.it/contenuto/0/29/49716/grasso\\_non\\_e\\_sano\\_in\\_europa\\_oltre\\_400\\_mil\\_a\\_bambini\\_sovrappeso\\_85\\_mila\\_obesi.aspx](http://www.buongiornoalghero.it/contenuto/0/29/49716/grasso_non_e_sano_in_europa_oltre_400_mil_a_bambini_sovrappeso_85_mila_obesi.aspx)



26-04-2013

## ***PUNTATA 26 APRILE 2013***

In Italia quasi un bambino su otto è obeso e il 60% resta tale anche da adulto. E' il risultato delle cattive abitudini alimentari e di una vita sedentaria. Le Fattorie didattiche, vere e proprie "Università della natura", sono nate negli ultimi anni per recuperare il legame con la terra e far scoprire anche ai bambini i prodotti che questa offre. Se ne parlerà a Uno Mattina Verde venerdì 26 aprile. In studio intervengono: Silvia Bosco, Direttore Nazionale di Donne impresa Coldiretti; Maria Malucelli, Psicoterapeuta dell'età evolutiva; Sara Farnetti, Nutrizionista e specialista in Medicina Interna; Renato Pavia, esperto in botanica e giardinaggio; Filippo De Miccolis Angelini, responsabile di un'azienda agrituristica biologica. In collegamento da Torino ci sarà Valeria Cometti, responsabile del Progetto Educazione Slow food.

La puntata di Storie Vere del 26 aprile 2013 è dedicata al problema del sovrappeso di cui soffre il trentadue per cento degli italiani e all'obesità che colpisce, invece, l'undici per cento dei nostri conterranei. In studio Rosangela Manca: in due anni è ingrassata di 30 chili arrivandone a pesare 104. Dopo un anno ha deciso di entrare in una clinica convenzionata e ha perso 13 chili. In studio anche Lucia Proietti che, invece, è ricorsa ad un intervento di liposuzione e Laura Carchesio che da anni soffre di grasso localizzato. Dopo molteplici tentativi è riuscita a risolvere il problema con una nuova tecnica, meno invasiva della liposuzione. Tra gli esperti il dottor Ezio Di Flaviano, specialista in chirurgia e scienza dell'Alimentazione e Maurizio Valeriani, chirurgo plastico e ricostruttivo

<http://www.rai.it/dl/portali/site/puntata/ContentItem-67272522-23f0-4ec8-b789-edc993271553.html>



## RICERCA SCIENTIFICA SPIEGA I NESSI COMPORTAMENTALI

### Facebook: se clicchi «mi piace» per i programmi tv, tendi all'obesità

**ROMA** I «mi piace» su Facebook possono servire a «mappare» e prevenire l'obesità. È quanto sostiene una ricerca condotta dal Boston Children's Hospital e pubblicata sulla rivista scientifica Plos One. Secondo gli studiosi, che hanno comparato i dati emersi da Facebook con due precedenti sondaggi sulla salute condotti a New York e in tutti gli Usa, ci sarebbe una correlazione concreta tra alcune delle preferenze espresse dagli utenti tramite il popolare social network, in particolare quelle per i programmi tv, e la tendenza al sovrappeso. L'assiduità nel commentare i programmi tv su Facebook può rivelare una presenza assidua davanti alla tv e quindi una sedentarietà, fattore importante di obesità. Ma c'è di più: perché grazie alla geo-localizzazione, che

consente d'individuare la posizione geografica dell'utente Facebook, è possibile aggregare i dati che riguarda chi abita in una particolare città, zona, quartiere, individuando le maggiori concentrazioni di persone con comportamenti non salutistici e la tendenza all'obesità. La ricerca dimostra poi che, anche se Internet consente di annullare le distanze e mantenere contatti in tempo reale con conoscenti residenti anche in altri continenti, nella vita virtuale siamo in realtà maggiormente influenzati dalle persone più vicine. Se gli utenti del luogo in cui viviamo esprimono, su Fb, una maggior preferenza per lo sport o il fitness, saremo più portati a fare esercizio fisico, con ripercussioni positive anche per quanto riguarda il benessere psico-fisico.

## Mondo diviso a metà: chi mangia troppo e chi invece ha fame

Redazione - Ven, 26/04/2013 - 07:34

[commenta](#)

di Luigi Cucchi

Sorprendenti i paradossi della società del benessere. Nel mondo ogni anno muoiono 29 milioni di persone per eccesso di cibo e 36 milioni per la sua mancanza. Sono 155 milioni le persone obese o in grave sovrappeso e 145 milioni coloro che soffrono di sottoalimentazione. Mentre il Terzo mondo lotta contro carestie, fame e povertà, in Occidente si mangia troppo e male e si registra un forte aumento di alcune patologie croniche, come le dislipidemie, il diabete di tipo 2, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di tumore, che aumentano i fattori di rischio per la salute dell'uomo e rappresentano un enorme peso socio-economico per la collettività. Dieta e abitudini motorie interagendo con fattori di carattere genetico, ambientale e socio-culturale, assumono un ruolo d'assoluto rilievo. Uno scorretto stile di vita e alimentare è una delle cause fondamentali dell'aumento dell'insorgenza di malattie cardiovascolari, diabete e malattie tumorali.

A livello mondiale, c'è una crescita esponenziale di obesità e sovrappeso e il diabete è una delle patologie croniche a più larga diffusione, soprattutto nei Paesi molto industrializzati, dove costituisce una delle più rilevanti e costose malattie sociali della nostra epoca. La European Association for the Study of Diabetes (Easd) ha addirittura definito l'obesità come «il più importante problema di salute pubblica in tutto il mondo». Negli Usa si registra la quota di popolazione obesa più alta al mondo: il 34%, cioè più di 60 milioni di persone. Nei Paesi asiatici s'assiste a un'espansione del fenomeno, ma con tassi molto più contenuti (3% della popolazione adulta in Giappone e 4% nella Corea del Sud). Il trend della Cina, invece, è preoccupante per la rapida crescita: nel 2004 i cinesi obesi erano 60 milioni e 200 milioni quelli in sovrappeso, mentre nel 2009 si è passati a 100 milioni di obesi e 310 milioni in sovrappeso. Sempre secondo le statistiche Ocse, anche in Europa il fenomeno è in crescita: nella zona Euro si passa da una quota di obesità del 6,6% del 1978 al 13,4% del 2010.

Le alterazioni del metabolismo come il diabete cronico determinano gravi complicanze nel lungo periodo, per il progressivo spostamento dell'insorgenza verso età giovanili. Con riferimento al 2009, fra le persone di età compresa tra i 20 e i 79 anni si stima una prevalenza mondiale della malattia del 5,9%, pari a 302 milioni di pazienti, con un incremento del 34% rispetto al 2003. Ogni anno nel mondo si registrano più di 7 milioni di nuovi casi di diabete (uno ogni 5 secondi). La prevalenza del diabete crescerà sia nei Paesi industrializzati sia in quelli in via di sviluppo. In Cina, ad esempio, si stima che nel 2007 le persone affette da

diabete fossero circa 39,8 milioni, pari al 4,3% della popolazione, e nel 2025 questo numero dovrebbe arrivare a poco meno di 60 milioni (5,6% della popolazione) con un incremento del 50% del numero dei casi. Un trend di crescita ancora più preoccupante è atteso in India dove dagli attuali 40,8 milioni di malati (6,2% della popolazione) ci si aspetta di arrivare nel 2025 a 69,8 milioni (7,6% della popolazione). Tra il 2000 e il 2030 i malati di diabete in Europa cresceranno del 30,5%, circa 14,6 milioni di malati in più. In Francia - per esempio - nello stesso arco di tempo, si stima una crescita nel numero di malati superiore alla media europea con circa un milione di casi in più. E la prevalenza e la mortalità di questa patologia crescono drasticamente con l'aumento dell'età.

<http://www.ilgiornale.it/news/mondo-diviso-met-chi-mangia-troppo-e-chi-invece-ha-fame-911672.html>

# CORRIERE DELLA SERA

## Americani ai fornelli per una dieta più sana

È l'invito rivolto dall'esperto Michael Pollan, ma forse vale solo per i ricchi

«Alla fine le donne sono riuscite a farsi sostituire dagli uomini in cucina. Solo che a entrarci non sono stati i loro mariti ma i manager che dirigono la Kraft, la General Mills e le altre multinazionali dell'alimentazione». La gente che riempie la libreria affacciata su Union Square, la piazza del mercato di agricoltura biologica più «in» (e costoso) di New York, sorride e condivide. Ma per Michael Pollan — il docente di Berkeley divenuto la coscienza critica dell'America che si siede in tavola, il grande accusatore di un'industria alimentare che considera troppo vorace — questa battuta è solo un modo per introdurre il tema centrale del suo nuovo libro. Sette anni fa, nel *Dilemma dell'Onnivoro*, Pollan denunciava lo stravolgimento della catena alimentare ad opera dell'industria. Nel 2008, poi, aveva cercato di spingere i suoi concittadini verso il consumo di prodotti più sani aprendo «In difesa del cibo», il suo manifesto alimentare, con un secco comandamento: «Mangia cibo. Non troppo. Soprattutto piante». Ora, in *Cooked*, il nuovo saggio pubblicato due giorni fa negli Usa, Pollan introduce un altro imperativo: «Cucina il tuo cibo». L'invito, che può sembrare un'ovvietà a un italiano, non ha niente di ovvio in America, dove in gran parte delle famiglie nessuno cucina più da generazioni: nei lussuosi condomini di Manhattan non mancano ampi salotti per conversare, sale da pranzo, magari anche una sala dedicata ai giochi o all'*home theatre*. Ma la cucina è sempre minuscola e pochi toccano i fornelli. L'unico elettrodomestico usato (a parte frigo e lavastoviglie) è il forno a microonde. Pollan cerca di scuotere un popolo che, a forza di cibi industriali addizionati di grassi, sale e zucchero, è precipitato in una vera e propria epidemia di obesità e diabete. «Volete una **dieta** per dimagrire? Mangiate qualunque cosa, ma solo cibi che avete cucinato voi. Vedrete che funzionerà». Una provocazione per richiamare l'attenzione della gente su una realtà allarmante: la famiglia americana media dedica appena 27 minuti alla preparazione dei pasti. Poi, magari, passa un'ora davanti alla tv a vedere gare di cuochi come «Iron Chef» seguiti anche da chi in cucina non c'è mai entrato.

Accuse troppo dure nei confronti di un'industria che, comunque, sfama a basso costo, fa risparmiare tempo e dà più libertà alla donna? Pollan non arretra: «Oggi chi guadagna più di 20 dollari l'ora considera cucinare una perdita di tempo e di denaro. Ma cucinare è civiltà, è cultura, è un atto politico. Mangiare non è come riparare l'auto: riguarda il nostro corpo, la salute, chi siamo. Cucinando ci siamo evoluti rispetto alle altre razze animali: mascella più piccola e cervello più grande. E abbiamo risparmiato almeno quattro ore al giorno non dovendo più ruminare il cibo crudo, come facevamo prima della scoperta del fuoco». Il pubblico approva, convinto dal grande divulgatore. Ma è gente della ricca New York, che può spendere 5 dollari per un etto d'insalata «local». Nulla a che fare con l'America «profonda» che si sfama con gli hamburger da 99 centesimi.