



## **GB: META' ADULTI IN SOVRAPPESO NEL 2050**

(ANSA) - LONDRA - Se non si interviene ora la crisi obesita' nel Regno Unito sara' 'irrisolvibile'. L'allarme e' stato lanciato in un rapporto dell'Academy of Medical Royal Colleges, che chiede al governo misure drastiche per evitare che entro il 2050 oltre la meta' della popolazione adulta sia sovrappeso. Al momento 1 inglese su 4 e' obeso: ci sono punte del 30% in alcune citta'. Fra le azioni che propongono i medici britannici, una tassa che faccia aumentare del 20% il prezzo delle bibite con molto zucchero.

# IL SECOLO XIX.it

[stampa](#) | [chiudi](#)

## Gran Bretagna, allarme obesità

18 febbraio 2013

### RAPPORTO PROPONE TASSA SU BIBITE, SU FALSARIGA STRATEGIE USA

Londra - La **guerra all'obesità** è persa se non si interviene subito. Un rapporto dell'Academy of Medical Royal Colleges ha lanciato l'ultima chiamata per le autorità britanniche: si devono introdurre **misure drastiche** per fermare questa «epidemia». Interventi che sembrano tra l'altro ripercorrere una strada già battuta con convinzione e rigore negli Stati Uniti per contrastare il numero debordante di persone sovrappeso.

Nello studio dei medici britannici, si propone ad esempio **una tassa del 20%** sul prezzo delle bibite ad alto contenuto di zucchero, sulla falsariga della **“soda tax”** sostenuta dal sindaco di New York, **Michael Bloomberg**.

Il rischio, del resto, è di ritrovarsi con una «situazione incontrollabile» nel Paese, ancora peggiore rispetto a quella attuale. Al momento **1 inglese su 4 è obeso**. Ci sono punte fino al 30% in alcune città: la più “grassa” del Paese è Tamworth, non lontano da Birmingham. Se si va avanti così, si prevede entro il 2050 il 60% degli uomini sovrappeso, il 50% di donne, il 25% di bambini.

«Dobbiamo fare tutti di più a partire da ora - ha detto **Terence Stephenson**, presidente dell'accademia che ha realizzato lo studio - prima che il servizio sanitario non riesca più a gestire l'emergenza». Sì perché il grasso non solo uccide, essendo gli obesi più soggetti degli altri a **malattie cardiovascolari e diabete**, ma svuota le casse pubbliche per un costo stimato in 5,1 miliardi di sterline l'anno.

Il rapporto propone quindi dieci punti, dieci raccomandazioni rivolte alla società e al governo. Come ha fatto negli Usa la **first lady Michelle Obama**, si chiede di aumentare le ore dedicate all'educazione fisica a scuola e di far presente ai genitori che l'obesità si combatte a partire dall'infanzia. Fra le altre iniziative, quella di limitare il numero di fast food vicino alle scuole. Dovrebbero essere le autorità locali a controllare e in certi casi addirittura interdire l'apertura di nuovi rivenditori di hamburger o kebab.

La “guerra” si combatte poi soprattutto a tavola e lì ci sono i maggiori problemi. Se nella ricca Londra i **“foodie”**, gli amanti del buon cibo, possono permettersi prodotti biologici a caro prezzo, per le mense e le scuole del Regno si deve invece trovare il giusto compromesso fra costi e qualità.

L'**educazione alla cucina** potrebbe essere una soluzione, come sta facendo da tempo il celeberrimo chef Jamie Oliver, che ha definito il rapporto contro l'obesità «un chiaro

allarme da parte dei medici, che ci ricorda come dobbiamo **educare i bambini** e le famiglie sullo scegliere il miglior cibo al fine di offrire a tutti la migliore qualità di vita».

[stampa](#) | [chiudi](#)

# SALUTE E BENESSERE

## L'importanza Dell'Attività Fisica Nell'Obesità Genetica

[Marirosa Barbieri](#) – E' ormai acclarato che [dimagrire](#) si può. **La ricetta segreta sta nella giusta combinazione tra attività fisica ed alimentazione sana.**

I chili di troppo sono un problema che affligge numerose persone (adulti, adolescenti e bambini indistintamente), complici le scorrette abitudini alimentari ed una certa familiarità con il sovrappeso.

**Infatti, molte persone hanno una predisposizione genetica all'obesità** e nascondono dietro questo difetto l'incapacità nel perdere peso.

Si può [dimagrire](#) dall'obesità genetica ricorrendo ad una corretta e costante attività fisica?

La risposta è affermativa. Certo: è più dura ma si può. Lo rivela uno studio condotto in Europa sul fenomeno dell'obesità infantile.

**La ricerca ha dimostrato che i ragazzini con obesità genetica hanno le stesse possibilità di diventare obesi rispetto ai ragazzi "normali".**



Dunque, "predisposizione genetica" non significa "certezza" di sviluppare una patologia, soprattutto se si mette in atto una terapia preventiva.

Lo stesso studio ha altresì sottolineato che l'attività fisica quotidiana ha il potere di incidere positivamente sullo sviluppo del sovrappeso. I risultati della ricerca hanno riportato risultati simili per le ragazze e per i ragazzi.

Che cosa devono fare quindi le persone predisposte geneticamente all'obesità?

**Per prima cosa devono praticare un costante e giornaliero esercizio fisico.** E' importante, infatti, abituare il corpo a semplici esercizi.

Si può, ad esempio, cominciare con una camminata a passo svelto della durata di mezz'ora al giorno (tanto per sciogliere i muscoli del corpo e prepararli allo sforzo); fare cyclette o una pedalata salutare nel parco; praticare semplici esercizi a casa come lo stretching, i piegamenti, gli addominali, ed esercizi per rafforzare i glutei.

Con il tempo l'attività fisica diventerà una parte integrante della nostra vita e presto godremo dei suoi benefici.

Gli appassionati di sport possono dedicarsi ad un'attività fisica come il calcio, il basket, la pallavolo, il tennis, il nuoto.

In sintesi, non bisogna dare ai geni la colpa dell'incapacità di perdere peso ed è fondamentale mantenere una forma fisica equilibrata e sana a prescindere da qualsiasi predisposizione.

**L'importante è avere forza di volontà, impegno e seguire poche ma necessarie regole comportamentali.**

Utilizzare pillole dimagranti e rimedi artificiali per perdere peso è troppo semplice.

Talvolta le soluzioni esterne non fanno altro che illuderci prima, e deluderci poi.

L'esercizio fisico, invece, è un fattore chiave per la perdita di peso; esso non solo aiuta il dimagrimento riducendo gli effetti negativi delle cattive abitudini alimentari e degli stili di vita sedentari ma porta indubbi benefici al nostro corpo.

Autore | [Marirosa Barbieri](#)

**La prevenzione**

Piano diabete,  
paziente al centro  
Una campagna  
sulla retinopatia

SALMI

# Diabete

*I pazienti diventeranno "gestori" della propria malattia. Così si sfrutta al meglio la Rete dei servizi. Una malattia sottovalutata*

## Piano nazionale per la terapia e la prevenzione

**Campagna sulla retinopatia che colpisce quasi il 90% dei malati**

MARIA PAOLA SALMI

**È** ufficiale, il nostro paese ha finalmente un Piano nazionale diabete (PND). In risposta all'invito nel marzo scorso del Parlamento europeo, e alla Joint Action on Chronic Diseases lanciata dall'Unione Europea.

Il Piano nazionale diabete arriva dopo 26 anni dalla legge 115/87 che dotava per prima l'Italia di una norma di indirizzo per la cura del paziente diabetico. «Il Piano, basato sulla conoscenza della malattia diabetica, assegna un ruolo di primo piano al paziente quale "gestore" della propria condizione di diabetico - spiega Carlo Giorda, presidente dell'Associazione medici diabetologi italiani - Se ben utilizzato, in un'epoca di federalismo distruttivo selvaggio, il programma delineato dovrebbe rafforzare la Rete dei servizi diabetologici che tutti ci invidiano e creare quell'integrazione di cura tra servizi di diabetologia e medici di famiglia tanto necessaria al diabetico».

Sono 346 milioni i diabetici nel mondo, nel nostro paese da 3 a 5

milioni, e i numeri, destinati a raddoppiare nei paesi ricchi per i cattivi stili di vita, aumentano anche nelle aeree povere della Terra, passate dalla denutrizione al "coca-colonization" fatto di cibi grassi e bevande zuccherate.

«Il Piano sollecita la capacità del sistema di integrarsi e pone dentro questa nuova organizzazione la persona diabetica», commenta Stefano Del Prato presidente della Società italiana di diabetologia (Sid). Sia il PND che la Joint Action europea spingono sull'educazione del diabetico e la presa di coscienza della propria malattia per essere in grado di autogestirla. «L'acquisizione della consapevolezza nei confronti del diabete è difficile - sottolinea Del Prato - bisogna partire da chi non ha il diabete, dai sani che hanno una percezione totalmente sbagliata della gravità della malattia». Un'indagine condotta negli Stati Uniti rivela che un americano su due teme il cancro, il 4% i morsi dei pescicani e solo un 3% il diabete che pure, lo dicono i fatti, è una delle malattie più fortemente invalidanti tanto che il 71% della sua spesa sanitaria va in ospedalizzazioni da complicanze.

La più temibile è la retinopatia diabetica che colpisce quasi il 90% dei diabetici dopo vent'anni

di malattia ed è la prima causa di cecità in età lavorativa nei paesi industrializzati. Parte in questi giorni la campagna di prevenzione "Alla scoperta della retinopatia diabetica" promossa da IAPB Italia onlus assieme alle principali associazioni scientifiche e dei malati. Un libretto scaricabile ([www.iapb.it](http://www.iapb.it)), un numero verde (800-068506), un forum dove "L'oculista risponde" ([www.iapb.it/forum](http://www.iapb.it/forum)) e materiale informativo negli ambulatori di medicina generale per prevenire la retinopatia. «L'attenzione alla salute degli occhi deve iniziare dalla diagnosi di diabete. Il valore dell'emoglobina glicata rivela se il diabete è ben controllato - sottolinea Leonardo Mastropasqua, direttore della clinica oftalmologica dell'università "G.D'Annunzio" Chieti-Pescara - i controlli devono essere periodici e se necessario si ricorre al laser o alle numerose opzioni terapeutiche oggi disponibili».

© RIPRODUZIONE RISERVATA



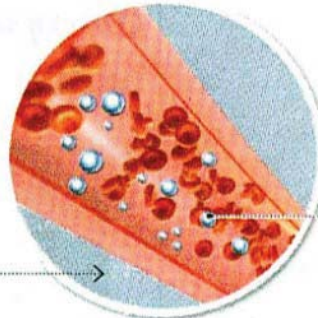
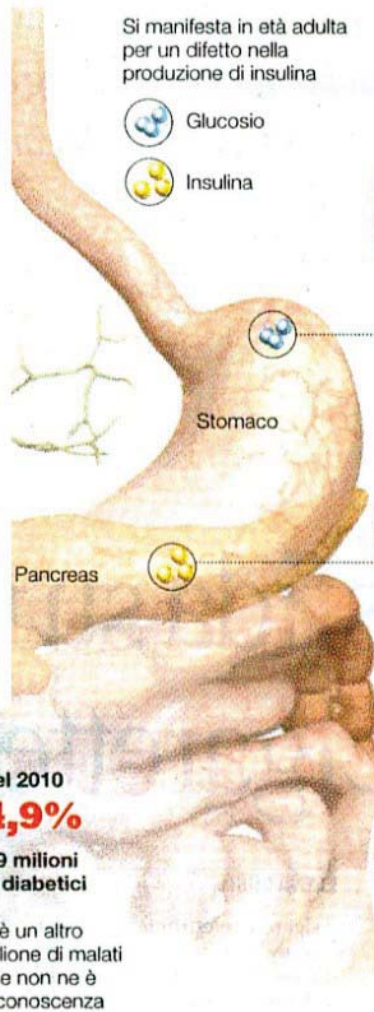
### MECCANISMO DEL DIABETE DI TIPO 2

COLPISCE IL **90%** DEI DIABETICI

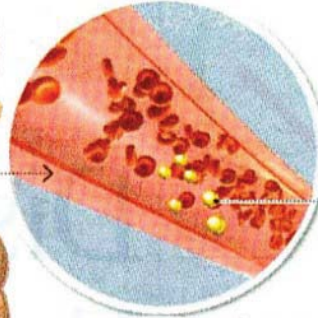
Avviene di solito dopo i **30-40 anni**

Si manifesta in età adulta per un difetto nella produzione di insulina

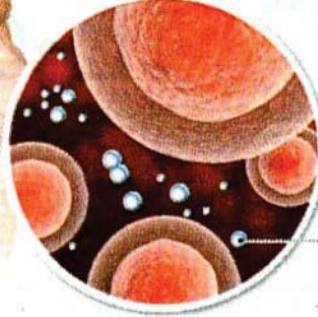
-  Glucosio
-  Insulina



**1** Lo stomaco estrae glucosio dal cibo ingerito

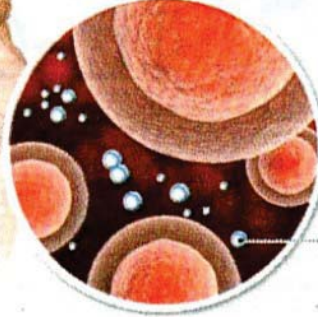


**2** Il glucosio entra nei vasi sanguigni



**3** Il pancreas produce scarsa quantit di insulina

**4** L'insulina entra nei vasi sanguigni



**5** Il glucosio non riesce a entrare nelle cellule perché l'insulina non funziona correttamente **Aumenta il glucosio nel sangue**

### PREVALENZA IN ITALIA

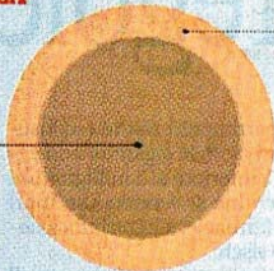
Dati stimati 2000-2010

Nel 2000 **3,7%**

Nel 2010 **4,9%**

**2,9 milioni di diabetici**

C'è un altro milione di malati che non ne è a conoscenza



INFOGRAFICA DI PAULA SIMONETTI

FONTE: INTERNATIONAL DIABETES FEDERATION

# Ora il diabete alimentare colpisce anche i trentenni

## LA PREVENZIONE

**D**a malattia degli anziani a malattia dei giovani. Una volta, fino a pochi anni fa, il diabete di tipo 2, mostrava i primi segni dopo i cinquanta. Costringendo ad un brusco cambio di rotta dal cibo allo sport. Nella maggior parte dei casi vengono prescritti anche i farmaci. Oggi, sempre più spesso, viene fatta la diagnosi di diabete a uomini e donne che non hanno neppure quaranta anni. Molti sfiorano i trentacinque. Perché hanno mangiato, in modo esagerato, cibi carichi di grassi, hanno accumulato chili, hanno scelto la pigrizia.

## I MEDICI

L'allarme diabete giovani emerge da una fotografia fatta durante la campagna «Ci sta a cuore il tuo cuore» promossa da Apoteca Natura con la Società italiana di medicina generale, l'Associazione medici diabetologi, l'Istituto superiore di sanità. Una campagna di sensibilizzazione con la collaborazione dei farmacisti che hanno sottoposto questionari a 25.454 italiani e misurato alcuni parametri. La pressione arteriosa, il peso, l'altezza, l'indice di massa corporea, la circonferenza addominale e la colesterolemia totale. Risultato: uno su dieci ha scoperto di essere ad alto rischio di sviluppare malattie cardiache. O malattie che, direttamente o indirettamente, attaccano il muscolo cardiaco. Come il diabete.

«Questa anticipazione ci preoccupa molto - spiega Carlo Giorda presidente dell'Associazione medici diabetologi -. Avere una diagnosi di diabete a quell'età vuol dire che tutta la vita sarà condizionata dalla malattia, dai suoi effetti e dalle terapie. Le donne in particolare devono sapere che il diabe-

te, anche in epoca prima della menopausa, può rendere il cuore più vulnerabile. «Abbiamo avuto delle conferme poco confortanti da questo lavoro - commenta Simona Giampoli, dirigente di ricerca dell'Istituto superiore di sanità -. Il 94% dei cittadini incontrati non svolge attività fisica. Il 51,3% ha un peso eccessivo e più di un terzo degli uomini, 34%, e oltre la metà, 54%, delle donne hanno un girovita correlato con un rischio elevato».

## LA CURA

È stato anche scoperto che i suggerimenti del medico vengono accolti solo dall'1% dei pazienti. Colpa anche, dicono gli epidemiologi, dell'esempio che danno medici e infermieri. «Nella popolazione generale - aggiunge Simona Giampoli - i fumatori rappresentano il 20%. Tra gli addetti ai lavori questa percentuale è quasi doppia. Ma quale credibilità può avere un professionista che raccomanda di smettere di fumare ma non riesce a farlo?

C.Ma.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

