

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
22	Corriere della Sera	20/06/2014	<i>"LOTTA ALL'OBESITA': TROPPI DIVIETI INUTILI" (E.teb.)</i>	2
25	La Stampa	20/06/2014	<i>OBESITA', SEGUIAMO SOLO I CONSIGLI DELLA SCIENZA (G.Calabrese)</i>	3
83	Il Venerdì (La Repubblica)	20/06/2014	<i>UN PAESE DI SANTI POETI, NAVIGATORI. E MEGACONSUMATORI DI MERENDINE... (R.Niri)</i>	4
106	Sette (Corriere della Sera)	20/06/2014	<i>BENESSERE-IN TANDEM, PER VINCERE INSIEME L'AUTISMO (S.Gandolfi)</i>	5
106/07	Sette (Corriere della Sera)	20/06/2014	<i>LA RADICI LATINE DELLA TEMPURA (C.Calabrese/G.Calabrese)</i>	6

Cibo Il nutrizionista Giorgio Calabrese all'Onu «Lotta all'obesità: troppi divieti inutili»

La battaglia mondiale contro l'obesità ha portato a demonizzare alcuni cibi e a rendere sempre più labili i confini tra chi è sano e chi non lo è, cambiando di volta in volta i parametri di ciò che è salutare. È l'atto d'accusa portato ieri di fronte all'Onu dal nutrizionista italiano Giorgio Calabrese (noto anche per le sue apparizioni in tv), che a un convegno sulle «malattie non trasmissibili» ha chiesto alla comunità internazionale di basarsi su «dati scientifici preci-

si, solidi, concreti prima di prendere qualsiasi decisione» che porti all'eccessiva «regolamentazione» in campo alimentare.

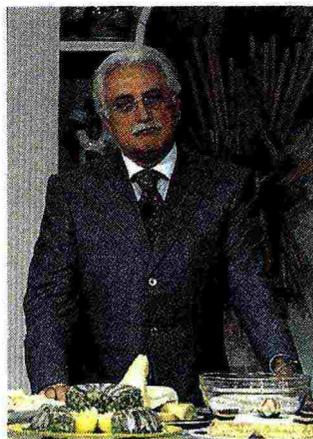
Le Nazioni Unite hanno convocato ieri a New York esponenti della società civile e del mondo accademico per discutere dei metodi migliori per prevenire patologie come obesità, diabete, malattie cardiovascolari e respiratorie e cancro che ogni anno uccidono 36 milioni di persone. Una sorta di epidemia non con-

tagiosa che il segretario generale Ban Ki-moon ha denunciato come un'emergenza di salute pubblica al rallentatore. Calabrese, professore all'università Federico II di Napoli, ha ricordato che l'obesità deriva da più fattori, come la genetica, l'eccessiva assunzione di calorie e l'assenza di movimento e che non si devono «demonizzare singoli ingredienti come il grasso, il sale o lo zucchero senza considerare che ci sono tecniche di cottura che possono ridurre la qua-

lità nutritiva di qualsiasi alimento». Da qui l'appello a educare i consumatori «alla moderazione e all'attività fisica» e a trovare standard certi: «Milioni di persone nel mondo si sono svegliate un giorno scoprendo di essere diventate improvvisamente a rischio — ha avvertito Calabrese — perché la soglia per essere considerati sovrappeso era stata abbassata da un indice di massa corporea di 27,8 per gli uomini e 27,3 per le donne a 25 per entrambi i sessi».

E. Teb.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**Esperto** Giorgio Calabrese

OBESITÀ, SEGUIAMO SOLO I CONSIGLI DELLA SCIENZA

GIORGIO CALABRESE

Pubblichiamo il discorso che Giorgio Calabrese, nutrizionista, docente universitario e nostro collaboratore, ha tenuto ieri nella riunione convocata all'Onu sulla prevenzione delle malattie non contagiose in vista dell'Assemblea Generale del 10 e 11 luglio.

Tra i temi di questo incontro, in primo piano c'è la mobilitazione di risorse per combattere le malattie non trasmissibili. Non è tuttavia precisato verso cosa debba orientarsi questa mobilitazione. A mio parere, qualunque decisione, in particolare l'allocatione di risorse economiche, va presa esclusivamente sulla base di criteri scientifici.

Il mondo accademico può e deve fornire dati universalmente riconosciuti come validi per definire i parametri clinici per superare le attuali controversie. Le pubblicazioni scientifiche su cui si basano le politiche sulla salute dovrebbero essere riconosciute come le più autorevoli e affidabili.

Relativamente all'obesità, il mainstream dei nutrizionisti è concorde: è un problema che deriva da diversi fattori, i più importanti dei quali sono la genetica, l'eccesso di calorie ingerite e la mancanza di moto. Negli ultimi anni, tuttavia, si sta diffondendo un approccio che non appare affatto scientifico, cioè quello di criminalizzare singoli alimenti, come i grassi, i sali o gli zuccheri senza considerare che esistono tecniche culinarie capaci di ridurre la qualità nutrizionale di ogni alimento. Di conseguenza, occorrerebbe concentrarsi sull'educazione del consumatore e su una corretta informazione nutrizionale.

Nel global report sulle malattie non trasmissibili del 2011, per esempio, l'attività fisica figurava al pari delle diete tra i possibili rimedi contro l'obesità. Ora invece noto che la tendenza è quella di puntare sull'aspetto legislativo, sull'idea di mettere nuove tasse, bollini rossi, o addirittura warnings come quelli che campeggiano sui pacchetti di sigarette,

per certificare l'insalubrità di un alimento, mentre a mio parere occorrerebbe dedicare maggiore attenzione all'attività fisica. E qualunque nutrizionista onesto e competente può testimoniare che proprio l'attività fisica è il primo rimedio contro l'obesità.

Inoltre, l'utilizzo della legge o della leva fiscale per imporre determinati comportamenti alla popolazione, deresponsabilizza il consumatore, che viene così facilmente fuorviato, se non addirittura manipolato. Faccio alcuni esempi. Negli ultimi quindici anni abbiamo assistito a un costante abbassamento dei parametri che definiscono i confini tra l'essere considerati sani o malati. È accaduto con la pressione sanguigna ottimale (abbassata da 90-140 a 80-120), la glicemia (da 150 a 126), il colesterolo (da 250 a 220, con addirittura pressioni per portarla a 200 o a 180). Negli ultimi anni è accaduto con l'indice di massa corporea. Milioni di persone una mattina si svegliarono scoprendo di essere «a rischio»: la soglia di BMI (Indice di massa corporea) per essere considerati sovrappeso era stata infatti modificata da 27,8 per gli uomini e 27,3 per le donne a 25 per entrambi i sessi. Così, quello che magari per molti non costituiva neanche un problema, o al massimo rappresentava solo un piccolo handicap dal punto di vista sociale, è passato alla sfera sanitaria.

Il problema della validità dei dati scientifici è emerso anche recentemente con la raccomandazione sul consumo giornaliero di zuccheri in rapporto alle calorie, portato nel 2004 dal 25% al 10: l'Oms quest'anno ha proposto un'ulteriore riduzione al 5%, benché lo stesso segretario dell'Oms abbia onestamente riconosciuto che la qualità della valenza scientifica di tale proposta è «bassa» o «molto bassa».

Sono perfettamente consapevole, come tutti, che esista un serio problema di obesità nel mondo, ma bisogna stare attenti ad affrontarlo nel modo più scientificamente corretto. Considerare l'obesità moderata alla stregua di una malattia, salvo in quei casi gravissimi che vanno ben oltre il 30 di BMI, non ha alcun fondamento scientifico. La scienza suggerirebbe di investire in grandi programmi di educazione fisica, in particolare nelle

scuole ma anche nei luoghi di lavoro, per favorire non solo la prevenzione dell'obesità ma anche una serie di effetti positivi propri dell'attività sportiva.

Invece ora si punta a creare nuove categorie di malati, abbassando le soglie per essere considerati «sani» così che milioni di persone sentano il peso di una malattia che non esiste. Una persona con l'indice di massa corporea di 27 non ha nessun reale problema che necessiti di cure. Eppure ora è considerato sovrappeso e tendente all'obesità.

Non ci dovremmo chiedere quali interessi siano dietro determinate richieste, a mio avviso irresponsabili? Per esempio trattare la moderata obesità come una malattia, deresponsabilizza il consumatore, che in questo modo viene privato della propria libertà di scelta. Al contrario, al consumatore vanno dati i giusti strumenti di interpretazione. In particolare, l'informazione che non diventerà obeso perché mangia questo o quell'alimento nefasto ma casomai perché non assume uno stile di vita sano, che si può avere solo attraverso una dieta ricca e variata, l'astensione dagli eccessi e soprattutto una costante, anche se limitata, attività fisica.

Invito quindi a stare attenti a non cedere al panico creato dalla disinformazione. L'obesità moderata non è una malattia, è un fattore di rischio da prevenire. Certo, i casi gravi necessitano di cure. Tuttavia, se vogliamo realmente indurre le popolazioni del pianeta a condurre una vita più sana, investiamo affinché giovani e adulti siano incentivati a svolgere attività fisica e diamo ai consumatori i giusti strumenti di valutazione. Imporre loro per legge scelte e comportamenti, non solo è profondamente illiberale ma è anche profondamente scorretto dal punto di vista della valenza scientifica.

In sostanza, occorre assicurarsi che nel nostro approccio al problema seguiamo i seguenti passi:

1. Che lo stile di vita sia il primo punto di riferimento
2. Che per un corretto stile di vita venga messa al centro l'attività fisica
3. Respingere ogni decisione non basata su evidenza scientifica
4. Incoraggiare l'educazione alimentare così che i consumatori diventino protagonisti attivi di uno stile di vita sano.



dolcevita

IN ITALIA I NOMI DEI VARI SPUNTINI DOLCI SCANDISCONO IL PASSAGGIO DELLE GENERAZIONI. MA PER SCEGLIERE QUELLI BUONI (PER **LA SALUTE**) CI VUOLE DEL METODO

UN PAESE DI SANTI POETI, NAVIGATORI. E MEGA-CONSUMATORI DI MERENDINE...

di Raffale Niri



In principio fu il *Mottino*, panettone mignon lanciato sul mercato negli anni 50: i pochi bimbi fortunati che se lo potevano permettere venivano guardati con invidia dai (tanti) compagni di scuola che dovevano accontentarsi di pane, burro e zucchero (o pane, olio e pomodoro, a seconda delle regioni). La rivoluzione culturale arrivò, dieci anni dopo, con il *Buondi*, ma il vero '68 del mercato delle merendine prende il nome da due prodotti mitici, *Girella* e *Fiesta*. Ormai non c'era più freno: nel '77 arrivarono il primo *Saccottino* (lievito farcito all'albicocca, al cioccolato o alla crema) e la prima *Crostatina*, piccola torta di pasta frolla, alla marmellata o al cioccolato. Poi le *Camille* alla carote, i plum cake con l'aggiunta di yogurt, fino alle merendine «refrigerate», le fette al latte e i *Pinguì*.

Se vi è venuta fame (o nostalgia) sappiate che le merendine sono un alimento tipico del mercato italiano. In nessun altro Paese europeo esistono prodotti defini-

ti così, proprio perché è lo stesso concetto di merenda a contraddistinguere la nostra alimentazione, in contrapposizione allo *snacking* (tipico anglosassone) che «nutre» chi mangia spesso, a tutte le ore, fuori casa.

Tutto bene, allora? Dipende dai punti di vista: da un'indagine condotta tre anni fa dal Ministero della Salute su un campione di 46 mila alunni di terza elementare il 23,6 per cento risultava sovrappeso e il 12,3 obeso.

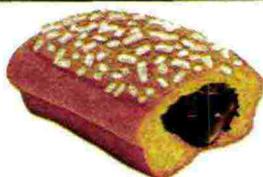
Dagli **altri Paesi** europei ci distingue lo stesso concetto di merenda, in contrapposizione allo *snacking* (anglosassone) che «nutre» chi mangia spesso, a ogni ora, fuori casa

Pazienza, si dirà: dopo l'adolescenza smetteranno di mangiare merendine e torneranno a pesare normalmente. Sbagliato: l'obesità in età pediatrica è un fattore di rischio per la persistenza dell'obesità in età adulta, un bimbo su quattro tra quelli sovrappeso a 6 anni e tre su quattro di quelli sovrappeso a 12 lo resteranno da adulti.

Gli interessi in campo sono enormi: il mercato delle merendine tradizionali (quindi tutte, meno quelle refrigerate) vale 681 milioni l'anno nella sola Grande Distribuzione. A trainare sono le due aziende leader, Ferrero e Ba-

rilla, che insieme superano oltre la metà del mercato (54 per cento). C'è un dato che dà il senso a tutto il business: la percentuale di penetrazione delle merendine nelle famiglie italiane sfiora il 91 per cento ed è prossima al cento in quelle dove c'è almeno un componente sotto i 15 anni.

Cosa scegliere? Secondo uno studio della Sio (Società italiana dell'Obesità, formata da medici che si occupano a vario titolo del problema) conviene fare estrema attenzione all'utilizzo di grassi tropicali (olio di palma e di cocco, ricchi di grassi saturi) oltre a diffidare (ma non vale solo per le merendine) di coloranti e grassi idrogenati. Poi, ovviamente, «un corretto stile di vita, attività fisica regolare e buone abitudini alimentari, rappresentano sin dall'infanzia la condizione necessaria affinché il bambino possa crescere sano e non abbia problemi di sovrappeso». Insomma, un occhio all'etichetta e l'altro alla bilancia. Senza paranoie, ma con metodo. ■



Piaceri&Saperi **BenEssere** / di Sara Gandolfi

Pedala, corpo e mente ti sorrideranno

Andare in bicicletta per liberarsi dai cattivi pensieri e bruciare le calorie. I bambini andranno perfino meglio a scuola

IN TANDEM, PER VINCERE INSIEME L'AUTISMO

Andare in bicicletta tutti i giorni aiuta a prevenire infarto, ipertensione, obesità, astenia muscolare, disturbi del sonno. Pedalare è un'attività adatta a persone di ogni età, dai bambini, nei quali favorisce lo sviluppo armonico, fino agli anziani, dei quali salvaguarda l'autonomia funzionale. L'Organizzazione mondiale della Sanità ha messo a punto anche un modello matematico che calcola la riduzione della mortalità generale e il conseguente risparmio in termini di spesa sanitaria per chi va a piedi o in bici: si chiama Heat, *The Health Economic Assessment Tool for walking and cycling*. Si scopre così, per esempio, che se il 100% degli abitanti del comune di Verona (poco meno di 300 mila) percorresse tutti i giorni 3 chilometri in bicicletta si risparmierebbero oltre 17.500.000 euro l'anno in costi sanitari diretti e indiretti.

1 **Un aiuto per il cuore e la bilancia.** Una persona di 80 kg brucia oltre 650 calorie in un'ora di bicicletta, tonificando gambe e glutei. E se va in salita, rafforzerà anche i muscoli del tronco. Il miglior effetto cardiovascolare, però, si ottiene pedalando al-

meno due ore e mezzo a settimana.

2 **Maggiore aspettativa di vita.** Usare la bicicletta tutti i giorni come mezzo di trasporto previene il 40% della mortalità prematura, conferma la Fiab (Federazione italiana amici della bicicletta).

3 **E si respira meno smog.** Il ciclista respira metà degli inquinanti di chi guida un'auto: sceglie di norma strade con meno traffico, non rimane bloccato nell'abitacolo con gli inquinanti e aspira l'aria da una posizione più alta di chi è seduto in una macchina.

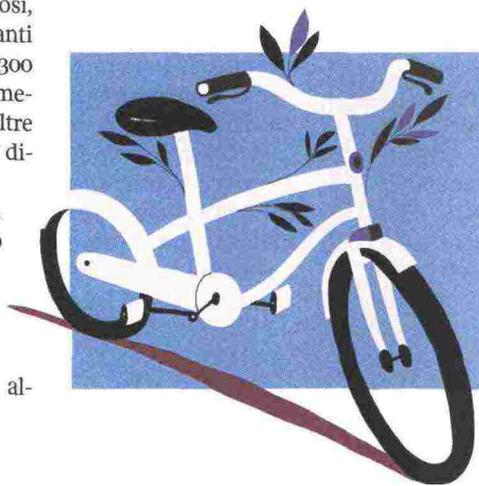
4 **Contro la depressione.** Andare in bicicletta 30 minuti al giorno, ovvero sostituire l'auto con la bici per i comuni

spostamenti, può contribuire a prevenire situazioni di rischio ansioso-depressivo con notevoli effetti positivi a livello mentale.

5 **Una pagella da dieci e lode.** Il movimento favorisce nel bambino la crescita, l'agilità e la coordinazione e può avere una forte influenza positiva anche sul controllo emotivo, sull'autostima, sulle capacità di socializzazione e sull'autonomia. Secondo un recente studio, ricorda la Fiab, andare a scuola a piedi o in bicicletta può perfino migliorare la performance scolastica.

6 **Un momento sociale.** Pedalare è un'attività fisica individuale, ma si realizza in ambienti pubblici come le strade o in contesti aperti come i parchi, frequentati da molte persone. Ciò favorisce gli scambi comunicativi e gli incontri.

7 **Riabilitazione.** Sono sempre più numerose le esperienze riabilitative che utilizzano la bicicletta. In particolare, il tandem si è rivelato un utilissimo strumento terapeutico per persone con deficit sensoriali o sindromi come l'autismo. La persona con disagi può infatti essere "accompagnata" senza bloccare la sua autonomia, in modo rassicurante, migliorando le sue competenze di coordinazione motoria e di equilibrio.





di **Caterina e Giorgio Calabrese**

CONSIGLI ALIMENTARI

Le radici latine della tempura

Giappone e Italia si contendono il primato di longevità nella classifica mondiale dove, al primo posto, ora vediamo l'uno, ora vediamo l'altro. Anche la cucina giapponese è stata dichiarata dall'Unesco, nel 2013, patrimonio immateriale dell'umanità, tre anni dopo la Dieta Mediterranea. I cibi base della loro dieta sono: riso, pesce, verdura e legumi ovvero, il perfetto contraltare della nostra Mediterranea dove più o meno troviamo gli stessi alimenti con aggiunta di olio, vino e pasta. Se qui in Italia abbiamo la frittura, in Giappone si ha la tempura. La frittura si contrappone alla lessatura; l'*elixatura* per i romani, da cui derivava poi l'*elixus*, cioè il bollito, che si contrappone all'*assus*, cioè il secco, che indica l'arrosto, ovvero ciò che risulta da un contatto diretto della vivanda con la fonte di calore. Il fritto (*frigo*) si può intendere come un sinonimo dell'azione del tostare (*torreo*). Per Apicio si poteva friggere con diverse misture ma anche *ex oleo*, cioè come ancora oggi. La tecnica della frittura piace, ciò che attrae è la croccantezza che oltre al tatto, al gusto e alla vista, sensi normalmente usati per gustare le vivande, implica l'uso di un ulteriore senso: l'udito, per percepire il croccante. Lo scrocchiare piace tanto, perciò troviamo la frittura un po' dappertutto, anche nella gustosa e sana cucina giapponese. E in questo caso si chiama tempura. Il termine qualcuno lo ricondurrebbe alla locuzione latina *quatuor tempora*, che traslato sarebbe diventato tempura.

Attenzione alla bilancia. La frittura tuttavia è una tecnica pesante perché il grasso impiegato per farla viene assorbito dalla vivanda, come accade alle patate, oppure dalla pastella che avvolge per le verdure. E ad alcuni fa peggio che ad altri. È quanto è stato stabilito dallo studio condotto dai ricercatori della Harvard School of Public Health e del Brigham and Women's Hospital e Harvard Medical School di Boston. Analizzando l'interazione di cibi fritti e geni associati all'obesità, specialmente di 32 varianti, i risultati non lasciano margine di dubbio: l'indice di massa corporea delle persone che consumavano fritti quattro volte la settimana era superiore a quelli

che lo consumavano una sola volta la settimana, e in particolare per coloro che avevano una marcata presenza di geni predisponenti all'obesità.

Piace il Sapone? Benessere / STARBUCK

Pedala, corpo e mente ti sorrideranno
Ancora in bicicletta per liberarsi dai cattivi pensieri e ridurre le calorie. I bambini andranno perfino meglio a scuola

IL BENESSERE
Il pedale è un'attività che produce un effetto benefico sul corpo e sulla mente. Secondo uno studio condotto da ricercatori della Harvard School of Public Health e del Brigham and Women's Hospital e Harvard Medical School di Boston, l'attività fisica, in particolare il ciclismo, ha un effetto benefico sulla mente e sul corpo. Pedalare riduce i cattivi pensieri e riduce le calorie. I bambini andranno perfino meglio a scuola.

IL BENESSERE
Il pedale è un'attività che produce un effetto benefico sul corpo e sulla mente. Secondo uno studio condotto da ricercatori della Harvard School of Public Health e del Brigham and Women's Hospital e Harvard Medical School di Boston, l'attività fisica, in particolare il ciclismo, ha un effetto benefico sulla mente e sul corpo. Pedalare riduce i cattivi pensieri e riduce le calorie. I bambini andranno perfino meglio a scuola.

Le radici latine della tempura
Giappone e Italia si contendono il primato di longevità nella classifica mondiale dove, al primo posto, ora vediamo l'uno, ora vediamo l'altro. Anche la cucina giapponese è stata dichiarata dall'Unesco, nel 2013, patrimonio immateriale dell'umanità, tre anni dopo la Dieta Mediterranea. I cibi base della loro dieta sono: riso, pesce, verdura e legumi ovvero, il perfetto contraltare della nostra Mediterranea dove più o meno troviamo gli stessi alimenti con aggiunta di olio, vino e pasta. Se qui in Italia abbiamo la frittura, in Giappone si ha la tempura. La frittura si contrappone alla lessatura; l'*elixatura* per i romani, da cui derivava poi l'*elixus*, cioè il bollito, che si contrappone all'*assus*, cioè il secco, che indica l'arrosto, ovvero ciò che risulta da un contatto diretto della vivanda con la fonte di calore. Il fritto (*frigo*) si può intendere come un sinonimo dell'azione del tostare (*torreo*). Per Apicio si poteva friggere con diverse misture ma anche *ex oleo*, cioè come ancora oggi. La tecnica della frittura piace, ciò che attrae è la croccantezza che oltre al tatto, al gusto e alla vista, sensi normalmente usati per gustare le vivande, implica l'uso di un ulteriore senso: l'udito, per percepire il croccante. Lo scrocchiare piace tanto, perciò troviamo la frittura un po' dappertutto, anche nella gustosa e sana cucina giapponese. E in questo caso si chiama tempura. Il termine qualcuno lo ricondurrebbe alla locuzione latina *quatuor tempora*, che traslato sarebbe diventato tempura.

Attenzione alla bilancia. La frittura tuttavia è una tecnica pesante perché il grasso impiegato per farla viene assorbito dalla vivanda, come accade alle patate, oppure dalla pastella che avvolge per le verdure. E ad alcuni fa peggio che ad altri. È quanto è stato stabilito dallo studio condotto dai ricercatori della Harvard School of Public Health e del Brigham and Women's Hospital e Harvard Medical School di Boston. Analizzando l'interazione di cibi fritti e geni associati all'obesità, specialmente di 32 varianti, i risultati non lasciano margine di dubbio: l'indice di massa corporea delle persone che consumavano fritti quattro volte la settimana era superiore a quelli

Gli infortuni da fatica (eccessiva)

IL BENESSERE
Gli infortuni da fatica (eccessiva) sono un problema che si sta facendo sempre più frequente. Secondo uno studio condotto da ricercatori della Harvard School of Public Health e del Brigham and Women's Hospital e Harvard Medical School di Boston, l'attività fisica, in particolare il ciclismo, ha un effetto benefico sulla mente e sul corpo. Pedalare riduce i cattivi pensieri e riduce le calorie. I bambini andranno perfino meglio a scuola.

IL BENESSERE
Gli infortuni da fatica (eccessiva) sono un problema che si sta facendo sempre più frequente. Secondo uno studio condotto da ricercatori della Harvard School of Public Health e del Brigham and Women's Hospital e Harvard Medical School di Boston, l'attività fisica, in particolare il ciclismo, ha un effetto benefico sulla mente e sul corpo. Pedalare riduce i cattivi pensieri e riduce le calorie. I bambini andranno perfino meglio a scuola.

IL BENESSERE
Gli infortuni da fatica (eccessiva) sono un problema che si sta facendo sempre più frequente. Secondo uno studio condotto da ricercatori della Harvard School of Public Health e del Brigham and Women's Hospital e Harvard Medical School di Boston, l'attività fisica, in particolare il ciclismo, ha un effetto benefico sulla mente e sul corpo. Pedalare riduce i cattivi pensieri e riduce le calorie. I bambini andranno perfino meglio a scuola.