

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
24	Starbene	12/10/2015	<i>SCENDIAMO IN CAMPO CONTRO L'OBESITA' (C.Gervasoni)</i>	2
107	Sette (Corriere della Sera)	02/10/2015	<i>CONSIGLI ALIMENTARI (C.Calabrese/G.Calabrese)</i>	3

starbene **attualità**

scendiamo IN CAMPO contro L'OBESITÀ

Il 10 ottobre è l'Obesity day: tutti uniti contro i chili di troppo. A cominciare da quelli che appesantiscono i ragazzini e che possono persino far calare il rendimento a scuola

di Claudio Gervasoni

In Italia 1 bambino su 5 è in sovrappeso e 1 su 10 obeso. Dati alla mano, siamo il Paese europeo con la maggior percentuale di giovanissimi con problemi di peso. Un fattore che può mettere alla prova non solo la salute del corpo, ma anche della mente dei nostri ragazzi, almeno secondo la ricerca americana *Obesity, fitness, and brain integrity in adolescence* appena pubblicata sulla rivista *Appetite*.

Lo studio è stato condotto su 130 adolescenti e ha dimostrato che esiste una relazione diretta fra insulino-resistenza, consumo massimo di ossigeno e integrità del lobo frontale del cervello. Secondo i risultati della ricerca, i ragazzi obesi hanno la corteccia orbitofrontale più sottile e hanno ottenuto risultati meno brillanti nei test di memoria visuale e vigilanza. «L'insulina regola l'uso del glucosio da parte delle cellule neuronali, favorendo le attività intellettive», spiega la dottoressa Melania Manco, endocrinologa e ricercatrice dell'Ospedale Bambino Gesù di Roma. «Nei casi di insulino-resistenza, una condizione di infiammazione che causa il malfunzionamento dei neuroni, questi trasmettono male, così il cervello è poco performante», dice Manco.

Come correre ai ripari? Facendo più attenzione all'alimentazione e alla vita attiva. «L'associazione dei grassi saturi nel cibo spazzatura e del fruttosio presente in molte bibite gassate ha un elevato potere infiammatorio. Inoltre, serve un'attività fisica costante; per questo occorre favorire il movimento spontaneo, andando a scuola a piedi o in bici, facendo le scale o giocando all'aperto», suggerisce l'endocrinologa. «Certo, la vita dei nostri ragazzi è impegnativa», spiega Max Spini, responsabile del progetto Passaporto Sportivo per ragazzi del Marathon Center di Brescia, «ma è consigliabile che i bambini delle elementari dedichino allo sport 2-3 pomeriggi alla settimana, mentre per i ragazzi delle medie si può arrivare a 4 sessioni, meglio se abbinando 2 discipline, una individuale e una di squadra».



appuntamento "in forma"

→ In occasione dell'Obesity day, la giornata di sensibilizzazione sull'obesità promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, il 10 ottobre sono in calendario numerosi eventi come consulti, incontri con gli psicologi e passeggiate nei parchi e nei centri storici. Per saperne di più fai clic su obesityday.org

→ Da ottobre la corretta alimentazione entra in classe con "Tutti liberi ... a tavola", iniziativa promossa da Pharmavegana rivolta ai bambini delle scuole elementari che ne faranno richiesta, genitori ed educatori. Il format prevede come esperto di riferimento il farmacista, che attraverso lezioni e laboratori suggerirà i comportamenti corretti da adottare a tavola e consiglierà le regole da seguire per una sana alimentazione. Primi ad iniziare, gli istituti della Lombardia (pharmavegana.it).

Consigli alimentari / di Caterina e Giorgio Calabrese

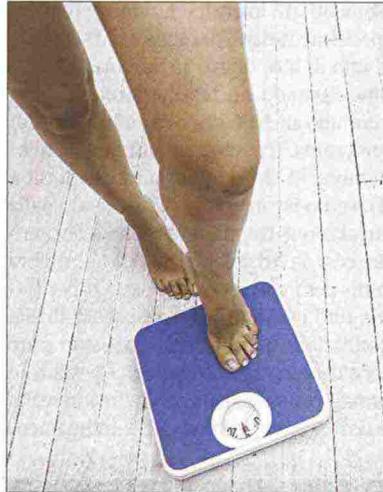


Lontani dai cocktail dimagranti

Prescritti come farmaci possono creare più problemi che benefici. Adesso anche il Ministero li ha messi al bando

Finita l'estate è ancora estate... per chi va a fare le ferie cercando l'estate altrove o per chi vuole rimettersi in forma dopo aver sofferto lo sguardo impietoso sulle forme pingui, per chi ha deciso che è giunta l'ora. I farmaci dimagranti vengono prescritti per ottenere un risultato immediato ma che poi non si rivela duraturo, anzi i chili persi si riprendono con interessi da usurai. Si prescrivono cocktail trattando i pazienti con farmaci, come fossero ammalati, e purtroppo talvolta finita la "cura" si ritrovano davvero con qualche patologia in più. Quest'estate il ministro della Salute Beatrice Lorenzin ha firmato il decreto che mette al bando sette sostanze dimagranti, che sono preparazioni magistrali per dimagrire, e che contengono i seguenti principi attivi: triac, clorazepato, fluoxetina, furosemide, metformina, bupropione e topiramato. Questi farmaci se non sono prescritti singolarmente per una giusta causa medica, ma vengono invece assemblati in un mix illegale all'unico scopo di far dimagrire, senza fare una dieta e senza fare il giusto movimento fisico, non solo sono dannosi ma anche diseducativi. La DM (Dieta Mediterranea) risolve quasi tutti i problemi dell'obesità, basta solo associarla a mezz'ora di attività fisica aerobica ogni giorno e senza fare grandi sacrifici!

Una "bomba". Questi farmaci, in genere sono prescritti singolarmente, per il trattamento di ansia, depressione, diabete, ipertensione, ipotiroidismo, epilessia, ecc. ma quando si mettono tutte assieme per far perdere peso allora diventano una "bomba dimagrante". Dalla segnalazione dell'Aifa è emerso che le preparazioni magistrali contenenti i citati principi attivi singolarmente, ma più spesso in associazione combinata tra di loro quando utilizzati a scopo dimagrante, hanno un rapporto beneficio-rischio estremamente sfavorevole e possono essere pericolose per i soggetti che ne fanno uso. Il rischio che insorgano reazioni avverse, aumenta, poi, in relazione al numero di principi attivi associati nella preparazione, che possono causare anche disturbi psichiatrici e



reazioni a carico del sistema cardiovascolare. Un altro aspetto terribile è che tali combinazioni non sono mai state studiate secondo sperimentazioni cliniche regolari. Nel decreto si stabilisce che medici e

farmacisti non potranno rispettivamente prescrivere e allestire preparazioni magistrali a scopo dimagrante contenenti i principi attivi vietati, usati singolarmente o in combinazione associata tra loro. Inoltre, per evitare comportamenti che possano assomigliare a una furba condotta di aggiramento della legge, viene inoltre proibito a medici e farmacisti di prescrivere o allestire per lo stesso paziente più preparazioni magistrali singole, contenenti ciascuna uno dei principi attivi segnalati.

Educare a tavola. A questo sacrosanto provvedimento fanno seguito altri due decreti adottati sempre dal Ministro Lorenzin, dopo segnalazione dell'Aifa, con cui sono state bandite altre due sostanze utilizzate nelle preparazioni magistrali a scopo dimagrante: la fenilpropanolamina/norefedrina e la pseudoefedrina. Il futuro deve essere l'educazione alimentare che si basi su un modello alimentare mediterraneo, ricco di frutta e verdura.

PAGINE DI SCIENZA

di **Giovanni Caprara**

Le piante che cambiarono la storia

Se gli inglesi diventavano amanti del tè la colpa era del fungo malefico *Hemileia vastatrix*. Prima adoravano il caffè ma nel 1860 le loro coltivazioni nel Sud-Est asiatico soffrivano di una malattia misteriosa che arrossava le foglie. Per questo la chiamavano "ruggine del caffè" e cercando di aggredirla disperdendo zolfo. Senza risultato: il fungo era imbattibile, rendendo sempre più improduttive le piantagioni. Così Londra decideva di abbandonare la coltivazione del caffè a Ceylon e nell'India meridionale sostituendola con quella del tè. In breve la qualità veniva apprezzata e il reddito tornava a soddisfare l'economia. Da allora gli inglesi diventavano estimatori del tè trasformandolo nella bevanda principe dei momenti di socializzazione. L'aneddoto è uno dei tanti raccontati nel libro di Giuseppe Ugo Belli, specialista di malattie delle piante all'Università Statale di Milano. Chi sa, ad esempio, che sempre un fungo, *Claviceps purpurea*, è alla base di un'intossicazione alimentare nota come "segale cornuta", che aveva bloccato l'esercito di Pietro il Grande nel 1722 nell'invasione dei porti turchi costringendolo al ritiro? Insomma le piante sono state spesso protagonista della storia più di quanto si possa immaginare. Scoprirlo nelle pagine di Ugo Belli è appassionante.



COME LE MALATTIE DELLA PIANTE HANNO INCISO SU VITA E STORIA DELL'UOMO di Giuseppe Ugo Belli, Edizioni Informatore Agrario, pp. 179, 14,90 euro

© RIPRODUZIONE RISERVATA