

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
17	Italia Oggi	27/11/2015	<i>TROPPIA PANCIA FA MALE AL CUORE</i>	2
29	Il Messaggero	25/11/2015	<i>ANORESSIA E BULIMIA MODIFICANO IL DNA</i>	3
29	Il Messaggero	25/11/2015	<i>CIBO DI CASA, BUONO DAVVERO (F.Filippi)</i>	4

È molto più pericolosa dell'obesità

Troppa pancia fa male al cuore



Avere troppa pancia, in un fisico piuttosto asciutto, è pericoloso per il cuore. Molto più che essere obesi, con i chili di troppo che sono distribuiti in tutto il corpo anziché concentrarsi in un unico punto. Non è una novità, ma lo studio americano pubblicato sulla rivista *Annals of Internal Medicine* (Annali di medicina interna) vuole attirare l'attenzione su un fenomeno che il più delle volte viene sottovalutato, quando non addirittura ignorato.

Gli scienziati chiariscono innanzitutto che si può parlare di pancia vera e propria quando il girovita, misurato a livello dell'ombelico, supera la circonferenza a livello delle anche. Gli uomini di

corporatura normale, ma con una taglia eccessiva, hanno un rischio di mortalità doppio rispetto a quelli in sovrappeso, oppure obesi, anch'essi con una taglia notevole. Fra le donne il pericolo resta elevato, anche se è più contenuto, rispettivamente al 40 e al 32%. La conclusione è che non bisogna concentrarsi tanto sull'obesità come fattore di rischio cardiovascolare, quanto sulla suddivisione del grasso a livello corporeo.

La presenza di una pancia pronunciata è sintomo di una disfunzione: il grasso non si accumula unicamente sotto la pelle ma anche a livello più profondo, sotto e intorno alle viscere, nel fegato, nei muscoli, fino ad arrivare al cuore.

— © Riproduzione riservata —



La ricerca

Anoressia e bulimia modificano il dna

Anoressia e bulimia, ma più in generale la malnutrizione per difetto o per eccesso, sono in grado di modificare il patrimonio genetico. È quanto emerge dai primi risultati di una ricerca sulle correlazione tra disturbi alimentari e fattori legati al Dna illustrati a Perugia. Lo studio coinvolge le Usl Umbria 1 e 2, la Regione, l'università del capoluogo umbro, l'associazione dei familiari Mifidodite. Ha riguardato 349 pazienti con età tra 12 e 50 anni affette da anoressia o bulimia nervosa. È risultato che alcune situazioni ambientali e specifici comportamenti alimentari vadano ad influenzare l'espressione dei geni esaminati. Confermando l'ipotesi che intervenendo dal punto di vista alimentare e psicologico «si possono alleviare i sintomi del disturbo». La ricerca è nata in Umbria in quanto i Centri per i disturbi del comportamento alimentare Palazzo Francisci e Nido delle Rondini di Todi e il Dai e obesità di Città della Pieve sono ormai diventati punto di riferimento in ambito nazionale e internazionale.



Mangiare alimenti preparati fra le mura domestiche aiuta a non far salire l'ago della bilancia e a prevenire diabete, ipertensione, artrosi e tumori. Soprattutto nelle donne e negli over 50

Cibo di casa, buono davvero

LO STUDIO

Cucinare in casa fa bene alla salute: aiuta a tenere a bada l'ago della bilancia e a prevenire i rischi connessi al sovrappeso e alla obesità. Diabete, patologie cardiovascolari, ipertensione, insufficienza respiratoria con apnee notturne, colesterolo alta, insorgenza precoce dell'artrosi dovuta all'aumento del peso, tumori del pancreas, stomaco, seno, colon.

A promuovere a pieni voti il cibo casalingo è uno studio statunitense presentato a Orlando, in Florida, dall'American Heart Association. Gli autori (il team Usa, Geng Zong e colleghi della Harvard T.H. Chan School of Public Health di Boston) hanno calcolato che chi a pranzo e a cena consuma alimenti preparati fra le mura domestiche, anche se è al lavoro o fuori casa, ha un rischio inferiore di sviluppare il diabete dell'adulto e tutta una serie di complicanze legate al sovrappeso.

GLI EFFETTI

La "dose" consigliata è pari a circa 11-14 pasti casalinghi a settimana (2 al giorno), fra pranzo e cena. La prima colazione non è stata presa in esame. I ricercatori hanno analizzato i dati relativi a

oltre 58 mila infermiere e a più di 41 mila operatori sanitari maschi, coinvolti in studi e seguiti per un periodo di 36 anni. Chi consumava cibo cucinato a casa mostrava un rischio inferiore di accumulare chili in eccesso e sviluppare sovrappeso o obesità, fattori legati a doppio filo con il pericolo di diabete e malattie di cuore e vasi.

«È più facile essere più magri e soprattutto sani - spiega Marcello Ticca, medico nutrizionista e vicepresidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione - se si consumano più spesso i pasti fatti in casa. Studi fatti in Italia e in Europa su decine di migliaia di persone hanno dimostrato che mangiare di frequente fuori casa comporta una maggiore assunzione di calorie alimentari ed un peggioramento della qualità della dieta. Infatti, nei pasti al bar o al ristorante spesso si eccede con alimenti ricchi di carboidrati e grassi, a scapito di vitamine, fibre e minerali. Inoltre, da questi studi è risultato che quasi sempre chi predilige il pranzo al ristorante fa anche meno attività fisica».

LA DIPENDENZA

Eppure, sono in aumento gli italiani "dipendenti" dallo "street food" (pizza al taglio, panini, cibi di rosticceria) e che ogni giorno mangiano fuori casa almeno un pasto (il 20-25% contro il 37-40% degli statunitensi) per necessità,

convenienza, piacere della convivialità. «Questo significa - aggiunge Ticca, che sta collaborando alla preparazione della edizione 2015 delle Linee Guida alimentari per la popolazione italiana - che per troppi italiani quello serale diventa il pasto principale e, purtroppo, anche il più abbondante, a scapito della digestione e della qualità del sonno. Per fortuna sono in aumento coloro, il 55% secondo l'Eurispes, che preparano a casa il pranzo da consumare nei posti di lavoro. Un'abitudine che riscontriamo più al Centro Sud, mentre al Nord prevale la scelta del pranzo al ristorante».

Le conseguenze del mangiare frequentemente al ristorante, osserva il nutrizionista, si fanno sentire soprattutto nelle donne e in chi ha superato i cinquant'anni.

«È consigliabile andare fuori a pranzo o a cena non più di una o due volte la settimana, limitare le porzioni e il condimento, variare i piatti, limitare salse molto grasse e frittture, preferire la frutta come dessert. Cucinando a casa, al contrario, è più facile controllare dosi e condimenti, stando così attenti sia alla qualità che alla quantità».

Ma un altro studio dell'università Rush University di Chicago pubblicata sulla rivista "Preventive Medicine" mette in guardia chi cucina a casa: dosi abbondanti e troppi assaggi durante la preparazione.

Francesca Filippi

**«PIÙ FACILE CONTROLLARE
DOSI E CONDIMENTI
LIMITARE LE PORZIONI
SE SI VA FUORI»**

Marcello Ticca
medico nutrizionista

Le regole

Dimensionare gli alimenti

Chi cucina da solo ha una maggiore predisposizione ad abbondare con le dosi nelle pietanze e con le porzioni a tavola. Ridimensionare le quantità

Gli assaggi che ingrassano

L'abitudine ad assaggiare anche più di una volta ogni pietanza va dimenticata, si a test minimi che non appesantiscono il pasto

La pasta, il sale e l'acqua

Una buona abitudine quando si cucina a casa è quella di evitare di salare l'acqua della pasta in modo di alleggerire di sale e lasciare il sapore al condimento

Al ristorante due giorni su 7

Per controllare bene la qualità del menù settimanale sarebbe opportuno mangiare fuori casa, la sera, non più di due volte a settimana. Si evitano le tentazioni



LE BUONE ABITUDINI Le "dosi" consigliate: 11-14 pasti casalinghi a settimana, esclusa la colazione

