



Usa/ Michelle Obama: i cibi sani fanno bene anche all'economia

La first lady sul Wall Street Journal parla di obesità



New York, 28 feb. (TMNews) - Dopo aver annunciato il premio Oscar per il miglior film, la first lady Michelle Obama torna alla ribalta nazionale con un op-ed sul Wall Street Journal, per celebrare l'aumento della vendita di alimenti sani - lei che si batte, dall'inizio del primo mandato presidenziale del marito, per un'alimentazione salutare e l'esercizio fisico - e sottolineare come il dato faccia bene non solo alle persone, ma anche all'economia.

"Ogni giorno, le grandi aziende americane stanno raggiungendo successi sempre più grandi grazie ai prodotti salutari" ha scritto Michelle Obama, citando come esempi Wal-Mart, Walgreens e Disney. "Facendo così, dimostrano che quello che è buono per i bambini e per i conti delle famiglie può essere buono anche per il business" e che l'obiettivo di ridurre l'obesità, soprattutto tra i bambini, non è "impossibile da raggiungere".

"Si cominciano a vedere risultati reali: in Mississippi - scrive la first lady - il tasso di obesità è diminuito del 13% tra i bambini della scuola primaria. Stati come la California, e città come New York e Philadelphia, hanno visto diminuire l'obesità infantile" ha aggiunto. "E' chiaro - ha scritto Michelle Obama - che ci stiamo muovendo nella giusta direzione, ma non siamo ancora vicini a risolvere il problema". "Abbiamo bisogno di più leader" dalla nostra parte, e dell'aiuto di ogni uomo d'affari, "ma non sono mai stata così ottimista", ha concluso la first lady.



Data: 2013-2-28 Autore: YRV DP Categoria: ESTERO

USA: FIRST LADY LANCIA NUOVA CAMPAGNA CONTRO OBESITA'

20130228 01107

ZCZC1783/SXB

Politica

R EST SOB S91 NIE NIE QBXB

USA: FIRST LADY LANCIA NUOVA CAMPAGNA CONTRO OBESITA'

(VEDI: 'USA: MICHELLE 'EDITORIALISTA' SU KSJ...' DELLE 17:56)

(ANSA) - NEW YORK, 28 FEB - La lotta all'obesita' e' una delle colonne portanti dell'attivita' della First Lady americana alla Casa Bianca, e si tratta di uno sforzo che non conosce sosta: la nuova iniziativa di Michelle Obama per combattere il problema dei chili di troppo si chiama 'Let's Move! Active Schools', e punta a rilanciare la presenza dell'educazione fisica nelle scuole statunitensi.

Obiettivo del programma, presentato dalla First Lady a Chicago alla presenza del sindaco Rahm Emanuel, e' quello di coinvolgere 50 mila istituti nei prossimi cinque anni per inserire un'ora di ginnastica ogni giorno prima, durante o dopo le lezioni. Oltre a famiglie, personale scolastico e comunita', Michelle e' riuscita a ottenere anche il sostegno di partner del settore privato, tra i quali il colosso dell'abbigliamento sportivo Nike, che ha investito nel progetto 50 milioni di dollari.

'Con il passare degli anni per le scuole era diventato sempre piu' difficile trovare tempo, soldi e volonta' per aiutare i nostri ragazzi ad avere uno stile di vita attivo'', ha affermato la moglie del presidente Usa.

In America, solo un bambino su tre fa attivita' sportiva, mentre il numero delle scuole che offrono ogni giorno un programma di educazione fisica si ferma al 4 per cento degli istituti elementari, l'8 per cento delle medie e il 2 per cento delle superiori. (ANSA).

YRV-DP

28-FEB-13 21:04 NNNN



Data: 2013-2-28 Autore: YRV CU Categoria: ESTERO

USA: MICHELLE OBAMA 'EDITORIALISTA' SU WSJ CONTRO OBESITA'

20130228 01092

ZCZC1724/SXB

Politica

R EST ST3 ST3 S91 NIE NIE S0B QBXB

USA: MICHELLE OBAMA 'EDITORIALISTA' SU WSJ CONTRO OBESITA'
'AZIENDE INVESTANO SU FUTURO SANO NOSTRI BAMBINI'

(ANSA) - NEW YORK, 28 FEB - Prima c'e' stato il cambio di look, con una grintosa frangetta contro ''la crisi di mezza eta''; quindi e' stata la volta della 'Mom dance' in tv; e ancora l'apparizione agli Oscar per annunciare il vincitore del miglior film - Argo - direttamente dalle sale della Casa Bianca. La First Lady Michelle Obama rompe ogni tabu' e non finisce di far parlare di se'. L'ultima 'trasformazione' la vede editorialista sull'autorevole Wall Street Journal per promuovere il cibo salutare.

La battaglia contro i chili di troppo e' una delle colonne portanti dell'attivita' della First Lady, e cosi' la moglie del presidente Usa non ha esitato a far sentire la sua voce sulle pagine del prestigioso quotidiano appartenente al gruppo di Rupert Murdoch e vicino alle posizioni conservatrici. ''Per anni il problema dell'obesita' infantile in America e' stato considerato insormontabile - scrive Michelle - secondo un modo di pensare 'convenzionale'. La domanda per gli alimenti piu' sani era scarsa e questo tipo di cibo non generava abbastanza profitti. Ma grazie alle aziende di tutto il Paese stiamo dimostrando che queste idee erano sbagliate''.

Michelle Obama prende quindi ad esempio alcuni casi industriali, tra cui Wal-Mart, il colosso delle vendite al dettaglio, che ha ridotto del 10% la quantita' di zucchero nei suoi prodotti e lanciato un programma per indicare i prodotti considerati sani sugli scaffali. ''Non solo Wal-Mart sta assistendo ad un aumento delle vendite di prodotti freschi - continua - ma sta costruendo un migliore collegamento con i propri clienti e con la comunita'''. La First Lady sottolinea anche come ogni anno vengano spesi 190 miliardi di dollari per il trattamento delle malattie legate all'obesita', e una parte significativa di tali costi grava sulle imprese. ''Per questo - afferma Michelle - le aziende americane hanno deciso di investire sempre di piu' per costruire un futuro sano per i nostri bambini'''. (ANSA).

YRV-CU

28-FEB-13 17:56 NNNN

CORRIERE DELLA SERA.it

EDUCAZIONE ALIMENTARE

Ragazzi, imparate a cucinare E mangerete «sano»

Cuochi nelle scuole per lezioni ai fornelli: dall'Inghilterra l'idea d'inserire tra le materie di studio cibi e preparazioni



MILANO - Insegnare ai ragazzi a cucinare può essere un modo per contrastare l'obesità e favorire corrette abitudini alimentari? Gli inglesi ne sono convinti tant'è che, a partire dal settembre 2014, il curriculum scolastico dei ragazzi dai 7 ai 14 anni dovrà

obbligatoriamente prevedere (oltre ai tradizionali interventi di educazione alimentare) anche lezioni di cucina. Al termine del corso di cucina, tutti gli adolescenti dovranno essere in grado di preparare almeno 20 piatti gustosi e salutari, avere dimestichezza con una notevole varietà di ingredienti ed essere consapevoli della provenienza del cibo ([GUARDA](#)).

[La ricetta della salute >>>](#)

SCELTE SANE - In linea con questa iniziativa, già qualche tempo fa sulle pagine della rivista scientifica *JAMA*, due esperti della Tufts University e del Children's Hospital di Boston suggerivano di tornare a insegnare economia domestica agli adolescenti per incoraggiare scelte sane, un maggiore consumo di frutta e verdura, nonché modalità di preparazioni salutari. Gli insegnamenti di economia domestica andrebbero però indirizzati anche ai maschi, e non solo alle femmine, e dovrebbero essere adattati ai tempi, senza disdegnare ciò che di pratico offre il mercato (come le insalate già lavate) per facilitare la realizzazione in tempi brevi di pasti sani e gustosi. Secondo gli esperti americani, rendere obbligatori insegnamenti di questo tipo rappresenta uno dei migliori investimenti che la società moderna possa fare. Infatti, una generazione di ragazzi informati può, da subito, influire positivamente sulle abitudini alimentari delle famiglie e i giovanissimi, una volta divenuti adulti, potranno rappresentare un buon modello per i loro figli.

PIATTI «SU MISURA» - Quali spunti trarre da queste osservazioni che riguardano Paesi diversi dal nostro? «Anch'io sono del parere che i ragazzi debbano imparare a cucinare - risponde Margherita Caroli, pediatra nutrizionista, responsabile dell'Unità operativa di nutrizione ASL di Brindisi - e non solo a scuola. Le famiglie italiane dovrebbero curare maggiormente questo aspetto nell'educazione dei figli, sia femmine che maschi. Non sapersela cavare ai fornelli, oltre a indurre a consumare molti alimenti confezionati, e quindi più ricchi di sale, zucchero e grassi, riduce la capacità di apprezzare i sapori dei piatti preparati personalmente che, a differenza di quelli pronti, che hanno tutti lo stesso sapore, sono fatti "su misura", come il vestito di un grande sarto».

Carla Favaro

Piaceri&Saperi **EfferveScienza** / di Anne Kelly

La mutevole condizione del robot

Tecnologie che si trasformano, spot che portano all'obesità, pelle invecchiata al microscopio. E i tre diari post-divorzio

ALIMENTI E PUBBLICITÀ

Che i bambini siano particolarmente sensibili alla pubblicità è cosa nota, ma ora uno studio delle università del Missouri e del Kansas è andato più in profondità e ha trovato un particolare settore dove gli spot televisivi o i cartelli stradali sono particolarmente influenti sui più giovani: il cibo. È stata infatti riscontrata una correlazione tra ragazzi obesi e predisposizione a essere condizionati dalla vista di pubblicità degli alimenti e anche dal semplice logo di una azienda o di una catena di fast-food. In un esperimento nel quale veniva monitorata l'attività cerebrale di alcuni giovani, si è scoperto che quelli obesi attivavano le aree del piacere alla vista della pubblicità mentre quelli di peso normale riuscivano a innescare meccanismi critici di autocontrollo. Negli Stati Uniti il numero di bambini obesi è triplicato negli ultimi trent'anni.



Gli obesi sono meno stressati?

28/02/2013 - Secondo uno studio tedesco hanno più risorse da consumare in condizione di stress rispetto ai magri



21

2

0

di [Maghdi Abo](#)
[Abia](#)

Consiglia

Tweet

Il **Daily Mail** ci presenta i risultati di uno studio condotto in Germania che avrebbe dimostrato come gli **obesi** vivono **più** dei "magri" per via di un **maggior nutrimento** ottenuto dal **cervello** grazie alla presenza di maggiori **riserve di grasso**.

LO STUDIO - Secondo il professor Achim Peters gli obesi resistono meglio allo stress della vita moderna grazie al loro metabolismo. Peters, titolare di una cattedra all'università tedesca di Lubecca, studia ormai da 30 anni il rapporto peso corporeo – cervello umano e secondo lui quello della morte prematura dei grassi è solo un falso mito. "Le persone reagiscono sotto stress in due modi diversi. Qualcuno mangia e diventa grasso, altri stanno a digiuno e diventano magri. I malati sono i secondi. I primi reagiscono in maniera molto più salutare".

LEGGI ANCHE: [Il tumore al seno ora attacca le più giovani](#)

I GRASSI HANNO PIU' DA CONSUMARE - "Essere magri -ha aggiunto il professore- non rappresenta un problema in sé, ma quelli che perdono peso sotto stress sono in pericolo". Il professore ha spiegato che hanno studiato una forma di stress "tossica" data da fattori esterni come la povertà, il bullismo, gli abusi, il divorzio e la bassa stima di sé". In questo caso gli obesi consumano il loro carburante mentre i magri, se non mangiano, attaccano il loro corpo

sfruttando quel poco che hanno. Quindi rovinano i muscoli e soffrono più degli altri.

COLPA DELLA SOCIETA' - “La società -ha aggiunto il professore- deve cambiare, non i grassi”. Alla domanda se esiste un peso ideale il professore si è dimostrato ancora più risoluto: “No, le ricerche ci parlano di una diversità di peso. Ogni essere umano ha in sé le strategie necessarie per la sopravvivenza. L'ostracismo nei confronti dei grassi li discrimina a lungo termine”. Il problema è quindi dato alla società e dall'idea contemporanea di bellezza. Grasso è bello, ed aiuta a vivere meglio. (Photocredit Lapresse)

L'INIZIATIVA

Londra, arriva il ristorante (per un giorno) dalle «calorie neutrali»

Si consumeranno le stesse calorie che si sono mangiate grazie a piccoli esercizi fisici che non compromettano la digestione



MILANO – Entrare al ristorante e uscirne, novanta minuti dopo, senza avere in corpo una caloria in più, pur avendo cenato con un delizioso menu studiato da uno chef famoso. È l'idea – provocatoria, ma educativa – di un ristorante pop-up (ovvero,

una esperienza unica che viene montata e smontata in un giorno solo) che aprirà a Londra il prossimo 13 marzo. Zero calorie, un menu cotto a vapore, qualche esercizio di ginnastica prima di sedersi a tavola: secondo gli organizzatori (si tratta di una trovata di marketing per promuovere una linea di cucine) uscire a cena e non far del male alla propria linea è possibile.

IL RISTORANTE – La giornata magica in cui mangiare senza ingrassare è il prossimo 13 marzo. A Londra, vicino al Covent Garden, saranno serviti pasti in 4 fasce orarie diverse, due a pranzo e due a cena. È possibile [prenotarsi via mail](#) e l'accesso è gratuito, a esaurimento posti: paga tutto lo sponsor Miele. Unica regola, rispettare il programma del pasto, e promettere che si resterà all'interno per tutto il tempo necessario, ovvero 90 minuti. Una volta entrati, ecco svelato il trucco del pasto a zero calorie. Si inizia infatti con alcuni esercizi di riscaldamento, per stuzzicare il metabolismo. Si passa poi a una normale sessione di lavoro fisico, la cui sequenza di esercizi non è stata svelata. E poi tutti a tavola.

IL PRANZO – La parola d'ordine del pasto è leggerezza. E non potrebbe essere altrimenti, visto lo spazio riscaldato dedicato all'attività fisica e visto il contenuto calorico di molte pietanze elaborate. Anche se il menu non è noto al pubblico, si sa che lo preparerà lo chef britannico [Frederick Forster](#), star televisiva, chef dell'anno nel 2011 nel suo Paese, tra i più quotati della capitale del Regno Unito. Spetta a lui il compito di calcolare con precisione l'apporto calorico del pasto, oltre che del bilanciare cotture, condimenti, ingredienti usati senza che a farne le spese sia l'equilibrio del gusto. Per aiutarsi, cuocerà le pietanze usando il vapore, la cui cottura esalta gusti, colori, e non intacca gli apporti nutritivi come avviene nel caso di altre tecniche.

UNA TROVATA EDUCATIVA - Ma come è possibile uscire dal ristorante con il conto calorico pari a zero? In effetti, come commenta Andrea Ghiselli, ricercatore dell'INRAN (Istituto Nazionale Ricerca Alimenti e Nutrizione), si può fare: «Sostanzialmente se si affronta un percorso di attività fisica che valga almeno 200-300 kcal, e poi si cucina a vapore senza olio – ricordiamo che un cucchiaino di olio è pari a 90 calorie – senza eccedere nell'aggiunta di carboidrati e proteine, può accadere di

tornare a casa a zero calorie». Oppure, ma si tratta pur sempre di ipotesi, è possibile utilizzare gli spaghetti al glucomannano, altamente dietetici, o ancora calcolare le calorie partendo dal metabolismo basale, come ipotizza Ghiselli: «Per i novanta minuti al ristorante il nostro cuore batte, i reni lavorano, il fegato metabolizza e noi spendiamo circa una caloria al minuto, dunque a fine cena ne abbiamo già consumate 90». Ma al di là del conto calorico, lo spunto più interessante di questo progetto è l'abbinamento tra cibo e attività, come spiega il ricercatore: «L'idea è carina ed educativa proprio perché associa alla cena l'esercizio fisico e dunque fa capire che si può anche mangiare (tanto), ma in un certo senso te lo devi meritare».

Eva Perasso

28 febbraio 2013 | 13:01

© RIPRODUZIONE RISERVATA