

Il premio Nobel

Vandana Shiva «Basta cibo spazzatura I giovani sottopeso raggiunti dagli obesi»

Mario Pappagallo

Per la prima volta, oggi, il numero dei bambini sottopeso è quasi uguale a quello dei bimbi in sovrappeso. Fame e obesità diventano condizioni di vita compatibili, se non complementari. E ciò accade in posti sin troppo lontani e diversi tra loro perché sia collegabile soltanto a cause genetiche. «Ciò fa pensare ad un'influenza dell'economia globale sul bilancio energetico individuale». L'università della Calabria ha un nuovo dottore in Scienze della nutrizione. Si chiama Vandana Shiva. Premio per la Pace 2010, vincitrice del *Right Livelihood Award* (Nobel alternativo), l'ambientalista indiana è da ieri dottoressa *honoris causa* in Italia. Quali i costi del sistema alimentare globale? «In termini di salute (alimenti ad alta densità calorica, "junk food" a basso prezzo e scarsa qualità, facilmente reperibili, che producono malnutrizione e con essi obesità e malattie correlate), socio-economici (impoverimento dei piccoli agricoltori, disuguaglianza nell'uso del cibo), ambientali (perdita di biodiversità, inquinamento del suolo e dell'acqua, emissione di gas serra)». Vandana Shiva è nata nel 1952 a Dehra Dun, India del nord. Due lauree, in fisica quantistica e in economia, nel 1982 fonda il Centro per la Scienza, tecnologia e politica delle risorse naturali. E, due anni dopo, *Navdanya* (Nove semi), movimento in difesa di biodiversità e piccoli agricoltori. Sebastiano Andò, direttore del Dipartimento di Farmacia, Scienze della salute e nutrizione dell'università della Calabria, la presenta in un'Aula Magna gremita. Scienziati e studenti ascoltano le parole di Vandana in silenzio. «Oggi il sistema agroalimentare internazionale - spiega lei - è in mano a pochi che controllano i semi, l'industria chimica, le innovazioni biotecnologiche con i brevetti. Il diritto al cibo, la libertà di disporne, è una libertà per la quale la gente dovrà lottare come ha lottato per il diritto al voto. Con l'unica grave differenza che si può morire per il rifiuto del diritto al cibo». In altre parole, le monocolture agricole globali impoveriscono gli agricoltori dei paesi in cui vengono impiantate e al tempo stesso favoriscono il consumo di cibo iper-calorico a basso prezzo. Di qui obesità e diabete. «In Messico - Vandana snocciola esempi -, reddito procapite di seimila dollari annui, non ci sono mai stati tanti adolescenti obesi seppure in presenza di un tasso di povertà in progressivo aumento. Il risvolto è perverso: popolazioni non in grado di mangiare a sufficienza fanno prevalere il principio della sazietà su quello della qualità nutrizionale. In Brasile, i bambini nati malnutriti nelle favelas di San Paolo hanno un rischio maggiore di ritrovarsi obesi da adulti. I loro fisici, provati dalla miseria in età infantile, reclutano nel proprio tessuto adiposo alimenti di bassa qualità cui possono accedere facilmente, ma che non riescono poi a metabolizzare adeguatamente». Il discorso è lungo. Vandana chiede l'abolizione dei brevetti su semi e vegetali. La Natura non si brevetta. E ricorda che l'80% del cibo che sfama il mondo è prodotto dai piccoli agricoltori. Bene le biotecnologie, ma per salvare le biodiversità. L'accordo tra i «Nove semi» e il gruppo di ricerca di Andò va in tal senso.

@Mariopaps

RIPRODUZIONE RISERVATA

Foto: L'onorificenza L'intellettuale e attivista ambientalista Vandana Shiva (Afp)

Obesità infantile, un'epidemia in Campania

Eccesso di peso in età adolescenziale: una vera e propria epidemia in Campania. Il tema della prevenzione viene affrontato lunedì 29 aprile all'Hotel Royal. L'obiettivo è portare all'attenzione delle autorità scientifiche, delle Istituzioni locali e dell'opinione pubblica il grave problema dell'obesità infantile e adolescenziale che in Campania registra un vero e proprio record. L'incontro è patrocinato dall'assessorato allo Sport e sanità del Comune di Napoli ed è promosso da Luigi Angrisani, direttore dell'Unità operativa complessa di Chirurgia Generale, d'Urgenza e Laparoscopica del presidio ospedaliero San Giovanni Bosco nonché presidente eletto della Ifso (International federation for the surgery of obesity and metabolic disorders). Si tratta della federazione internazionale che riunisce 53 nazioni per un totale di circa 8 mila associati, in collaborazione con la Fondazione italiana per la lotta all'obesità infantile. I dati ufficiali testimoniano, infatti, un trend in salita (+2 per cento all'anno) dell'incidenza del sovrappeso e dell'obesità in Italia e nel mondo che colpisce circa il 43 per cento dei bambini. Interverranno l'assessore allo Sport, Famiglia, Sanità del Comune di Napoli Giuseppina Tommasielli, il presidente eletto Ifso Luigi Angrisani, il presidente della fondazione Italiana per la lotta all'obesità infantile Marco Gasparotti, la pediatra Adriana Franzese, la psichiatra Fausta Micanti e Benedetto Scarpellino.



Preoccupante situazione a Nichelino

Bimbi sempre più obesi

800 scolari sono stati sottoposti ad un test



NICHELINO - I bambini di terza elementare e i ragazzi di primi media delle scuole nichelinesi sono i protagonisti di uno studio del Centro di Medicina dello Sport di Torino che ha rivelato la tendenza delle nuove generazioni al sovrappeso e alla poca voglia di fare sport. Sotto esame sono finiti oltre 800 studenti.

LA NAZIONE

OBESITA' & CUORE

Fitte a... sinistra «Per le aritmie applicare l'holter»

SONO affetto da obesità grave. Da 4 mesi ho delle fitte al petto/gola/braccio sinistro sia quando sono a riposo che quando faccio attività fisica (cyclette). Ho fatto visita cardiologica (ok) e visita dal medico dello sport (ok), ma il fastidio resta. Altra cosa, le extrasistoli, aumentate specie quando ispiro profondamente.

Lettera firmata

Risponde Maurizio Cecchini

Cardiologo UO di Medicina d'urgenza

DISTINGUIAMO i due problemi. Per ciò che riguarda i suoi dolori toracici questi non hanno assolutamente le caratteristiche di tipo e durata del dolore anginoso e quindi si deve tranquillizzare. È verosimile che siano davvero problemi osteo muscolari, forse in effetti legati alla sicura artrosi del rachide che lei avrà dato il sovrappeso. Per ciò che riguarda le aritmie che lei avverte le consiglio di applicare un holter cardiaco, per aver conferma della loro benignità.

SANITA': CONVEGNO A PERUGIA SU OBESITA' COME FATTORE RISCHIO

**SANITA': CONVEGNO A PERUGIA SU OBESITA' COME FATTORE RISCHIO
ORGANIZZATO DA STRUTTURA COMPLESSA MEDICINA INTERNA**

(ANSA) - PERUGIA, 9 APR - 'Obesita': un fattore di rischio metabolico e vascolare, nuove strategie diagnostiche e terapeutiche' e' il tema di un incontro che si svolgera' venerdi' presso la sede della facolta' di medicina dell'Universita' di Perugia.

Il convegno e' organizzato dalla struttura complessa di medicina interna, angiologia e malattie da arteriosclerosi dell'ospedale Santa Maria Misericordia diretta dal professor Emo Mannarino con la collaborazione della professoressa Graziana Lupattelli, presidente della sezione Umbria della Societa' italiana dell'obesita' (Sio). Si articolera' in piu' sessioni nell'arco dell'intera giornata. Verra' focalizzata l'attenzione - spiegano gli organizzatori in una nota - sul ruolo dell'obesita' come fattore di rischio di numerose patologie.

'Uno dei temi centrali - osserva la professoressa Lupattelli - sara' quello di soffermarsi sui diversi tipi di obesita': vi sono infatti alcuni maggiormente a rischio per la salute, ed indicheremo le localizzazioni del grasso che configurano questo rischio. Il riferimento e' per il grasso a livello epatico, addominale e cardiaco. Ovviamente verranno trattate le diverse possibilita' terapeutiche dell'obesita'. Verra' ribadito in maniera incontrovertibile che non esistono presidi miracolistici, come viene sbandierato dai messaggi pubblicitari su tutti i piu' moderni mezzi di comunicazione, ma solo corrette regole nutrizionali, con una indispensabile attivita' fisica da svolgere con regole precise, con indicazioni mediche dal professionista che e' a conoscenza di tutti i parametri clinici del paziente. Solo in casi selezionati di obesita' molto grave, e' consigliabile il trattamento chirurgico, la cosiddetta chirurgia 'bariatrica', espressione che deriva dal greco, che vuol dire pesante, alla quale si ricorre in casi selezionati.

'Sono dell'avviso che piu' numerosi sono i messaggi rivolti ai cittadini sulle conseguenze della obesita' e maggiori - sottolinea il professor Mannarino - i risultati che si ottengono, specie quando c' e' il supporto dei dati scientifici. Il fenomeno e' cosi' diffuso che non va mai abbassata la guardia: ma non va neppure fatto un controproducente terrorismo psicologico. L'obesita' e' una patologia cronica in continuo aumento in tutti i Paesi in via di sviluppo e l'Italia non ne e' indenne. Da qualche parte si sostiene che la grave crisi economica puo' rappresentare un deterrente per una alimentazione corretta: niente di piu' vero. I consumi sono diminuiti, ma il fenomeno della obesita' e' in crescita, probabilmente perche' anche la qualita' degli alimenti e' peggiorata. Intervenire con tutti i mezzi di cui disponiamo - conclude il prof Mannarino - per una alimentazione corretta e per abbassare il numero degli obesi avrebbe una conseguente importante ricaduta sui i costi socio-sanitari della nostra regione e del Paese''. (ANSA)



OBESITA': ADOLESCENTI PIU' A RISCHIO SE DORMONO POCO

(AGI) - Washington, 9 apr. - Aumentare il numero di ore di sonno notturne degli adolescenti potrebbe essere una strategia efficace per ridurre il rischio obesita', secondo un nuovo studio condotto dalla Perelman School of Medicine della University of Pennsylvania. I risultati della ricerca mostrano che un minor numero di ore di sonno e' associato ad un aumento dell'indice di massa corporea tra i teenager dai quattordici ai diciotto anni: dieci ore di sonno notturne quotidiane aiutano i ragazzi collocati nella meta' piu' alta della distribuzione dell'indice di massa corporea ad allontanare il pericolo obesita'. "Monitorando oltre mille ragazzi, abbiamo scoperto - ha spiegato Jonathan A. Mitchell, autore della ricerca - che ogni ora in piu' di sonno e' associabile ad una riduzione dell'indice di massa corporea. Un'associazione che risulta maggiore tra gli adolescenti con livelli di indice di massa corporea piu' elevati. Il nostro studio costituisce un'ulteriore prova a sostegno della tesi che dormire di piu' e' una sana abitudine che esercita un notevole impatto positivo sulla salute durante questa cruciale fase di sviluppo". L'indagine e' stata pubblicata sulla rivista Pediatrics.



OBESITA': SOPRAVVALUTATO LEGAME CON OVAIO POLICISTICO

(AGI) - Washington, 9 apr. - L'associazione tra obesita' e sindrome dell'ovaio policistico e' sopravvalutata, probabilmente perche' le donne che si attivano per curare la condizione tendono ad essere piu' pesanti e a rivolgersi con maggior frequenza ai medici. Lo sostiene un nuovo studio condotto da Ricardo Azziz, endocrinologo del Medical College of Georgia della Georgia Regents University. La malattia colpisce circa il dieci per cento delle donne ed e' caratterizzata da eccesso di ormoni maschili, ovulazione e mestruazioni irregolari e da un aumento del rischio di malattie metaboliche spesso correlate all'essere sovrappeso. La ricerca, pubblicata sul Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism, ha scoperto che le donne ammalate di sindrome dell'ovaio policistico hanno gli stessi tassi di obesita' delle donne senza sindrome. Tuttavia le percentuali di obesita' nelle pazienti alla ricerca di trattamenti sono state circa 2,5 volte maggiori rispetto alle donne che hanno ricevuto una diagnosi della sindrome attraverso gli screening rivolti alla popolazione generale. I risultati dimostrano che in presenza di obesita' non aumentano le possibilita' di essere ammalate di questa affezione endocrina e metabolica.



UMBRIA: CONVEGNO A PERUGIA SULLE NUOVE FRONTIERE DELL'OBESITA'

(AGI) - Perugia, 9 apr. - "Obesita': un fattore di rischio metabolico e vascolare, nuove strategie diagnostiche e terapeutiche". E' il titolo del simposio che si terra' venerdi' prossimo presso la sede della Facolta' di Medicina dell'Universita' degli Studi di Perugia. Il convegno e' organizzato dalla S.C. di Medicina interna, angiologia e malattie da arteriosclerosi dell'ospedale Santa Maria Misericordia diretta dal professore Emo Mannarino, che si avvale della collaborazione della professoressa Graziana Lupattelli, presidente della sezione Umbria della Societa' italiana dell'obesita'. . (Segue)



UMBRIA: CONVEGNO A PERUGIA SULLE NUOVE FRONTIERE DELL'OBESITA' (2)

(AGI) - Perugia, 9 apr. - Il convegno si articolerà in più sessioni nell'arco dell'intera giornata e verrà focalizzata l'attenzione sul ruolo dell'obesità come fattore di rischio di numerose patologie. "Uno dei temi centrali sarà quello di soffermarsi sui diversi tipi di obesità - spiega la professoressa Lupattelli - : vi sono, infatti, alcuni tipi di obesità maggiormente a rischio per la salute, ed indicheremo le localizzazioni del grasso che configurano questo rischio. Ovviamente verranno trattate le diverse possibilità terapeutiche dell'obesità: verrà ribadito in maniera incontrovertibile che non esistono presidi miracolistici, ma solo corrette regole nutrizionali, con una indispensabile attività fisica da effettuare con regole precise, con indicazioni mediche dal professionista che è a conoscenza di tutti i parametri clinici del paziente". "Più numerosi sono i messaggi rivolti ai cittadini sulle conseguenze della obesità - afferma Mannarino - e maggiori i risultati che si ottengono, specie quando c'è il supporto dei dati scientifici. Il fenomeno è così diffuso che non va mai abbassata la guardia, ma non va neppure fatto un controproducente terrorismo psicologico. L'obesità è una patologia cronica in continuo aumento in tutti i paesi in via di sviluppo e l'Italia non ne è indenne".



OBESITA': BIMBI, MENO RISCHI CON PIATTI PICCOLI E PASTI FREQUENTI

(AGI) - New York, 9 apr. - Diminuire le dimensioni delle portate e incoraggiare i bambini a mangiare piu' spesso puo' aiutarli a introdurre meno calorie e a evitare i chili di troppo. Lo afferma uno studio pubblicato dalla rivista 'Pediatrics' della Temple University di Philadelphia. Nello studio a 42 ragazzi di scuola elementare e' stato consentito di servirsi da soli in mensa, per alcuni giorni con dei piatti normali e in altri con porzioni piu' piccole, da bambini. In media i soggetti si sono serviti 300-500 calorie di cibo, ma nei giorni con i piatti piu' piccoli il consumo medio e' risultato inferiore di 90 calorie. Una revisione delle ricerche precedenti in materia, pubblicata dalla stessa rivista, ha invece trovato che i ragazzi che mangiano piu' spesso durante il giorno hanno un rischio minore del 22 per cento di essere sovrappeso: "Questo tipo di 'trucchi' - scrivono gli autori - puo' essere messo in pratica facilmente dai genitori con successo". .

Bisfenolo A nel mirino per tumori e obesità

Il Bisfenolo A possibile causa di obesità, tumori e problemi riproduttivi. Uno studio francese mette in guardia soprattutto le donne incinte e accusa in primis imballaggi alimentari e lattine. A differenza dell'Italia che ancora lo autorizza, il Parlamento francese ha già stabilito che da simili prodotti il Bisfenolo A dovrà scomparire dal 2015.

Michelin: "puniti" i dipendenti obesi

09-04-2013

Prelievo fiscale extra di 1000 dollari per i dipendenti della Michelin che soffrono di obesità.

Da noi in Italia, la scorsa estate, i professori al governo ci hanno provato con una tassa sulle bollicine, a sanzionare comportamenti alimentari non ritenuti corretti: si parlava di 3 cent a bottiglietta, si scatenò la polemica, si discettò sullo Stato Etico che entra anche nel bicchiere e so finì per accantonarla.

In America invece l'emergenza cattiva alimentazione dall'anno prossimo, per i dipendenti della Michelin, avrà un impatto immediato in busta paga: più cresce la pancia, più si smagrisce lo stipendio. Alla Michelin Nord America i **lavoratori obesi** che vogliono l'assicurazione sanitaria **dovranno sborsare mille dollari**. Dal 2014 l'azienda di pneumatici, scrive il Wall Street Journal, imporrà ai propri **dipendenti** con i chili di troppo o che soffrono di patologie legate ad un'alimentazione poco sana (ma anche ai geni, come diabete, colesterolo alto e ipertensione) una "tassa" fino a mille dollari se vorranno avere la normale copertura sanitaria dell'azienda. La stessa che per i lavoratori sani o normopeso è gratuita.

Un portavoce della Michelin spiega: «Non avevamo altra scelta, i lavoratori rispondono più alla minaccia di perdita finanziaria che non alla promessa di incentivi che premiano la modifica di abitudini comportamentali»

In effetti un sondaggio Gallup del 2011 ha calcolato che, ogni anno, gli **americani obesi** e sovrappeso si ammalano di più e stanno a casa in media 450 milioni di giorni lavorativi in più rispetto ai loro colleghi sani. Altre aziende americane sono pronte a seguire l'esempio del colosso dei pneumatici, considerato che in America le aziende spendono in media 12.136 dollari all'anno per assicurare ciascun dipendente:

Si potranno fare i colloqui di lavoro solo dopo un congruo periodo di dieta, o le lobby assicurative sono più forti dello Stato Etico? Il rischio, al di là delle buone intenzioni, è che si arrivi ad una nuova discriminazione.

<http://news.supermoney.eu/opinioni/2013/04/michelin-puniti-i-dipendenti-obesi-0013293.html>

Obesità: scoperti 7 nuovi geni del sovrappeso

Grazie a uno studio sono stati identificati sette nuovi geni legati all'obesità

Sette nuovi geni associati all'obesità sono stati scoperti nel corso di un importante studio condotto da ben 300 ricercatori internazionali coordinati da Erik Ingelsson, studioso del Department of Medical Sciences and Science for Life Laboratory, dell'Uppsala University, in Svezia. La ricerca in questione, i cui risultati saranno pubblicati sulle pagine dell'ultimo numero della rivista scientifica "Nature Genetics", sarebbe nata con l'intenzione di comprendere se il rischio di obesità e di essere in sovrappeso sia determinato sempre dagli stessi geni. Nel corso del loro studio, i ricercatori hanno preso in esame le forme di obesità e sovrappeso di un campione composto da più di 260 mila persone, studiando ben 2,8 milioni di geni, 273 dei quali sarebbero risultati fortemente associati ai problemi di peso. Inoltre, grazie a questa vasta ricerca sarebbero stati scoperti anche 7 nuovi geni associati all'obesità. "Fattori genetici - avrebbe spiegato Erik Ingelsson riferendosi alle recenti scoperte - sono importanti per la comparsa di forme di obesità sia più lievi, sia più estreme, ma prima d'ora non era stato analizzato sistematicamente quanta sovrapposizione ci fosse fra i geni coinvolti nell'obesità e in un indice di massa corporea normale o leggermente elevato". I risultati emersi dallo studio potrebbero - a lungo termine - portare a nuovi modi per prevenire e trattare l'obesità, che come ben saprete, e come sottolinea lo stesso Ingelsson, rappresenta uno dei più gravi problemi che riguardano la salute pubblica in moltissime parti del mondo.

Le nuove frontiere dell'obesità: il ruolo della chirurgia bariatrica

Appuntamento a venerdì 12 aprile, aula 6, facoltà di Medicina e Chirurgia dell'università degli studi di Perugia

Venerdì 12 aprile si terrà alla sede della facoltà di Medicina dell'università degli studi di Perugia un simposio dal titolo «Obesità: un fattore di rischio metabolico e vascolare, nuove strategie diagnostiche e terapeutiche».

L'appuntamento Il convegno - come riferisce l'ufficio stampa dell'azienda ospedaliera perugina - è organizzato dalla s.c. di Medicina interna, Angiologia e Malattie da Arteriosclerosi dell'ospedale Santa Maria della Misericordia diretta dal professore Emo Mannarino, che si avvale della collaborazione della professoressa Graziana Lupattelli, presidente della sezione Umbria della società Italiana dell'obesità (Sio). Il convegno si articolerà in più sessioni nell'arco dell'intera giornata e verrà focalizzata l'attenzione sul ruolo dell'obesità come fattore di rischio di numerose patologie. **Alcuni particolari** «Uno dei temi centrali sarà quello di soffermarsi sui diversi tipi di obesità - osserva la professoressa Lupattelli - vi sono infatti alcuni tipi di obesità maggiormente a rischio per la salute, ed indicheremo le localizzazioni del **grasso** che configurano questo rischio. Il riferimento è per il grasso a livello epatico, addominale e cardiaco. Ovviamente verranno trattate le diverse possibilità terapeutiche dell'obesità - aggiunge l'esperta - verrà ribadito in maniera incontrovertibile che non esistono presidi miracolistici, come viene sbandierato dai messaggi pubblicitari su tutti i più moderni mezzi di comunicazione, ma solo corrette regole nutrizionali, con una indispensabile attività fisica da effettuare con regole precise, con indicazioni mediche dal professionista che è a conoscenza di tutti i parametri clinici del paziente. Solo in casi selezionati di obesità molto grave - precisa la professoressa -, è consigliabile il trattamento chirurgico, la cosiddetta chirurgia 'bariatrica', una espressione che deriva dal greco, che vuol dire 'pesante', alla quale si ricorre in casi selezionati». **Mannarino** Sulla importanza del convegno si sofferma il professore Elmo Mannarino: «Sono dell'avviso che più numerosi sono i messaggi rivolti ai cittadini sulle conseguenze della obesità e maggiori i risultati che si ottengono, specie quando c'è il supporto dei dati scientifici, il fenomeno è così diffuso che non va mai abbassata la guardia: ma non va neppure fatto un controproducente terrorismo psicologico. L'obesità è una patologia cronica in continuo aumento in tutti i paesi in via di sviluppo e l'Italia non ne è indenne. Da qualche parte si sostiene che la grave crisi economica può rappresentare un deterrente per una alimentazione corretta: niente di più vero: i consumi sono diminuiti, ma il fenomeno della obesità è in crescita, probabilmente perché anche la qualità degli alimenti è peggiorata. Intervenire con tutti i mezzi di cui disponiamo - conclude il Prof Mannarino per una alimentazione corretta e per abbassare il numero degli obesi avrebbe una conseguente importante ricaduta sui costi socio-sanitari della nostra regione e del paese».

<http://www.umbria24.it/le-nuove-frontiere-dellobesita-il-ruolo-della-chirurgia-bariatrica/163323.html>

Obesità: sopravvalutato il legame con l'ovaio policistico

L'associazione tra [obesità](#) e [sindrome dell'ovaio policistico](#) è sopravvalutata, probabilmente perchè le donne che si attivano per curare la condizione tendono ad essere più pesanti e a rivolgersi con maggior frequenza ai medici.

Lo sostiene un nuovo studio condotto da Ricardo Azziz, endocrinologo del Medical College of Georgia della Georgia Regents University. La malattia colpisce circa il dieci per cento delle donne ed è caratterizzata da **eccesso di ormoni maschili**, **ovulazione e mestruazioni irregolari** e da un aumento del rischio di **malattie metaboliche** spesso correlate all'essere sovrappeso.

La ricerca, pubblicata sul *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, ha scoperto che le donne ammalate di sindrome dell'ovaio policistico hanno gli stessi tassi di obesità delle donne senza sindrome.

Tuttavia le percentuali di obesità nelle pazienti alla ricerca di trattamenti sono state circa 2,5 volte maggiori rispetto alle donne che hanno ricevuto una [diagnosi](#) della sindrome attraverso gli [screening](#) rivolti alla popolazione generale. I risultati dimostrano che in presenza di obesità non aumentano le possibilità di essere ammalate di questa affezione endocrina e metabolica.

L'obesità infantile

10 aprile 2013 |

La TV fa ingrassare, soprattutto i bambini, e sono proprio gli italiani a detenere il triste primato: **il 36% dei nostri piccoli, infatti, è in sovrappeso, 1 su 3 pesa troppo.**

A lanciare l'allarme è il rapporto della task force internazionale sull'obesità, secondo il quale i bambini italiani precedono, e di molto, i compagni europei. I ragazzini spagnoli in sovrappeso sono il 27%, in Svizzera sono il 24%, i francesi il 19%. Si distinguono per tassi molto bassi la Russia e la Polonia con solo il 9% di bambini "ciccioni". **La televisione è considerata all'origine di questo fenomeno**, tra TV ed obesità infantile, infatti, c'è un legame certo, lo afferma il dipartimento della sanità e dei servizi umani del centro per il controllo e la prevenzione delle malattie di Atlanta. **Il rischio scatta oltre le due ore di tv giornaliere**.

Sono l'assenza di moto, il consumo di merendine e di snack altamente calorici davanti alla televisione, la causa dell'aumento di peso...ma non solo! I bambini risultano, inoltre, plagiati e stimolati da maggiori consumi anche dalla pubblicità televisiva di merendine e dolcetti.

Contro la manipolazione dei piccoli consumatori, gli specialisti chiedono alla legislatura europea una regolamentazione dei messaggi commerciali che affollano le fasce orarie televisive dedicate ai bambini. In Italia, nel 2009, il ministro della sanità, Girolamo Sirchia, ha proposto porzioni più piccole nelle mense, etichette più chiare e trasparenti per quello che riguarda le calorie e gli apporti nutritivi, *maggiore educazione alimentare negli istituti scolastici*.

Anche il pranzo dei bambini a scuola sarà adeguato ad un'alimentazione più attenta all'emergenza obesità con indicazioni sui menù delle mense scolastiche: porzioni più equilibrate ma anche più ridotte. Cosa fare in famiglia per combattere questo drammatico dato?

Iniziare dall'attività fisica e che siano i genitori stessi a dare il buon esempio!

Andare tutti quanti insieme al supermercato per fare una buona e sana spesa perché è da lì che parte la prevenzione all'obesità sin dalla tavola; introduciamo in famiglia, finalmente, i piatti unici, ricchi di cereali integrali, soprattutto in chicco, le proteine del pesce, la verdura dei 5 colori (**rosso**: barbabietola rossa, pomodoro, ravanello; **giallo/arancio**: carota, peperone, zucca; **verde**: agretto, asparago, basilico, bieta, broccolo, carciofo, cavolo cappuccio, cetriolo, cicoria, cima di rapa, indivia, lattuga, prezzemolo, rucola, spinacio, zucchina; **blu/viola**: melanzana, radicchio; **bianco**: aglio, cavolfiore, cipolla, finocchio, fungo, porro, sedano), il più possibile, ed, ovviamente, tanta frutta.

Cerchiamo anche di cucinare insieme ai nostri bambini ed invogliarli. Per invogliarli, dobbiamo mangiare con loro e quindi sederci a tavola, dando il buon esempio; noi genitori, per primi, dobbiamo iniziare ad assaggiare e sperimentare.

E' il modo giusto proprio per combattere questo problema sempre più in aumento.

Salute: obesità, adolescenti più a rischio se dormono poco

Aumentare il numero di ore di sonno notturne degli adolescenti potrebbe essere una strategia efficace per ridurre il rischio obesità', secondo un nuovo studio condotto dalla Perelman School of Medicine della University of Pennsylvania.

I risultati della ricerca mostrano che un minor numero di ore di sonno e' associato ad un aumento dell'indice di massa corporea tra i teenager dai quattordici ai diciotto anni: dieci ore di sonno notturne quotidiane aiutano i ragazzi collocati nella meta' piu' alta della distribuzione dell'indice di massa corporea ad allontanare il pericolo obesita'.

Aumentare il numero di ore di sonno notturne degli adolescenti potrebbe essere una strategia efficace per ridurre il rischio obesità', secondo un nuovo studio condotto dalla Perelman School of Medicine della University of Pennsylvania.

I risultati della ricerca mostrano che un minor numero di ore di sonno e' associato ad un aumento dell'indice di massa corporea tra i teenager dai quattordici ai diciotto anni: dieci ore di sonno notturne quotidiane aiutano i ragazzi collocati nella meta' piu' alta della distribuzione dell'indice di massa corporea ad allontanare il pericolo obesita'.

"Monitorando oltre mille ragazzi, abbiamo scoperto - ha spiegato Jonathan A. Mitchell, autore della ricerca - che ogni ora in piu' di sonno e' associabile ad una riduzione dell'indice di massa corporea.

Un'associazione che risulta maggiore tra gli adolescenti con livelli di indice di massa corporea piu' elevati. Il nostro studio costituisce un'ulteriore prova a sostegno della tesi che dormire di piu' e' una sana abitudine che esercita un notevole impatto positivo sulla salute durante questa cruciale fase di sviluppo". L'indagine e' stata pubblicata sulla rivista Pediatrics.

UN CONVEGNO SU OBESITÀ, RISCHI PER LA SALUTE E POSSIBILITÀ DI CURA

Venerdì 12 aprile incontro nella sede della facoltà di Medicina dell'Università degli studi di Perugia

Venerdì 12 aprile si terrà nella sede della facoltà di Medicina dell'Università degli studi di Perugia un convegno dal titolo "Obesità: un fattore di rischio metabolico e vascolare, nuove strategie diagnostiche e terapeutiche". E' organizzato dalla struttura complessa di Medicina interna, Angiologia e Malattie da arteriosclerosi dell'ospedale Santa Maria Misericordia diretta dal professore Elmo Mannarino, che si avvale della collaborazione della professoressa Graziana Lupattelli, presidente della sezione umbra della Società Italiana dell'obesità (Sio) . Il convegno si articolerà in più sessioni nell'arco della giornata e l'attenzione sarà focalizzata sul ruolo dell'obesità come fattore di rischio di numerose patologie. "Sarà ribadito in maniera incontrovertibile che non esistono presidi miracolistici, come viene sbandierato dai messaggi pubblicitari - ricorda la professoressa Lupattelli - Solo in casi selezionati di obesità molto grave - prosegue - è consigliabile il trattamento chirurgico, la cosiddetta chirurgia bariatrica, espressione che deriva dal greco, che vuol dire 'pesante', alla quale si ricorre in casi selezionati".

LATINA – Domenica Giornata di prevenzione diabete, obesità e ipertensione arteriosa con screening gratuiti

Giornata di prevenzione del diabete, obesità e ipertensione arteriosa promossa dal Rotary International Distretto 2080 Lazio, Roma e Sardegna. L'appuntamento in piazza del Popolo, a Latina (Circolo Cittadino), è per domenica 14 aprile dalle 9:00 alle 18:00. L'obiettivo del progetto, al quale hanno aderito 25 Club del Distretto, è quello di sensibilizzare la popolazione al problema del diabete, identificare i casi di diabete non noto, identificare i soggetti ipertesi e quelli obesi attraverso la collaborazione di medici, infermieri, tecnici di laboratorio e volontari, oltre che di soci rotariani e rotaractiani.

«Lo screening è gratuito. Invitiamo tutti i cittadini a partecipare – afferma il presidente del Rotary Club Latina, Innocenzo D'Erme – Per l'occasione saranno effettuati dei test per la misurazione della glicemia, sarà rilevata la pressione arteriosa e saranno raccolti i dati relativi al peso, all'altezza e circonferenza della vita. Al termine del "percorso" creato ad hoc sarà rilasciato un attestato del grado del rischio e saranno fornite raccomandazioni sullo stile di vita e su eventuali ulteriori indagini, oltre che consigli dietetici. Un ringraziamento particolare al coordinatore del progetto per il nostro Club Pasquale Tarricone e a quello distrettuale per la provincia di Latina Vincenzo Maio, a tutti i soci che come sempre si mettono al servizio della comunità locale e al presidente del Rotaract Latina Fabrizio Giona che, insieme ai giovani soci, si occuperà dell'informatizzazione dei dati raccolti sul territorio ».

Obesità, esperti a confronto

Il 12 aprile simposio sulle nuove strategie terapeutiche alla facoltà di Medicina. L'appuntamento è organizzato dalla struttura complessa di Medicina interna diretta dal professor Elmo Mannarino

Venerdì 12 aprile si terrà presso la sede della facoltà di Medicina dell'Università degli Studi di Perugia un simposio dal titolo "Obesità: un fattore di rischio metabolico e vascolare, nuove strategie diagnostiche e terapeutiche".

Il convegno è organizzato dalla struttura complessa di Medicina Interna, Angiologia e Malattie da Arteriosclerosi dell'ospedale Santa Maria Misericordia diretta dal professor Elmo Mannarino, che si avvale della collaborazione della professoressa Graziana Lupattelli, presidente della sezione Umbria della Società Italiana dell'obesità (Sio).

Il convegno si articolerà in più sessioni nell'arco dell'intera giornata e verrà focalizzata l'attenzione sul ruolo dell'obesità come fattore di rischio di numerose patologie. «Uno dei temi centrali sarà quello di soffermarsi sui diversi tipi di obesità - osserva la professoressa Lupattelli - vi sono infatti alcuni tipi di obesità maggiormente a rischio per la salute, ed indicheremo le localizzazioni del grasso che configurano questo rischio. Il riferimento è per il grasso a livello epatico, addominale e cardiaco. Ovviamente verranno trattate le diverse possibilità terapeutiche dell'obesità - aggiunge l'esperta - verrà ribadito in maniera incontrovertibile che non esistono presidi miracolistici, come viene sbandierato dai messaggi pubblicitari su tutti i più moderni mezzi di comunicazione, ma solo corrette regole nutrizionali, con una indispensabile attività fisica da effettuare con regole precise, con indicazioni mediche dal professionista che è a conoscenza di tutti i parametri clinici del paziente. Solo in casi selezionati di obesità molto grave - precisa la Professoressa, è consigliabile il trattamento chirurgico, la cosiddetta chirurgia "bariatrica", una espressione che deriva dal greco, che vuol dire "pesante", alla quale si ricorre in casi selezionati».

Sulla importanza del convegno si sofferma il professor Elmo Mannarino: «Sono dell'avviso che più numerosi sono i messaggi rivolti ai cittadini sulle conseguenze della obesità e maggiori i risultati che si ottengono, specie quando c'è il supporto dei dati scientifici, il fenomeno è così diffuso che non va mai abbassata la guardia: ma non va neppure fatto un controproducente terrorismo psicologico. L'obesità è una patologia cronica in continuo aumento in tutti i paesi in via di sviluppo e l'Italia non ne è indenne. Da qualche parte si sostiene che la grave crisi economica può rappresentare un deterrente per una alimentazione corretta: niente di più vero: i consumi sono diminuiti, ma il fenomeno della obesità è in crescita, probabilmente perché anche la qualità degli alimenti è peggiorata. Intervenire con tutti i mezzi di cui disponiamo - conclude Mannarino per una alimentazione corretta e per abbassare il numero degli obesi avrebbe una conseguente importante ricaduta sui costi socio-sanitari della nostra regione e del Paese».