

22/02/13

AGI Solution 2.5 - ITALIANO

txt	11:42, Venerdì 22 Febbraio 2013	AGI	Agi Salute	Dal mondo	cod. RSA1018	676 Car.	
-----	---------------------------------	-----	------------	-----------	--------------	----------	--

OBESITA': AVOCADO IN DIETA E' UN TOCCASANA, ESPERTI USA

(AGI) - Washington, 22 feb. - Via libera al consumo di avocado per una dieta di qualita'. Un nuovo studio promosso all'interno della National Health and Nutrition Examination Survey, progetto del Centers for Disease Control and Prevention negli States, ha dimostrato che l'avocado e' un toccasana per la salute: il frutto esotico (Persea americana) risulta associato non solo a una dieta di qualita' migliore ma anche a una maggiore assunzione di nutrienti, al minore consumo di zuccheri aggiunti e all'aumento del colesterolo "buono". Tutte premesse essenziali per perdere peso in maniera equilibrata. . (Segue)

Meno calorie a bambini e adolescenti in Usa, e' la prima volta in 40 anni

Grazie soprattutto ad un minor consumo di zuccheri

21 febbraio, 20:43

Una creazione in mostra a Genova

[precedente](#)

[successiva](#)

Per la prima volta in oltre 40 anni e' calata sensibilmente l'assunzione di calorie tra i bambini e gli adolescenti in America. A rivelarlo un'indagine condotta dal 'National Center for Health Statistics', un braccio del 'Centers Control and Prevention', l'agenzia federale che si occupa della salute pubblica. Secondo i risultati, i bambini e gli adolescenti assumono meno calorie rispetto a dieci anni fa. In particolare per la fascia di eta' di sesso maschile che va dai 2 ai 19 anni, le calorie sono andate giu' di 158 punti dal 2000 al 2010, mentre per il sesso femminile le calorie in meno sono 76. In media, i ragazzi dal 2000 al 2010 sono passati da un'assunzione quotidiana di 2258 calorie a 2100, mentre le ragazze sono passate da 1831 a 1755. In controtendenza quindi rispetto al quarantennio precedente, quando si era registrato invece un aumento. Il calo, secondo lo studio, e' da attribuire in parte ad un consumo minore di zuccheri. "Credo che siamo di fronte ad una buona notizia - ha detto Cynthia L. Ogden che ha supervisionato lo studio - questa indagine non ha tenuto in particolare in considerazione gli zuccheri ma altri studi hanno evidenziato che la diminuzione di carboidrati e' dovuta ad un calo di zuccheri aggiunti". E' aumentato invece il consumo di proteine mentre quello di grassi e' rimasto invariato. Buone notizie anche sul fronte degli adulti, i quali hanno diminuito l'assunzione di calorie da fast food. Dal 2007 al 2010 c'e' stato un calo dell'11%.

RIPRODUZIONE RISERVATA © Copyright ANSA

[Indietro](#)

[Home](#)



Malattie croniche e sedentarietà: quante ore stai seduto?

Uno studio su 63.000 uomini australiani ha trovato un legame tra incidenza delle malattie croniche e le ore passate seduti ogni giorno. Oltre le 6 ore aumenta il rischio di diabete

22-02-2013 11:57

Mi piace 4 Tweet 3

6



Ora di alzarsi? (Credit: CHRISTOF STACHE/AFP/Getty Images)

TAG: [SEDENTARIETÀ](#) [MORTALITÀ](#) [MALATTIE CRONICHE](#) [DIABETE](#)

di Marta Buonadonna

Pensavate di sapere già tutto sui **rischi della sedentarietà**? Ne abbiamo **scritto** spesso e sempre per raccontarvi, sulla base dei risultati della ricerca scientifica, quanto sia dannosa per la salute **l'assenza di movimento**, i cui effetti negativi sono poi ulteriormente amplificati da altri fattori come per esempio l'obesità e il fumo. Un nuovo studio mette ora in luce il ruolo che giocano separatamente sulla salute la mancanza di esercizio fisico, ovvero la pratica di una qualche forma di attività sportiva, e la sedentarietà, intesa proprio come la **quantità di ore che passiamo seduti** ogni giorno. La conclusione a cui sono giunti gli studiosi della Kansas State University è che a un maggior numero di ore passate seduti è associata una maggiore **incidenza di malattie croniche**.

E' una verità scomoda che ci riguarda tutti. Anche chi si tiene in forma con la **corsetta domenicale** o andando in palestra due o tre volte a settimana, nella maggior parte dei casi passa poi buona parte della **giornata lavorativa** più o meno seduto alla scrivania, a un tavolo da riunione oppure alla guida di un mezzo. Quello che lo studio suggerisce è che stare tanto tempo seduti costituisca un **fattore di rischio di per sé**, indipendentemente dall'attività fisica svolta nel tempo libero. Ovviamente le due cose spesso si sommano, ed è vero che di solito chi passa più tempo seduto tende anche a svolgere meno esercizio fisico.

Il campione considerato è molto ampio e include **oltre 63.000 maschi** tra i 45 e i 65 anni, residenti nello stato australiano del Nuovo Galles del Sud. Lo studio è incentrato sugli **uomini** perché fanno registrare tassi più alti di **diabete e malattie cardiache**, ma gli autori, guidati da Richard

Rosenkranz, professore di nutrizione umana alla Kansas State, sono convinti che i risultati si applichino agli adulti in modo trasversale indipendentemente da genere, razza ed etnia. Una volta stabilita la presenza o l'assenza di diverse malattie croniche, è stato chiesto ai partecipanti di calcolare anche quante ore passavano seduti in media ogni giorno e in base alle risposte è stato possibile individuare differenti profili: **meno di 4 ore**, da 4 a 6 ore, da 6 a 8 ore o **più di 8 ore al giorno**.

A questo punto gli autori hanno incrociato i dati e si sono resi conto che le ore di sedentarietà erano direttamente proporzionali alla presenza di malattie croniche come il diabete o le cardiopatie. Coloro che dichiaravano di star seduti per **più di 4 ore** al giorno avevano molte **più probabilità** di avere malattie croniche (cancro, diabete, cardiopatie, pressione alta) rispetto a coloro che sedevano meno di 4 ore. E la presenza di malattie croniche aumentava con l'aumentare delle ore sedentarie, per esempio chi stava seduto **più di 6 ore** aveva più probabilità di avere il **diabete**. "Il gruppo di chi sedeva più di 8 ore", commenta Rosenkranz, "chiaramente era quello a più alto rischio".

Come in tutti gli studi di questo tipo si pone sempre il problema dell'interpretazione dell'associazione tra due fattori, in questo caso il tempo seduti e le malattie croniche: **quale fattore causa l'altro?** Nonostante la ricerca suggerisca l'esistenza di una connessione causale (cioè stare seduti più a lungo causa le malattie croniche), non c'è la certezza che non sia vero il contrario, e cioè che chi ha disturbi e malattie croniche tende a stare seduto più a lungo.

Un indizio a favore dell'ipotesi causale è che gli uomini che passavano più tempo seduti avevano più malattie croniche **anche a parità di indice di massa corporea** rispetto a chi stava seduto meno tempo. "Sappiamo con una certa sicurezza che le persone fisicamente più attive se la cavano meglio con le malattie croniche rispetto alle persone meno attive", spiega Rosenkranz. "Ma dovremmo anche preoccuparci di **ridurre il nostro tempo seduti**". "E' stato chiarito che partecipare a una regolare attività fisica ha il potenziale di ridurre il rischio di una persona di sviluppare varie malattie croniche", spiegano gli autori nell'articolo pubblicato sulla rivista *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. "Tra gli uomini di mezza età nello specifico, attività fisica è inversamente associata al rischio di malattie cardiache, ipertensione, alla mortalità per cancro e alla mortalità per malattie cardiovascolari".

"I ricercatori hanno stabilito che l'inattività fisica e il comportamento sedentario sono due **distinti fattori di rischio** che possono incidere indipendentemente sulla salute", scrivono gli studiosi della Kansas State University. "Indipendentemente dall'attività fisica svolta nel tempo libero, un maggior numero di ore trascorse seduti aumenta il rischio sia di malattie cardiovascolari sia di mortalità per tutte le cause nell'adulto". Ce n'è abbastanza per convincere anche gli scettici a inserire qualche passeggiata in più nella propria giornata lavorativa.

ora - Indagine dell'Antitrust sulle assicurazioni con esiti sconfortanti per i consumatori: i costi sono spropositati rispetto alla maggior parte dei paesi del continente. In Francia e Portogall

Newsletter | Archivio | Meteo | Cerca | Login

Mi piace { Follow



News | Economia | Mytech | **Scienza** | Società | Cultura | Sport | Foto | Video | Blog | Icon | Magazine
 Salute | Padri con figli | Uomini | Donne | Stili | Eventi | Blog | Sfilate

STORIE **Il Papa, Elezioni 2013, Oscar 2013, Sanremo 2013, #MPS, Casa Belén, Social Media Week**
 IN EVIDENZA **Il Mondo in Primo Piano | Mobile&App | Panoramauto | Giochi | Oroscopo | English | Instant Book**

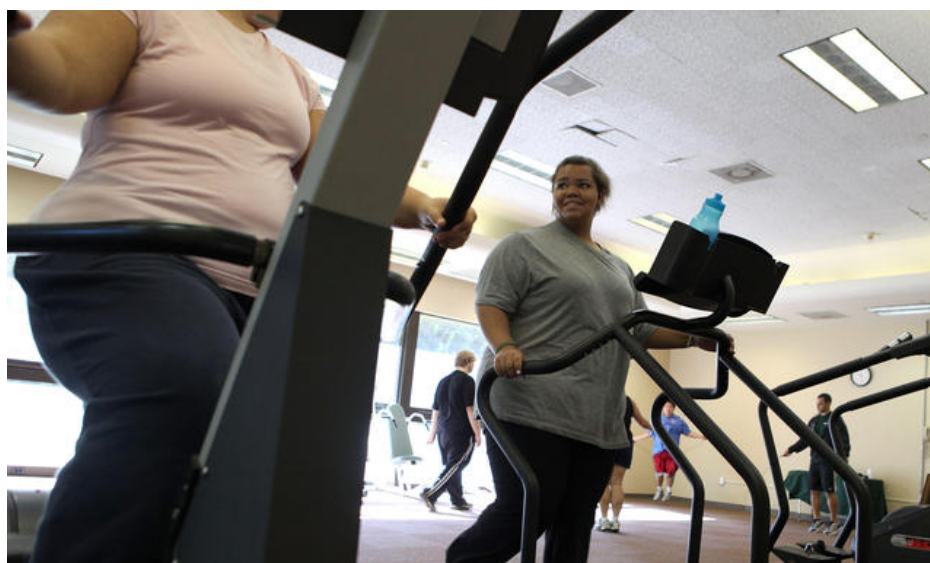
Home - Scienza - Salute - Alimentazione - Obesità: quando il problema è in famiglia



Obesità: quando il problema è in famiglia

Il nutrizionista Marco Bianchi spiega come, per il suo nuovo programma, cerca di convincere gli adulti a perdere peso. Con l'aiuto dei loro figli

21-02-2013 19:25 2 1



TAG: [ALIMENTAZIONE](#) [DIETA](#) [OBESITÀ](#)

LEGGI ANCHE

di Giovanni Molaschi

La memoria degli italiani è nella pancia. La generazione più giovane ha ereditato l'adipe da quella matura. In meno di vent'anni le **persone in sovrappeso**, residenti nel bel paese, sono aumentate del 25%. Un italiano su dieci, secondo Coldiretti, non si adegua al proprio **peso forma**. Il mancato rispetto di una regola naturale costa, ogni anno, 88 miliardi di euro all'Italia. Secondo **Marcello Lucchese (presidente della Sicob, la Società italiana di chirurgia dell'obesità e delle malattie metaboliche)**, **74% della spesa necessaria per le persone obese si manifesta in esigenze indirette che gli individui in sovrappeso non considerano proprie.**

Contro questa eredità lavora Marco Bianchi. Il conduttore di *Tesoro salviamo i ragazzi* (in onda su Cielo dopo il primo passaggio sul satellite) dal 22 febbraio torna con un nuovo programma su FoxLife(Sky,114) dal titolo *Aiuto stiamo ingrassando*. Bianchi, dopo aver aiutato i piccoli di casa, propone di riappacificare i genitori con la bilancia.

“Il programma, spiega Bianchi, prevede che siano i bambini a sostenere il mio intervento. Sono loro che mi contattano con Skype. Dopo l'arrivo di questa richiesta mi presento, senza preavviso, a casa. Solo lì scopro con orrore cosa mangiano le persone che dimagriranno con me. In ogni puntata pulisco il piatto, ricco di ragù e condimenti non necessari. Il



5 cose che abbiamo imparato questa settimana sull'obesità



Per dimagrire bisogna mangiare presto



Essere sovrappeso fa così male?

pasto tipo delle famiglie che ho incontrato parte dall'antipasto e arriva al dolce. Nel mezzo solo cibi ipercalorici”.

All'analisi del piatto segue quella clinica. “Dopo l'incontro con il nutrizionista e lo psicologo mostro alle persone come saranno in futuro se continueranno a vivere senza rispettare il proprio corpo. Più di una persona, durante la **registrazione** di questo momento, è crollata in una crisi di pianto”.

Il percorso di 50 giorni che Bianchi fa con i genitori non prevede solo un **progetto alimentare**. “Nel kit che consegno ai protagonisti di *Aiuto stiamo ingrassando* c'è anche una tuta per poter svolgere l'attività fisica”. Le persone che ha incontrato il conduttore smettono di fare sport per avallare le parole del partner, secondo il quale il loro corpo in sovrappeso è bello comunque.

“I loro sorrisi sono però spenti. I protagonisti di *Aiuto stiamo ingrassando*, evidenzia Bianchi, sono individui insoddisfatti che smettono di andare al mare o far sesso perché, in fondo, non si piacciono. Questa condizione mi ha shockato”.

Il superamento del trauma regalerà al singolo e alle persone attorno a lui un tempo nuovo. I genitori del nuovo programma FoxLife lavorano per poter lasciare la leggerezza ai propri figli.



Marco Bianchi

La Provincia

Il quotidiano di Como online

Cattiverie e avances on line «Chiudere la pagina Facebook»

Consiglia

120 persone lo consigliano.



COMO - La pagina di Facebook #spotted dell'Insubria (Foto by COMO)

- [Alumni scatenati su facebook](#)

COMO Spotted: University of Insubria, un gruppo facebook per messaggi d'amore anonimi. È una moda dei college americani che è sbarcata anche a Como, scrivere sulla bacheca frasi mielose o stoccate crudeli contro compagni e docenti.

Nel gruppo dell'Insubria però vola qualche parola di troppo. Nel mirino studentesse e professoressa, per esempio si legge: «Cara Maria di scienze della comunicazione oggi non ti ho vista. Torna presto con le tue prorompenti forme. Sempre tuo maniaco con la bava alla bocca».

Oppure si legge ancora: «Obesa che parli da sola, curati e lasciami studiare! Grazie (...) maglietta bagnata».

Qualche parolaccia, fantasie sulle docenti, ma più spesso i messaggi sono offerte romantiche, così scrive la ragazza dormiente dai capelli rossicci: «Bel fustacchione moro con l'atteggiamento da bradipo strafatto, sono tre anni che ti incrocio sulla collinetta del bar. Se ci sei batti un colpo». Ogni tanto qualche anonimo commentatore sembra sinceramente innamorato.

È un gruppo che ha tantissimo successo, contatti esponenziali, è seguito da 2mila profili facebook, molti più di quelli che leggono la pagina ufficiale dell'ateneo. Per far chiudere la pagina si sono mobilitati i rappresentanti degli studenti, Cesare Allegri è stato il primo a denunciare il gruppo: «Fossi una ragazza avrei paura a girare da sola per l'università. Che tristezza i commenti anonimi sul perizoma della studentessa di primo anno di mediazione o di come un'altra ragazza mangia la banana nell'aula studio. O peggio le fantasie erotiche sulle professoressa. È davvero triste».

I rappresentanti hanno incontrato l'amministrazione dell'ateneo, il rettore e il rettore vicario. Federico Gilardoni, altro rappresentante commenta: «Non è solo un fatto di decenza, ma anche di abuso del nome e del simbolo dell'università. Abbiamo incontrato i vertici dell'ateneo nella speranza presto vengano presi provvedimenti».

<

Il Politecnico a Milano ha una pagina spotted ormai rodata, lunedì però è stata creata un'altra pagina spotted a nome sia dell'Insubria che del Politecnico di Como, freschissima.

<Spotted Insubria così risponde ai rimproveri sul proprio profilo: «Il logo ufficiale dell'università verrà a minuti cambiato, usandone uno di nostra creazione che ricalca l'originale».

© riproduzione riservata

GAZZETTA DI MANTOVA

Dieta severa alla figlia obesa Il patrigno è stato assolto

MANTOVA. Assolto il padre finito a processo con l'accusa di aver maltrattato la figlia grassa per impedirle di mangiare troppo. La ragazzina aveva raccontato d'essere stata picchiata anche per un...

MANTOVA. Assolto il padre finito a processo con l'accusa di aver maltrattato la figlia grassa per impedirle di mangiare troppo. La ragazzina aveva raccontato d'essere stata picchiata anche per un solo pezzo di pane. Non è così, come ha sostenuto l'avvocato difensore Mauro Messori.

Nell'arco di quasi cinque anni la figliastra era stata raggiunta da una sberla e un calcio nel sedere. Reazione indubbiamente esagerata, ma che il giudice Gianfranco Villani ha ritenuto "compatibile" con la situazione che si era venuta a creare. Alla ragazzina, all'epoca quattordicenne, era stata diagnosticata una grave forma di obesità. Il medico le aveva prescritto una dieta ipocalorica e un'attività fisica costante, vale a dire una camminata veloce per almeno 45 minuti al giorno. Il padre, proprio per cercare di agevolarla, le aveva regalato due cagnolini che avrebbero dovuto farle compagnia. Niente da fare. Da qui i modi decisi del genitore, denunciati come maltrattamenti. La ragazzina è così finita in comunità. Da lì aveva scritto alcune lettere al genitore in cui chiedeva scusa delle bugie. Ieri mattina la 17enne le ha riconosciute. Il pm aveva chiesto dieci mesi di reclusione, il giudice lo ha assolto. (go)

21 febbraio 2013

0 Tweet <0 Consiglia 0 Email

Redazione | Scriveteci | Rss/xml | Pubblicità
Gruppo Editoriale L'Espresso Spa - Via Cristoforo Colombo n.98 - 00147 Roma - Tel:+39.06.84781 - P.I. 00906801006

I diritti delle immagini e dei testi sono riservati. È espressamente vietata la loro riproduzione con qualsiasi mezzo e l'adattamento totale o parziale.



22 febbraio 2013

Guarda il video

Condividi

nella foto:
Una delle aule multimediali
in cui medici e studenti
possono seguire in tempo
reale gli interventi
chirurgici

RICERCA e CURA

La cura dei pazienti obesi: l'eredità di Basso

Il prof. Andrea Lenzi e il prof. Adriano Redler, ci presentano il Centro di Alta Specializzazione per la cura dell'Obesità e delle malattie correlate dell'Umberto I

di Gabriella Facioni

L'obesità è una malattia diventata ormai un problema sociale ma anche un problema economico Sanitario importante. La realizzazione di un Centro multidisciplinare all'interno dell'Umberto I rappresenta un vero traguardo per i due luminari che l'hanno fortemente voluto: il prof. [Andrea Lenzi](#), impegnato nel percorso di medicina ed endocrinologia e che segue da anni questo problema, e il prof. [Adriano Redler](#), impegnato nella chirurgia bariatrica.

"Il percorso multidisciplinare - ci spiega il prof. Lenzi - è disegnato e codificato con un approccio a 360 gradi. Non importa che il paziente entri dalla porta della chirurgia o da quella della medicina come primo approccio: verrà seguito e valutato sempre seguendo un iter predefinito, comprendente visite specialistiche, analisi di laboratorio, supporto psichiatrico e psicologico e tutta una serie di altri interventi fino all'approccio chirurgico e al ritorno dal medico per la terapia dietologica e post chirurgica. L'obiettivo comune è sempre il benessere del paziente".

"L'idea originale di questo Centro di Alta Specializzazione per la cura dell'obesità - ci racconta poi il prof. Redler - è stato del prof. Nicola Basso della II^a Clinica Chirurgica, oggi in pensione, che ha dedicato la sua carriera alla cura dei pazienti obesi e grandi obesi".

"La scelta chirurgica - continua il prof. Redler - arriva, per il paziente obeso, qualora venga accertata l'impossibilità di risolvere il problema attraverso un'educazione alimentare anche supportata dai diversi approcci medici a disposizione. Una volta riconosciuta il tipo di obesità, accertata tramite il percorso multidisciplinare di cui sopra, e che quindi non sia legata ad altre grandi malattie, si può decidere il tipo di intervento effettuare".

Questa collaborazione tra medici e chirurghi è un progetto ambizioso, che il prof. Redler e il prof. Lenzi presentano con orgoglio, insieme alle proprie équipe. Progetto che coinvolge anche giovani medici, strutturati e specializzandi che, tramite apposite aule multimediali, possono seguire gli interventi chirurgici e rivolgere domande ai chirurghi impegnati al tavolo operatorio; o, come abbiamo fatto noi con il dott. Giovanni Casella, che si è reso disponibile come tutor nel darci qualche spiegazione.

Le problematiche e le complicazioni di un paziente obeso sono tante, dall'ipertensione arteriosa ai problemi cardiocircolatori, dalle difficoltà nella respirazione (come ad esempio le apnee notturne) alle disfunzioni metaboliche, ai problemi osteoarticolari, ecc.

A questo ci si riferisce quando si parla di impegno economico sanitario importante, se tutte queste patologie derivate dall'obesità venissero affrontate singolarmente.

Si è parlato infatti spesso della necessità di articolare il lavoro ospedaliero in Day Surgery o, come in

questo caso molto ben riuscito, in un Centro multidisciplinare: si tratterebbe in entrambi i casi di una valida soluzione per l'abbattimento dei costi della Sanità