

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
19	Il Giornale	19/08/2014	<i>DIMMI DI QUALE PAESE SEI E TI DIRO' QUANTE CALORIE DIVORI (G.Grossi)</i>	2
18	Avvenire	12/08/2014	<i>EXPO, UN ACCORDO GLOBALE SU CIBO E ALIMENTAZIONE (A.Di turi)</i>	4

CATTIVA ALIMENTAZIONE Metà del mondo mangia troppo e male

Dimmi di quale Paese sei e ti dirò quante calorie divori

La mappa dei consumi alimentari fa scattare l'allarme dell'Oms: l'Italia è terza al mondo e in pochi anni 7 su dieci saranno obesi

di **Gianluca Grossi**

Da tempo non se ne parla più come di una semplice malattia, ma di una epidemia a tutti gli effetti. L'obesità, infatti, rappresenta percentuali tanto grandi da essere paragonata ai peggiori flagelli dell'umanità. L'Oms prevede che, per il 2030, gli obesi in Italia saranno il 70% della popolazione; con picchi del 90% in Irlanda e dell'80% in Spagna. In realtà l'obesità è in gran parte dovuta ad abitudini quotidiane che potrebbero essere facilmente contrastate, se solo si facesse un po' più di attenzione, per esempio, a quello che si mangia. Com'è noto, infatti, gran parte dei chili di troppo è la conseguenza di un accumulo spropositato di calorie. Lo si dice da sempre e oggi ne abbiamo un'ulteriore conferma, grazie a uno studio diffuso dal sito *Evoke.ie*. L'analisi mette in relazione la quantità di calorie consumate abitualmente da ogni persona nell'arco delle 24 ore, con il singolo paese di appartenenza. Si scopre così che gli Usa, emblema dell'obesità, (dove già oggi almeno un terzo della popo-

lazione soffre di sovrappeso), sono anche i primi in classifica: ogni persona assume, infatti, 3.770 calorie al giorno. Al secondo posto, con 3.760 calorie, c'è l'Austria e al terzo, con 3.660 calorie, l'Italia. Seguono Israele, Irlanda e Gran Bretagna, e chiudono l'India con 2.300 calorie e la Repubblica Democratica del Congo, staccatissima, con 1.590 calorie (che probabilmente parafrasa un po' tutta la realtà delle nazioni meno sviluppate). L'unico, paese, quest'ultimo, a rientrare nei parametri delineati dai medici di tutto il mondo, secondo i quali gli uomini non dovrebbero accumulare più 2.400 calorie al giorno, e le donne non dovrebbero andare oltre le 2 mila calorie. Gli italiani pagano, probabilmente, l'abitudine a nutrirsi con alimenti come la pasta, la pizza e il pane; gli americani, il vizio di abbuffarsi di hamburger. E la famosa dieta mediterranea? Non sempre viene rispettata a dovere, per questo il conteggio delle calorie cresce. Si punta correttamente su pane e prodotti cerealicoli, ma spesso (per non dire sempre) si eccede. Il pane andrebbe consumato una o due

volte al dì, mentre andrebbero aumentate le dosi di pesce, frutta, verdura, a discapito di carne e dolci; torte, brioche e merendine, non sono contemplati nella dieta mediterranea, se non sotto forma di crostate di frutta. Si sa, s'aggiunge anche con birra, maionese, patatine, che mal s'accordano con il tradizionale cibo mediterraneo. Del resto non si è nemmeno consci del fatto che l'accumulo e il consumo di calorie rispetta un delicato equilibrio, derivante dall'alimentazione, ma anche dalla quantità e dalla tipologia di movimento affrontati ogni dì. Basterebbe poco, infatti, per bruciare calorie inopportune ingerite, come accade magari in ambito lavorativo, quando la fretta porta a cibarsi in modo sbrigativo e irragionevole (in posti dove spesso, rispetto ai piatti preparati in ambito casalingo, l'apporto calorico triplica). Duecento calorie, per esempio, si possono eliminare in fretta: ballando per 37 minuti, giocando a golf per un'ora, lavorando in giardino o lavando la macchina per 40 minuti, o correndo su e giù per le scale per due minuti e mezzo. E non sempre è necessario

compiere esercizi fisici tradizionali. Ogni azione, infatti, permette di bruciare calorie. Anche baciarsi. Se lo si fa per un minuto, se ne vanno un paio. Fondamentale, però, valutare quel che si mangia, sapendo che ogni alimento ha un contenuto calorico specifico, e che in risposta a singole porzioni esistono vere e proprie "bombe" che farebbero male a chiunque. Va considerato, dunque, il rapporto fra il peso dell'alimento consumato e le calorie che fornisce. 588 grammi di broccolo forniscono, per esempio, duecento calorie; ma lo stesso accade con appena 51 grammi di quelle caramelle morbide e colorate che se si inizia con una, non si finisce più. 740 grammi di peperoni danno lo stesso numero di calorie di un cheeseburger, ma in proporzione l'apporto nutrizionale è maggiore. E così via. Ma se ci si applica un po' i risultati non tardano a venire. E si possono già ottenere delle perfette silhouette togliendo dalla dieta tradizionale 400-600 calorie al giorno, vale a dire 3-4 mila calorie alla settimana. Non sono solo i chili di troppo a diminuire, ma anche il rischio di ammalarsi di qualunque morbo, in particolare di natura cardiovascolare.

LA GIUSTA MISURA

Non più di 2400 calorie al giorno per gli uomini
Per le donne 2mila

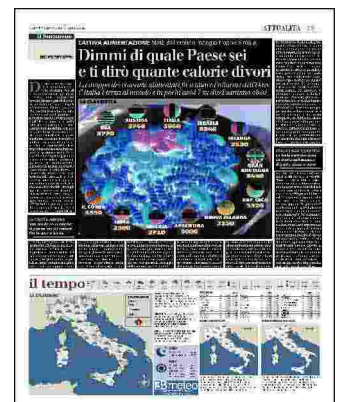
OCCHIO ALLE QUANTITÀ

La dieta mediterranea stravolta dall'eccesso di pasta, pizza e pane

LA CLASSIFICA



L'EGO



Expo, un accordo globale su cibo e alimentazione

ANDREA DI TURI

MILANO

Può sembrare banale dirlo, ma per raggiungere obiettivi di portata mondiale occorre un accordo a livello mondiale. E se l'obiettivo è la lotta alla fame nel mondo, a partire da quella contro ogni spreco alimentare, l'occasione di Expo 2015 è irripetibile. Proprio ai Paesi che saranno presenti a Expo si rivolge il Protocollo di Milano, la proposta di un accordo mondiale su cibo e alimentazione nato su iniziativa dalla Fondazione Bcfn (Barilla center for food & nutrition) di cui si è discusso di recente a Milano in un incontro promosso da Ispi e ministero delle Politiche agricole. L'accordo, che sarà sottoposto alla firma degli oltre 140 Paesi che parteciperanno a Expo, prevede innanzitutto fra i suoi obiettivi la lotta allo spreco alimentare, per

La proposta di Fondazione Barilla agli oltre 140 Paesi che parteciperanno all'Esposizione 2015

abbattere del 50% entro il 2020 l'enorme quantità di cibo (1,3 miliardi di tonnellate) sprecato ogni anno nel mondo. Puntando anche su campagne di sensibilizzazione per accrescere la consapevolezza del grave fenomeno, su cui si è soffermato ripetutamente anche papa Francesco, e su accordi di lungo termine che coinvolgano l'intera catena alimentare, a cominciare dalla filiera agricola. Altri obiettivi dell'accordo sono le riforme agrarie, il contrasto alla speculazione sulle materie prime alimentari, la promo-

zione di un'agricoltura più sostenibile, la lotta all'obesità attraverso l'educazione a una sana alimentazione e a stili di vita più sani. Temi sui quali tra l'altro in Senato è stata presentata una mozione da parte della senatrice Leana Pignedoli, vice-presidente della IX Commissione permanente Agricoltura e produzione agroalimentare. «La nostra speranza – aveva dichiarato nella circostanza Paolo Barilla, vice-presidente di Fondazione Bcfn – è che Expo possa rappresentare l'occasione per mettere i grandi temi legati al cibo al centro dell'impegno dei governi. L'auspicio è che l'Italia sappia portare avanti questo progetto, giocando un ruolo di leadership attraverso la promozione di un accordo globale sull'alimentazione che metta in primo piano emergenze non più sostenibili, come la lotta alla fame nel mondo».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

