

Le inchieste di **Libero**

## ALIMENTAZIONE E SALUTE

L'esperto: «Ok la dieta mediterranea, ma occhio alle dosi»

# Italiani sempre più obesi

## In 57mila uccisi dal cibo

L'allarme: «In aumento tra i bimbi, la patologia causa diabete e tumori». Ecco il test per calcolare se sei a rischio



### IL RIMEDIO ESTREMO: L'INTERVENTO

La chirurgia è sempre meno invasiva ma, dicono gli esperti, va presa in considerazione solo in casi di obesità grave o correlata a malattie e dopo il fallimento di tutte le altre terapie mediche previste. L'80% dei pazienti guarisce e mantiene il proprio peso forma. [Getty]

ALVISE LOSI

Il calcolo è piuttosto semplice: 6 su 60 significa uno su dieci, dove 60 sono i milioni di cittadini italiani e 6 i milioni di obesi nel nostro Paese. Uno su dieci appunto. Una percentuale in linea con quella mondiale, che vede 600 milioni di persone affette da obesità. Un dato in costante crescita che ha dato anche vita al neologismo *globoesity*, che dimostra come l'obesità sia ormai diventata una patologia diffusa su scala globale. O, per usare le parole di chi se ne occupa, «un fatto epidemiologico che interessa tutto il pianeta».

### LA DIETA

A spiegarlo è il dottor **Luigi Piazza**, presidente della Società italiana di chirurgia dell'obesità (Sicob). «Esistono naturalmente dei distinguo per così dire "a macchia di leopardo", ma le società che hanno un grado di benessere medio-alto presentano questi numeri», conferma Piazza. «In Italia quello che deve preoccupare, oltre al livello alto, pur se nella media mondiale, di persone obese è la crescente propensione all'obesità infantile, soprattutto al Sud, con cause legate al tipo di alimentazione e al livello di scolarità». Perché un aspetto non va sottovalutato: se da un lato è vero che un maggiore benessere aumenta il rischio di obesità, è anche vero che a essere colpite, all'interno della società, sono soprattutto le fasce di popolazione con un livello socio-culturale più basso, perché magari non informate sull'importanza di una corretta alimentazione o perché impossibilitate a comprare il cibo necessario per una dieta variegata.

«I cibi considerati nobili, cioè le proteine come la carne e il pesce, hanno costi ben maggiori rispetto alla pasta, che invece aiuta il portafoglio».



Le proteine nobili della carne e del pesce hanno prezzi più alti rispetto alla pasta: una famiglia più facoltosa, quindi, rischia meno l'obesità

### DIFFERENZE SOCIALI

La malattia riduce l'aspettativa di vita ma ha anche un peso sul bilancio statale stimato in 4,5 miliardi di euro

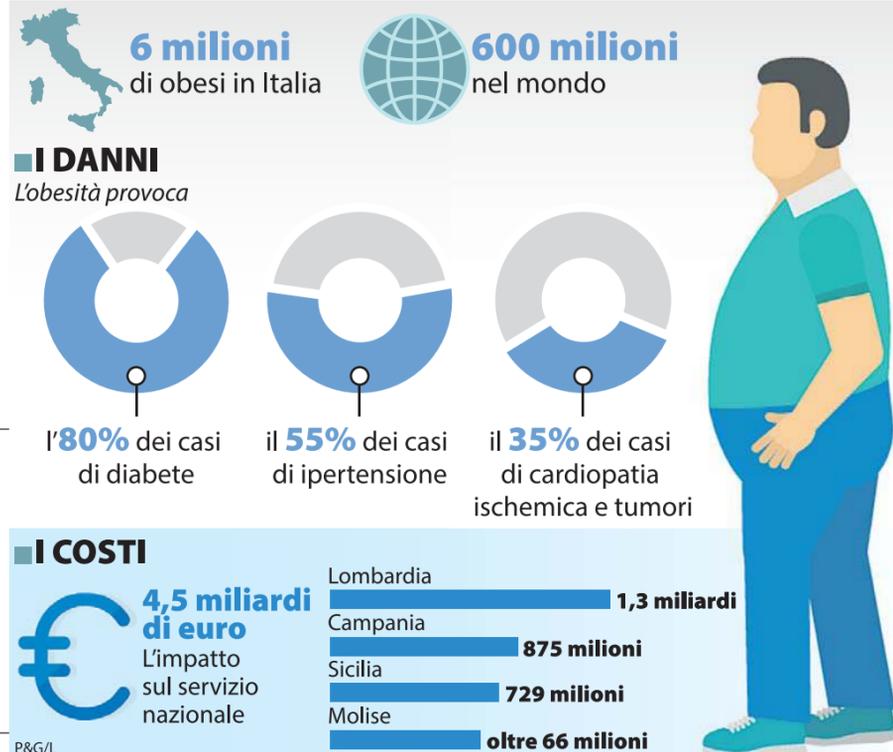
### COSTO PER LO STATO

gli», spiega Piazza. «Una famiglia con una migliore capacità di acquisto si espone quindi meno al rischio di obesità. Inoltre anche se è vero che nelle nostre società i lavori meglio retribuiti sono quelli da scrivania, che non comportano fatica fisica e di conseguenza il consumo di calorie, ma consentono per esempio di permettersi un abbonamento in palestra per fare sport».

E la dieta mediterranea, tanto celebrata per bontà e benessere, rischia di essere tutt'altro che utile in questo caso. «L'alimentazione mediterranea non è di per sé pericolosa per l'obesità, anzi numerosi studi ne hanno dimostrato le grandi qualità nella prevenzione di alcune malattie», prosegue Piazza. «Ma è pur vero che contano anche le porzioni, perché essendo ricca di carboidrati è facile superare il fabbisogno calorico quotidiano».

Fin qui, si potrà dire, infor-

## I NUMERI DELLA PATOLOGIA



## Il ricordo di un'infanzia infelice

### «Io, ex grasso, vivo con l'incubo dei lipidi in eccesso»

FRANCESCO SPECCHIA

Grasso non è affatto bello. «Mah. Per me è la resistenza metabolica...». La che, scusa? «La resistenza metabolica. Avendo tu ingurgitato zuccheri per una vita, hai reso la tua insulina talmente potente che abbandona i tuoi muscoli e si butta sul tuo grasso, e ti fotte».

Così, con un avvitamento semantico, il medico mi spiega perché sulla mia scheda clinica risulta «con diagnosi di obesità», pur pesando 65 chili, in discesa, per 180 centimetri. La mia «massa grassa» doppierebbe la mia «massa magra» in un inarrestabile crescendo lipidico. In pratica ho più addome che anima. In questo momento io rappresento il fenotipo contro cui ho combattuto per tutta la vita: l'uomo magro con la pancia. «Ommo de panza ommo de sostanza», mi dice mia

moglie per consolarmi. Un po' sì. Ma anche un po' sticazzi. Manca solo avere il riporto e gl'incisivi marci e sembrerò uscito da un libro di Bukowski. La qual cosa mi terrorizza. Ora, in un normale ultraquarantenne ex podista con discopatia diffusa, che ha orari di lavoro autistici e si nutre come un giornalista medio (cioè in un tripudio quotidiano di colesterolo e trigliceridi), la cosa non sarebbe, in fondo, così irreparabile.

Invece, per me, assume i toni del dramma. Trattasi di un'ossessione che pensavo sepolta nel passato. Perché io sono un ex grasso. Ma non un grasso palese, col viso a forma di luna, un allegro obeso alla Falstaff fiero della sua carnalità in eccesso; uno, insomma, di quelli che se fottavano degli sfottò e delle dicerie, e irrompevano in ogni contesto col peso della loro crassa risata. No. Io ero un grasso triste. Un grasso con i

fianchi ad anfora e le spalle strette che non si capacitava del perché i calzoni fossero sempre di due taglie più grandi rispetto alla camicie. Uno di quelli che cercavano di coprire la ciccia con maglioni estremi, infilandosi le spalline della madre per dare una migliore «idea di proporzione» confidando che, negli dilatati anni 80, potessero confondersi con la moda del tempo. Alle medie, io ero alto 1,65 e pesavo quasi 80 chili. La prime parole d'inglese che il mio compagno di banco apprese erano «fat» e «jumbo»; le comincio ad usare, in una crudele alternanza, per attirare la mia attenzione in pubblico. Dopodiché, essendo i bambini cattivi, attaccarono tutti gli altri. Ero diventato «lo sboldrò», che in veneto significa il grassone. A 9 anni gli amabili compagni mi canticchiavano «cicciabomba cannoniere/fa la cacca nel bicchiere...», un cult dell'epoca. Il mio umore

calava. M'innervosivo, mangiavo come un lottatore di sumo. E, di conseguenza, la pancia cresceva. A 12 anni, avvolto in scialli che parevano sudari, quando giocavo a pallone era faticoso solo vedere la porta. Perfino il maestro, mentre in tv davano i telefilm di *Zorro* evocava, per me, il sergente Garcia. Ogni giorno, vi assicuro, era una salita al patibolo. L'unico modo per combattere la cattiveria dei coetanei era buttarsi sullo studio. Divenuto uno dei migliori della classe spesso mi capitava di barattare il rispetto degli altri con i compiti di storia o i temi di italiano. Orribile.

Lo stillicidio lipidico non poteva durare. Infatti, vivaddio, non durò. A 14 anni lo sviluppo adolescenziale mi fece da dieta; scesi a 56 chili e, al ginnasio, divenni perfino un campioncino di corsa campestre. Però, 'sta cosa del grasso è diventata la mia maledizione. La bilancia è, per me, da anni una forca caudina. Io mi nutro ancora di bombe caloriche, però tolgo ai miei figli la Nutella, per non dimenticare. Ci mancava solo la resistenza metabolica...

© RIPRODUZIONE RISERVATA