

Obesi italiani, quanto ci costano?

L'obesità costa cara, infatti, il costo dell'obesità si avvicina a 30milioni di euro l'anno per perdita di produttività e cure delle complicanze cliniche correlate. Chi ha finalmente dato i numeri è il sottosegretario alla Salute Antonio Gaglione, nel corso del convegno "Lo sport è salute" patrocinato dal ministero della Salute a Latiano, in provincia di Brindisi.

L'Italia non è la sola a fare i conti. Nel Regno Unito, il 25% della popolazione soffre per l'obesità e le complicanze associate così si perdono 18 milioni di giorni lavorativi all'anno per un costo di 500milioni di sterline. Non è solo l'eccesso di cibi nocivi, molto si deve anche alla sedentarietà. Il 70% della popolazione dei Paesi Occidentali - ricorda Gaglione nel suo intervento - non ha un livello di attività sufficiente a mantenere uno stato di salute e un peso ottimale. L'inattività fisica, il fumo, l'abuso di alcool e a una dieta ipercalorica ricca di grassi saturi sono gli imputati che condannano il sistema cardiocircolatorio. E necessario, invece, praticare un'attività ripetuta almeno tre/quattro volte a settimana, meglio se di tipo aerobico (corsa, nuoto, ciclismo): non è importante l'intensità dello sforzo ma una pratica costante e graduale, ponendosi piccoli traguardi in termini di tempi e prestazioni.

Questa ricetta - sottolinea Gaglione - che ha un costo bassissimo rispetto ai benefici, è in grado di ridurre del 50% il rischio di contrarre malattie cardiovascolari e riduce notevolmente la mortalità per eventi cardiaci; riduce peraltro del 30-50% la possibilità di contrarre il diabete di tipo 2. E non solo! L'attività fisica migliora anche lo stato di salute mentale: riduce la depressione e le relative complicazioni, migliora la reazione allo stress, aumenta la durata e la qualità del sonno, migliora le capacità decisionali e la memoria a breve termine. La produzione di endorfine - prosegue Gaglione - favorisce lo sviluppo e la maturazione della sostanza grigia, ripara i neuroni danneggiati e riduce il rischio di demenza senile e di malattia di Alzheimer. Nei bambini, favorire una pluralità di attività fisiche migliora l'intelligenza.

Da www.nutrizione33.it articolo del 27/10/2006 anno 1, n°2

Bambini italiani "rischiano grosso"

E' proprio l'obesità essenziale, quella che affligge circa il 36% dei bambini italiani di età compresa tra gli 8 e i 12 anni, portandoli al primo posto tra i Paesi europei e industrializzati. Un primato che davvero non vorremmo. Per giunta, si tratta della forma che non è secondaria a cause endocrine o genetiche, ma ha più fattori determinanti: socioculturali, ambientali, abitudini alimentari e stili di vita familiari scorretti.

Per fare il punto sulla situazione italiana ed europea saranno presentati al congresso *Milanopediatria* - in programma dal 23 al 25 novembre a Milano i risultati preliminari del progetto Childhood Obesity Programme (EU CHOP), finanziato dalla Comunità Europea. Si tratta della prima indagine mirata all'identificazione degli indicatori precoci di rischio nutrizionale e comportamentale, condotta in cinque paesi - Belgio, Germania, Italia, Polonia e Spagna - e coordinata dalla Clinica pediatrica dell'Ospedale San Paolo di Milano. **Marcello Giovannini**, direttore del Centro coordinatore e presidente del Congresso, ha già anticipato che uno degli

indicatori primari da tenere sotto stretto controllo potrebbe essere l'introduzione di latte vaccino prima dei 12 mesi di vita, causando un eccesso di proteine.

Questo progetto permetterà di delineare con chiarezza il quadro italiano avendo coinvolto un gruppo di bambini dalla nascita al compimento del quinto anno di vita. Dal 2002 al 2004 sono stati esaminati quasi 300 bambini, di cui circa 100 allattati al seno e quasi 200 allattati con latte formulato. Alla fine dell'indagine emergeranno anche molte altre informazioni sugli indicatori di rischio dell'obesità infantile come: le modalità e i tempi di allattamento e svezzamento, l'atteggiamento delle madri al momento della "proposta del pasto" e le conseguenti risposte comportamentali dei loro figli.

Nutrizione & Territorio

Gli adulti, invece, "resistono"

In Italia, complessivamente, la tendenza all'incremento del peso corporeo è meno pericolosa che nella maggior parte dei Paesi più sviluppati. Tuttavia, nel nostro Paese attualmente vivono circa 15 milioni di persone in sovrappeso e circa 4 milioni di soggetti francamente obesi.

Lo conferma uno studio coordinato dall'epidemiologo S. Gallus, dell'Istituto di Ricerche farmacologiche Mario Negri di Milano in collaborazione con l'Istituto Doxa di Milano, il Dipartimento del Farmaco dell'Istituto superiore di Sanità di Roma e l'Istituto di Statistica medica e Biometria dell'Università di Milano.

ono stati arruolati tramite intervista nella quale venivano annotati il sesso, il peso corporeo e la statura, un totale di 2932 cittadini italiani maggiorenni (1.407 M e 1.525 F). Dai dati fino ad ora elaborati si evidenzia che: il 3,4 per cento della popolazione italiana complessiva è risultato sottopeso; il 31,3 per cento complessivo era sovrappeso; l'8,2 per cento complessivo erano gli obesi. Le percentuali più elevate di sovrappeso o obesità sono state trovate tra gli uomini di 45-64 anni e tra le donne con 65 anni o più. La prevalenza del sovrappeso e dell'obesità standardizzata per età e sesso è risultata più elevata tra i soggetti meno scolarizzati; geograficamente la prevalenza era, invece, più bassa al Nord rispetto al Sud. Insomma, come precisa lo stesso Gallus: "Il sovrappeso è aumentato dal 1983 ai primi anni '90, per poi arrestare la sua crescita. La prevalenza dell'obesità è invece rimasta ferma all'9,9 per cento nel corso degli ultimi 20 anni".

Da www.nutrizione33.it articolo del 24/11/2006

La dimensione europea dell'obesità

L'allarme obesità è da tempo all'attenzione delle Istituzioni europee e presto anche il Parlamento europeo contribuirà fattivamente alla lotta contro questa patologia che per la sua diffusione universale è già stata definita come l'epidemia del terzo millennio.

La Commissione europea e il Parlamento promuoveranno in febbraio un dibattito dal titolo: "Promuovere le diete sane e l'attività fisica: una dimensione europea nella prevenzione di sovrappeso, obesità e malattie croniche".

Proprio in Europa, la popolazione più giovane appare come la più esposta al rischio di sovrappeso e obesità. Considerando i 27 Stati membri dell'Unione europea, sono 14 milioni i bambini in sovrappeso e 3 milioni quelli obesi.

L'Italia, tra l'altro, detiene il primato negativo per i bambini più obesi d'Europa. Quali rimedi possibili e quali proposte? Innanzi tutto un'educazione precoce dei cittadini sui temi dell'alimentazione e della nutrizione e sui rischi della cattiva nutrizione, sia in eccesso che in difetto. Contemporaneamente lo sfruttamento dei media verso una direzione dell'informazione chiara e trasparente atta alla difesa della salute più che alla pubblicità e al consumismo in campo alimentare. Agli Stati membri con la collaborazione delle loro Istituzioni, spetterà anche la promozione dell'attività fisica nelle scuole, la necessità di campagne informative esaustive e la destinazione di fondi per garantire un'alimentazione sana nelle mense scolastiche. E, infine, è necessaria una regolamentazione ben precisa delle scritte obbligatorie nelle etichette alimentari che era già stata programmata lo scorso anno e che andrà in vigore entro il primo semestre di quest'anno.

da www.nutrizione33.it articolo del 26/1/07

Più obesità, più morbidità

Negli USA attualmente l'obesità sta crescendo in maniera esponenziale. Più cresce il BMI e più si moltiplica il rischio delle morbidità associate con i relativi costi sanitari.

Le nuove stime sono giunte a dati shockanti. Dal 2000 al 2005, negli USA, il tasso d'incremento dell'obesità ha superato il 24%. E per l'obesità di grado severo, cioè quando il BMI supera il valore di 40, l'incremento si moltiplica esponenzialmente. Anzi, quando il BMI è addirittura superiore a 50, il tasso d'incremento di obesità con comorbidità diventa 3 volte più elevato. Tra l'altro, sebbene la popolazione sia abbastanza informata su questi dati, la maggior parte degli americani trascura le raccomandazioni dietetiche e conduce una vita molto sedentaria. Almeno in questo, sarebbe meglio non cercare d'imitare gli americani.

Sturn, R. *Public Health*, 2007, in press. News release, RAND Corporation

Da *Nutrizione 33*, Anno 2, n° 15 del 20/04/2007