

friendly

APRILE

a solo
1€
pocket

Moda
ORO
RETTILE
BLU
BOLLE

SESSO
Quello che gli uomini
vogliono davvero

LIFE & STYLE
Orologi Piume
Arredo di lusso

L'invidia? Fa bene

TAI CHI
Per ritrovare l'equilibrio

ANSIA DA PRESTAZIONE
Adesso ce l'ha lei

**CIBO SOTTO
ACCUSA**
Obesità in aumento

SECOND LIFE
PERCHE **CREARSI**
UNA SECONDA VITA
SU **INTERNET**

intervista a Milla Jovovich

€ 2,50

Anno 3 - numero 4 - Aprile 2007 - Mensile - Poste Italiane Spa - Speciazione in abbonamento postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004) art. 1, comma 1, DCB Milano



CIBO SOTTO ACCUSA CRESCERE L'ALLARME OBESITÀ

Non è solo un **fattore** estetico: il **peso** in **eccesso** può compromettere la **salute** degli **adulti** e, quel che è peggio, anche quella dei **bambini**

Donne bellissime con figli, ancora bambini o adolescenti, in perfetta forma, in compagnia di padri giovani e atletici, che insieme mangiano merendine, biscotti, gelati, paste al sugo, crocchette, pizzette, cibi fritti, unti, pieni di zuccheri e grassi, senza accumulare un etto di troppo, senza far lievitare pancia e fianchi. Questo è il tipico quadretto familiare dipinto dalle pubblicità di molti prodotti alimentari.

Ma la realtà è ben diversa. Il sovrappeso è, infatti, **un problema in continua crescita**, a dispetto del proliferare di palestre e diete di tutti i tipi. Oltre alla sedentarietà, sono proprio i cibi preconfezionati, spesso ad alto contenuto calorico, a rientrare tra i principali imputati dei chili in più.

La questione è preoccupante e in tutti i Paesi industrializzati è scattato l'allarme, perché è a rischio la salute della popolazione. **Ma quali sono i motivi che hanno reso attualissimo il vecchio detto: ne uccide più la gola che la spada?** Perché, se ormai è risaputo che essere grasso non equivale a essere sano, né bello, il peso di uomini, donne e bambini è in aumento?

Carenze affettive, consumismo e fattori ambientali

“Normalmente le persone dovrebbero mangiare basandosi su due input fondamentali: la fame e il senso di sazietà” spiega la dottoressa Francesca Baggio, psicologa a Padova, esperta in disturbi alimentari. “Questo era vero fino a qualche decennio fa. Ora, invece, per una serie di cause concomitanti, il binomio fame-sazietà ha perso gran parte della sua valenza. L'abbondanza di cibo, l'aumento della disponibilità economica, la grande reperibilità di generi alimentari giocano un ruolo fondamentale in questo processo di evoluzione-involuzione dei consumi e dell'educazione alimentare”.

segue >

ITALIANI
EXTRALARGE

ADULTI

16 MILIONI
DI PERSONE
SONO IN
SOVRAPPESO
E 4 MILIONI OBESE

BAMBINI E
ADOLESCENTI

IL 25% DEI
RAGAZZINI TRA
I 6 E I 13 ANNI È
IN SOVRAPPESO,
MENTRE
IL 5% È OBESE.

(FONTE: ISTITUTO
AUXOLOGICO ITALIANO)

Nella foto della pagina a fianco l'attrice USA Kirstie Alley ai tempi della sit com *Fat Actress*, "attrice grassa".

QUANTO CONTANO I GENI

“L’ereditarietà gioca un ruolo fondamentale, ma non sufficiente per la comparsa dell’obesità. Non è un fattore determinante, ma predisponente”, dice il professor Michele Carruba, direttore del centro studio e ricerca sull’obesità dell’università degli Studi di Milano. Una persona geneticamente predisposta è più a rischio di obesità, ma non è un meccanismo automatico. **I geni sono responsabili al 35%, il resto dipende da fattori ambientali, come scorretta alimentazione e sedentarietà.** La società moderna, troppo automatizzata, ha diminuito le piccole occasioni di muoversi e bruciare calorie: auto, moto, ascensore riducono drasticamente il dispendio giornaliero di energie. Così, anche se l’apporto calorico è rimasto immutato, l’energia bruciata con il movimento è diminuita. “Il rapporto sbilanciato tra energia immessa e spesa provoca un disavanzo in eccesso di calorie assimilate dall’organismo e, nei casi più seri, può sfociare in obesità. Una situazione che interessa in modo preoccupante anche i bambini”, segnala il professor Carruba. Occorre, dai primi anni di vita, occuparsi della loro educazione alimentare e abituarli a una vita all’insegna del movimento.



Pancia killer

La minaccia per la salute è legata non solo ai chili in più, ma anche alla localizzazione dell’adipe: se si concentra a livello dell’addome si rischia di più. È stato dimostrato che gli adipociti (cellule di grasso) viscerali svolgono una maggiore attività endocrina (ormonale) e quindi determinano più effetti negativi sul metabolismo, favorendo lo sviluppo del diabete e i disturbi cardiovascolari. Perciò è bene misurare il girovita e sapere che i centimetri-limite oltre cui scatta l’allarme sono 88 per le donne e 102 per gli uomini.



Mangiare (non solo) per nutrirsi

Il fatto che alimenti e bevande si possano trovare praticamente ovunque, al cinema, nelle scuole, in palestra, negli uffici, in metropolitana e perfino per strada favorisce l’incremento del loro consumo. La fame non è più la sola molla che spinge a mangiare, sempre di più entrano in gioco fattori emotivi, che inducono alcune persone a rifugiarsi nel cibo. “Gli alimenti stanno progressivamente perdendo il loro ruolo nutrizionale per assumere uno psicologico”, chiarisce la dottoressa Baggio, “le motivazioni possono essere le più diverse e variano da persona a persona, dalle carenze affettive alle insoddisfazioni sociali e lavorative”.

Troppa pubblicità, poca cultura alimentare

“Le caratteristiche nutrizionali dei cibi maggiormente pubblicizzati sui giornali e negli spot televisivi sono molto discutibili. Tuttavia il loro aspetto accattivante, le confezioni curate nei minimi dettagli e le campagne pubblicitarie sempre più sofisticate fanno preferire questi alimenti rispetto ai piatti tradizionali”, osserva la psicologa. Una barretta energetica al cioccolato, o presunto tale, che promette non solo di non far ingrassare ma, addirittura di far perdere peso, risulta, agli occhi di molti consumatori, molto più intrigante del classico piatto di spaghetti al pomodoro. **Spesso, i messaggi sono ingannevoli e rischiano di essere fraintesi, soprattutto dai bambini che sono decisamente i più influenzabili.** A tutela dei più piccoli e della loro educazione a mangiare in modo sano ed equilibrato il ruolo dei genitori è fondamentale. Purtroppo, però, i bambini obesi di oggi sono figli di una scarsa cultura alimentare dei papà e delle mamme. Anche i genitori, infatti, sono spesso indifesi, proprio come i loro figli, vuoi perché non sanno acquistare e preparare il cibo con spirito critico, vuoi perché la forza di persuasione dei media è enorme e condiziona non solo i comportamenti, ma anche gli atteggiamenti e soprattutto gusti e valori. Mamma e papà, invece, dovrebbero sforzarsi al massimo di rappresentare un modello educativo, anche dal punto di vista alimentare e programmare l’alimentazione dei figli nei minimi dettagli, senza lasciarsi “corrompere” da capricci o ricatti.

Cattiva educazione

Per evitare che i bimbi di oggi siano gli obesi di domani è essenziale spezzare il circolo vizioso **che affonda le radici nella cattiva educazione alimentare dei genitori** e si tramanda di generazione in generazione. “Diventa indispensabile acquisire l’abitudine di leggere e valutare le etichette dei prodotti alimentari senza fermarsi alla velocità della preparazione, alla bellezza della confezione o alla comodità del piatto pronto e della merendina preconfezionata”, sottolinea la dottoressa Baggio. Invertire la tendenza all’obesità dilagante è certo possibile, ma a patto di ristabilire, diffondere e consolidare un’adeguata cultura alimentare e l’importanza di uno stile di vita sano.

La piramide alimentare

"Per allontanare il problema dell'obesità è essenziale imparare a nutrirsi seguendo alcune semplici regole base", osserva la dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista di Milano. In questo senso la piramide alimentare è uno strumento molto utile per attuare in modo immediato un giusto regime dietetico. "Questo schema prevede la **divisione dei cibi in base al gruppo di nutrienti di appartenenza e alla ripartizione degli stessi in porzioni giornaliere adeguate.** Alla base della piramide ci sono gli alimenti da consumare in quantità considerevoli e quotidianamente, come la pasta e il riso, mentre all'estremità opposta quelli da assumere in dosi limitate, tra i quali in particolare i dolci, i grassi e i condimenti in genere".

Uno schema-tipo

Ecco una sorta di rappresentazione ideale di un pasto tipo, nel quale dovrebbero essere presenti i carboidrati, la frutta, la verdura, le proteine e una limitata quantità di condimento, preferibilmente olio extravergine di oliva. "Un piano dietetico base per tutta la famiglia è composto **dai tre pasti principali e due spuntini**".

LA COLAZIONE svolge un ruolo fondamentale, perché fornisce il 25% dell'apporto calorico giornaliero. "Per iniziare la giornata è consigliata una tazza di latte, da 150 ml, con cereali o riso soffiato e mezzo cucchiaino di zucchero di canna e un frutto, o una spremuta, per i bambini. Un buon trucco, per invogliare i piccini più capricciosi a bere il latte, è di utilizzare riso soffiato o cereali al cioccolato. La colazione dei ragazzi potrebbe essere costituita da una tazza di tè o di caffè e latte con mezzo cucchiaino di zucchero di canna, uno yogurt magro o due fette biscottate con la marmellata. Gli adulti dovrebbero consumare due fette biscottate integrali con la marmellata o alcuni biscotti ai cereali, accompagnati da una tazza di tè o di caffè d'orzo e da una spremuta fresca.

Per quanto riguarda **IL PRANZO**, i più piccoli dovrebbero mangiare circa 40 g di pasta, condita con pomodoro, grana e mezzo cucchiaino d'olio e 80g di carne o pesce, con un contorno di verdure di stagione. I ragazzi oltre alle verdure di stagione possono saziarsi con un piatto di pasta, da circa 80 g. Per il pranzo degli adulti sono indicati 60 g di pasta integrale, accompagnata da un piatto di verdure di stagione.

LA SERA per i bambini sempre verdure, ma sotto forma di passato o crema e un pezzo di formaggio o una fetta di carne, il tutto seguito da un frutto. Anche per i ragazzi un passato di verdura o riso integrale, accompagnati da 180 g di carne, sia rossa, sia bianca o da 150 g di pesce e da un contorno di verdure. Gli adulti dovrebbero consumare un pasto leggero a cena, composto da 120 g di carne bianca, o di pesce sempre con la verdura. La carne rossa, per quanto riguarda gli adulti può essere consumata una volta ogni 15 giorni. I condimenti devono essere usati con moderazione: un cucchiaino da tavolo di olio al giorno per i bambini, 2 o 3 per i ragazzi e 2 per gli adulti, che però dovrebbero, preferibilmente, alternare l'olio extra vergine di oliva con quello di mais e di riso per contenere il livello di colesterolo.

I DUE SPUNTINI, concessi per spezzare la fame, possono essere a base di frutta o yogurt per ragazzi e adulti, mentre ai bambini è consigliabile anche una fetta di torta non troppo elaborata e, possibilmente, alla frutta". Questo è un piano dietetico a base generalizzato, che consente il giusto apporto calorico quotidiano, senza eccessi, né rinunce impossibili.

segue >

CIBO SOTTO
ACCUSA
CRESCERE L'ALLARME OBESITÀ



IN GRAN BRETAGNA NASCE IL MINISTERO DEL FITNESS

Per cercare di risolvere il dilagante problema del sovrappeso i governi dei Paesi industrializzati stanno puntando sull'informazione. Qualche esempio? Nel Regno Unito da pochissimo è nato il ministero del fitness, mentre la **Francia** sta pensando di mettere sui cibi calorici un'etichetta antiobesità, una sorta di monito come quello delle sigarette. E ancora, negli **Usa** in alcune scuole la pagella ha una voce in più, relativa alla forma fisica dei ragazzi. Lo scopo è di richiamare l'attenzione degli alunni e dei loro genitori sull'importanza di mangiare sano e di fare con regolarità attività fisica. In **Italia** invece, già dall'anno scorso la **Regione Veneto** ha approvato il progetto Nutrivending per promuovere nelle scuole e nelle imprese locali la diffusione di distributori automatici che offrono cibi freschi, macedonia, succhi di frutta e yogurt oltre alle merendine industriali preconfezionate. Dopo un periodo di promozione l'iniziativa dovrebbe concretamente partire con l'avvio del nuovo anno scolastico. E **per tutelare ed educare i consumatori sin dall'infanzia** l'Assobibe, Associazione italiana tra gli industriali delle bevande analcoliche, ha approvato di recente un codice di regolamentazione. Tra i punti salienti: no alla promozione commerciale diretta ai minori di 12 anni, sì a informazioni nutrizionali più comprensibili in etichetta e alla promozione nelle scuole di un consumo responsabile attraverso messaggi posti sui distributori automatici di bevande atti a valorizzare una dieta bilanciata e a combattere la sedentarietà.



SEI OBESO? NON TI CURO

Soluzioni drastiche in Gran Bretagna: niente operazioni al ginocchio fornite dallo Stato su chi eccede troppo in massa corporea. È la ricetta made in UK contro l'obesità e, soprattutto, per ridurre la spesa sanitaria nazionale. Obesi e fumatori: ecco le due categorie che il governo laburista, guidato da Tony Blair, considera irresponsabile nei confronti della propria salute. Scelta coraggiosa per alcuni, discriminazione per altri.



Gusto e salute matrimonio possibile

Non ci sono più scuse. Anche i golosi o quanti hanno poco tempo possono adottare un'alimentazione sana, gustosa e che aiuta a prevenire o a combattere sovrappeso e obesità. Ormai sono molti i ristoranti che per far quadrare i conti delle calorie presentano le ricette della tradizione alleggerite nei grassi. Mentre dai 2005 i più indaffarati possono contare su un catering dietetico che fornisce chiavi in mano, a casa o in ufficio, un menu light (pranzo e cena più prima colazione e merenda) da 1.200 o 1.500 calorie. Presente in molte città (tra cui Torino, Milano, Bergamo, La Spezia, Genova, Firenze, Sassari...) si chiama Diet to go (tel. 199 1511057) e prevede la consegna di piatti in pratiche confezioni con tanto di etichetta dove sono riportati nutrienti e calorie.

A lezione di wellness

Per chi, in sovrappeso o meno, vuole giocare la carta del benessere globale, imparando a gestire al meglio non solo dieta e attività fisica, ma anche l'aspetto emozionale, c'è il wellness coach. Un po' trainer (allenatore del fisico), un po' coach (allenatore di mente ed emozioni) questo esperto si avvale di un mix di tecniche olistiche (cristalloterapia, musicoterapia, cromoterapia, aromaterapia...) per far seguire un percorso personalizzato: l'unico che consente di mantenere i risultati a lungo termine. Bastano circa una quindicina di consulenze per acquisire le nozioni base e diventare artefici del proprio benessere. Ma, naturalmente, più si continua, più la cultura wellness metterà radici profonde. Sono previste anche consulenze on line: www.wellnesscoaching.it

STAR PRIMA E DOPO

TYRA BANKS

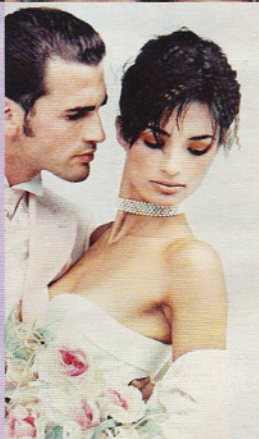
Ex supermodel dalla pelle color cioccolato, Tyra, ritratasi dalle passerelle, ha di molto ammorbidito la sua silhouette, fino ad aumentare di oltre 13 chili.

Ma non si nasconde certo dai paparazzi, anzi, gioca con loro (foto a destra).



LORENA FORTEZA

Nata a Bogotà, (Colombia) nel 1976, è stata lanciata dal film di Pieraccioni *Il ciclone* (1997). Sulle sue variazioni di peso, attribuite a questo o quello specifico disturbo dell'alimentazione, si è speculato fin troppo.



KRISTIE ALLEY

Sguardo felino, bellezza singolare, la protagonista del film anni 90 *Senti chi parla* ha all'attivo molte variazioni di ruolo... e di peso. E si è inventata protagonista della sit com *Fat actress* ("attrice grassa"), anche se di recente è dimagrita di nuovo.



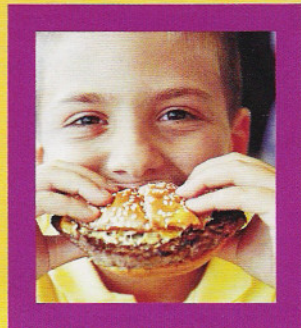
CIBO SOTTO
ACCUSA
CRESCERE L'ALLARME OBESITÀ

Per saperne di più

Indicazioni utili si possono ottenere rivolgendosi all'AIO, Associazione Italiana Obesità, numero verde 800 114077 o sul sito associazioneitalianaobesita.it

Per informazioni relative ai corsi di educazione alimentare attivati nelle scuole elementari e medie si può consultare il sito www.softwaredidattico.it

Per conoscere le attività in progetto nella propria regione o comune è utile rivolgersi al pediatra o alla propria Asl.



Camilla Buffoli
e Antonella Franchini