

Si mangia molto di più di quello che si consuma. Sotto accusa la pubblicità



Gli italiani dimenticano troppo spesso frutta e verdura

di SARA IPPOLITO
ROMA - Cento italiani sulla bilancia. Almeno nove di loro sono obesi, quasi la metà hanno almeno cinque o sei chili di più. Se la stessa scena verrà ripetuta tra una decina di anni, i nove, secondo le statistiche, saliranno almeno a 16-20 e le persone sovrappeso sfioreranno il 60 per cento. Il numero degli obesi, infatti, cresce al ritmo del 25% ogni cinque anni. «Si calcola che tra due secoli la patologia interesserà la maggior parte degli abitanti del pianeta. E così come dall'«Homo erectus» si è passati all'«Homo sapiens», dall'«Homo sapiens» si passerà all'«Homo obesus». L'inquietante previsione è di Michele Carruba, direttore del Centro studi e ricerche sull'obesità dell'ospedale Sacco di Milano, alla presentazione dei risultati dello studio Xendos sugli effetti combinati di dieta, attività fisica e farmaci. A detta degli esperti, infatti, il ritorno alla dieta mediterranea, lo sport e le terapie "ad hoc" sono l'unica soluzione capace di fermare il trend che porterà un giorno a un pianeta "obeso".

mo ad indagare gli effetti a lungo termine di un farmaco anti-obesità. Chi ha assunto la medicina ha visto diminuire il rischio di sviluppare diabete di tipo 2 nel 37% dei casi. Il fatto che la riduzione di peso si sia accompagnata a una riduzione della circonferenza di vita, significa che essa è avvenuta a scapito del grasso viscerale. Alla riduzione

di peso e della circonferenza di vita si sono associate una riduzione della pressione arteriosa e una significativa riduzione del colesterolo LDL.

«Oggi l'obesità - aggiunge Carruba - è la seconda causa di morte. Eppure negli ultimi 50 anni la quota calorica giornaliera è un poco diminuita. Il fatto è che mangia-

Incontro di nutrizionisti a Milano. Lo Stato spende 22 miliardi di euro all'anno per curare la malattia

Obesità, colpito uno su dieci

La metà degli italiani è sovrappeso, allarme per i bambini



mo male e troppo in funzione di quanto consumiamo. Abbiamo ridotto l'attività fisica, non ci si muove e non si cammina più. Grazie allo sviluppo tecnologico tutto è

a portata di telecomando. Tutto fa accumulare il grasso». Anche la mancanza delle palestre nelle scuole accusano gli esperti. Basterebbero 30 minuti al giorno di mo-

vimento per evitare il rischio di molte malattie associate alla mancanza di moto.

Grido d'allarme soprattutto per i giovani. Sotto accusa, la pubblicità: "Colpevole", secondo gli esperti, di non essere suddivisa equamente tra tutti gli alimenti. Questa, nella vita di tutti i giorni, significa che i più giovani, ancora deboli dal punto di vista critico, si lasciano

sedurre dalle mode e tendono a mangiare solo quello che pubblicizzato. Chi accende la televisione, ripetono i nutrizionisti - è bombardato da spot che incitano a pasti molto veloci, snack, bibite superzuccherate. Non si trova un "consiglio per gli acquisti" che inviti a consumare frutta o verdura. Ecco perché mele, pere, insalata e spinaci sarebbero così poco amati dai ragazzi.

Il Messaggero

**DALLA PRIMA PAGINA
DE IL MESSAGGERO
DI MARTEDÌ
25 FEBBRAIO 2003**

I nutrizionisti: sovrappeso metà della popolazione, anche i bimbi
Ogni anno il 5% in più di obesi

ROMA - La metà degli italiani è sovrappeso. Un italiano su dieci è addirittura obeso. E tra dieci anni questi dati sono destinati a salire perché il numero di chi ha problemi seri con la bilancia è destinato a crescere al ritmo del 5% l'anno. E già ora lo stato spende 22 miliardi di euro all'anno per curare la malattia. L'allarme arriva dai nutrizionisti. Michele Carruba, direttore del Centro studi sull'obesità dell'ospedale Sacco di Milano, ha spiegato che l'eccesso di peso è la seconda causa di morte prevedibile nel mondo. Per gli esperti, mangiamo male e troppo rispetto a quanto consumiamo.

Ippolito a pag. 12



Fumetti/Topolino fa lo chef e insegna ai bambini il gusto della buona tavola

di GIACOMO A. DENTE

SI TRASFERISCE IN cucina la stanza dei giochi del nuovo millennio. E il testimonial non è il solito, tracimante cuoco televisivo, ma sono invece i romantici personaggi di Walt Disney. Vogliamo mettere Topolino e Paperino con Vissani? Nemmeno a parlarne, ovviamente. Per questo mette subito di ottimo umore un patinato mensile in edicola in questi giorni, *Disney in Cucina*, che si rivolge ai bambini per fare del cibo e della gola la trama di giochi alternativi, oltre che di una pedagogia sorridente intorno al più elementare dei piaceri quotidiani. Piccoli cuochi crescono, quindi. E in fondo non sembra affatto male se, invece di ricercare emozioni virtuali dietro

DIARIO
D'INVERNO

di MAURIZIO COSTANZO

LA VINCITA del Dopo Festival, via, vada contro il Festival. Con il suo contrappunto di Vittorio Sgarbi e Pippo Baudo con alcune incisioni a gennaio, i suoi all'ora, capo dello Stato Francesco Cossiga, attiene alla candidatura presentando i tipici di Sanremo. Non penso che sia stato "cruentato" ma certamente non maturo da Biagi che conosce a memoria le regole del Festival. Ci balocccheremo nelle proiezioni con il suo conduttore del Dopo Festival che mi è marcatissimo con il suo presidente della Rai, inteso e non inteso che qualuno abbia realmente in mente di cambiare le cose. In linea di principio il nuovo Sgarbi ha ragione del momento che si può essere contrari a un tratto ma non a tutti i tratti, che si può dire: «Qual'è la soluzione negata il mondo non mi piace, ma non». «Non mi piacciono tutti i neghi che suonano la tromba».

CONTINUA A PAG. 14

La soluzione? «Un intervento integrato - ha riferito Francesco Cavagnini, endocrinologo dell'università di Milano -. Come dimostra lo studio svedese Xendos, il pri-