
Muoviamoci

Autore: Andrea Luciani

Fonte: Città Nuova

Da Oltreoceano una serie di proposte contro l'obesità applicabili anche nel nostro Paese.

All'insegna di uno slogan che è un programma "Let's move", "Muoviamoci", ha preso ulteriore consistenza la lotta all'obesità, soprattutto infantile, negli Stati Uniti. Il Paese a stelle e strisce, dove il sovrappeso è un fenomeno diffuso, non è nuovo a iniziative più o meno efficaci, non ultime quelle legate ad un documentario, *Supersize Me*, e ad un film, *Fast Food Nation*, che volevano portare all'attenzione degli americani le conseguenze di un ricorso eccessivo al *fast food*, alla consumazione di patatine, snack e caramelle nelle mense scolastiche, alla riduzione delle ore di educazione fisica nelle scuole.

"Let's move" è un piano lanciato dalla moglie del presidente Obama, Michelle, la quale per favorire il consumo di verdure e frutta, aveva iniziato, già agli inizi del mandato del marito, a coltivare nel giardino della Casa Bianca questi alimenti, invitando i cittadini a fare altrettanto. «Muoverei mari e monti per dare ai miei figli la possibilità di primeggiare in ogni modo, e anche nella forma fisica», ha detto la moglie del presidente a *Usa Today*, aggiungendo: «Let's Move opera secondo il principio che ogni famiglia voglia lo stesso per il proprio bambino. E troveremo il modo per aiutarle a farlo più facilmente».

Michelle Obama non si ferma qui. Va nelle scuole o accoglie alla Casa Bianca giovani cui insegna concretamente esercizi di ginnastica che inducono i giovani a muoversi per contrastare la sedentarietà, tipica dell'aumento di peso.

In un'intervista con *Abc* la *first lady* ha ammesso di «amare gli hamburger e le patatine fritte. E amo anche il gelato e la torta. Come li amano la maggior parte dei bambini». Ed ha aggiunto che la sua iniziativa «non riguarda uno stile di vita che li escluda del tutto. Il problema è come facciamo ad aiutare le persone ad avere un equilibrio in modo che non debbano affrontare malattie pericolose». L'obiettivo è che la gente «mangi la verdura, vada a correre, faccia esercizio e abbia comunque lo spazio, una volta ogni tanto per godersi una mangiata senza rimorsi ».

E dal momento che «nessun esperto su questo pianeta» può dire che siano sufficienti le raccomandazioni del governo affinché la gente modifichi il proprio stile di vita, è chiaro che il successo di questa campagna «richiederà uno sforzo da parte di tutti».

Non dimentichiamo che l'obesità è, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità, una vera epidemia che, con le sue complicazioni (ipertensione, cardiopatie, neoplasie, diabete) rappresenta un importante capitolo di spesa, in termini umani ed economici.