
Occhio a quello che si mangia

Autore: Michele Angelo Di Bari

Fonte: Città Nuova

Sempre più diffusi i comportamenti a rischio obesità.

Tutto pronto per il cenone di Natale e per quello di Capodanno? Non vogliamo scoraggiare i lettori, ma ricordare di non eccedere nei pasti può essere utile. Il sovrappeso e l'obesità sono sempre in agguato e, anche se non è certo un eccesso casuale a determinarli, occhio a quello che si mangia.

In Europa il sovrappeso causa oltre un milione di decessi l'anno! All'inizio del ventesimo secolo la stima del consumo pro-capite annuale di zucchero era di 5 Kg, mentre oggi è di 40 Kg. Il 7 per cento delle spese sanitarie in Europa è legato all'obesità negli adulti.

C'è una nuova grammatica dell'alimentazione che negli ultimi anni sta scalzando via il vecchio concetto di cultura alimentare per imporre nuovi stili. E non si tratta solo del cibo dei *fast food*. La nuova cultura investe prima di tutto le nostre case. Perché sia l'alimentazione che l'[attività fisica](#) sono comportamenti fortemente influenzati dalle condizioni sociali, economiche e culturali di ciascuno, che ci spingono ad acquistare litri di succhi di frutta e tonnellate di merendine per il "break" dei nostri figli, perché si conservano più a lungo della frutta fresca e del pane e salame.

Ma mangiare troppo e male può rappresentare un serio fattore di rischio per la salute. Tra i rischi più evidenti, e non solo per la bilancia, sono il sovrappeso e l'obesità. Nonostante il grado di malnutrizione esistente sul pianeta, secondo l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) l'obesità rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo.

Siamo di fronte a una vera e propria epidemia globale, che si sta diffondendo in molti Paesi e che può causare, in assenza di un'azione immediata, problemi sanitari molto gravi nei prossimi anni. Sfatando un luogo comune abbastanza diffuso, l'obesità non è un "problema dei ricchi". O almeno, non solo: le fasce di popolazione più svantaggiate dal punto di vista socio-economico tendono infatti a consumare più carne, grassi e carboidrati, piuttosto che frutta e verdura, e a curare meno la propria immagine e il benessere fisico.

L'alimentazione massiva e disordinata e la conseguente emergenza dell'obesità espongono a due problematiche principali di natura fisica e di natura psicologica. Obesità e sovrappeso sono condizioni associate a morte prematura e ormai universalmente riconosciute come fattori di rischio per le principali malattie croniche: malattie cardiovascolari, ictus, diabete e alcuni tumori.

Altri problemi di salute associati a un eccesso di peso corporeo sono: ipertensione, ipercolesterolemia, apnea notturna e problemi respiratori, etc.

A livello psicologico, l'obesità può stravolgere completamente la vita di una persona: chi è obeso spesso viene isolato e sottoposto a una vera e propria stigmatizzazione sociale, che rende difficile

qualunque tipo di socialità. In particolare, i bambini in sovrappeso tendono a sviluppare un rapporto difficile con il proprio corpo e con i propri coetanei, con conseguente isolamento che spesso si traduce in ulteriori abitudini sedentarie. Altre conseguenze di natura sociale sono, tra l'altro, lo scarso rendimento scolastico tra i giovani e per gli adulti la discriminazione sul luogo di lavoro.

Le strategie per contrastare questa epidemia dovrebbero incoraggiare abitudini alimentari corrette, attraverso la riduzione del consumo di grassi e zuccheri, incentivando le persone a mangiare più frutta e verdura, oltre che mirare a un aumento dei livelli di attività fisica. Dovrebbero essere incentivate sane abitudini alimentari, anche rendendole più economiche, in negozi, luoghi di lavoro e mense scolastiche, evitando invece di promuovere alimenti e bevande ipercalorici. Questi ultimi dovrebbero essere resi meno facilmente reperibili e sostituiti da prodotti nuovi con migliori caratteristiche nutrizionali.

E quindi, qual è la migliore scelta per festeggiare a tavola il Natale? Rispettare certamente le tradizioni culinarie che caratterizzano la nostra cultura, ma, per cominciare a fare i primi passi verso una cultura della salute, cominciamo a fare attenzione alle quantità.