

Obesità, a Bergamo tocca 8 adulti su 100 E si comincia da piccoli

L'11% a 6 anni è già sovrappeso e il 5% oversize
Colpa delle cattive abitudini alimentari e della tv
Conseguenze sulla salute: diabete e ipertensione

MARINA MARZULLI

L'obesità è un problema serio, tanto che secondo gli studiosi porterà a una riduzione della durata media della vita nei Paesi avanzati. In Italia, secondo i dati Istat del 2009, ci sono sei milioni di obesi e 20 milioni di persone in sovrappeso. Le differenze variano da zona a zona: al nord siamo un po' più magri e la Lombardia detiene il primato della regione con più persone normopeso, il 57%. A Bergamo il 26% degli adulti è sovrappeso e l'8% è obeso, un dato leggermente migliore rispetto alla media nazionale ma lo stesso considerevole.

«Obesità e sovrappeso in Italia sono responsabili di circa l'80% dei casi di diabete di tipo 2, del 55% dei casi di ipertensione e del 35% dei casi di cardiopatia ischemica - ha ricordato il dottor Fulvio Sileo degli Ospedali Riuniti, professore di Dietologia a Brescia -, senza contare il costo sociale dell'obesità: 8,3 miliardi di euro, pari a mezzo punto percentuale del Pil del 2008».

Obesità e diabete di tipo 2 sono collegati a tal punto che i medici hanno coniato il termine «Diabesity» per indicare l'epide-

mia che colpisce 300 milioni di persone in tutto il mondo, di cui 60 in Europa. Anche la chirurgia deve fare i conti con il problema, e in alcuni casi è possibile ricorrere per curare pazienti diabetici obesi, come è stato evidenziato durante il convegno promosso da Humanitas Gavazzeni ieri mattina al centro congressi Giovanni XXIII. Ma, al di là delle conquiste della chirurgia in temi di bendaggio e bypass gastrico, quello che colpisce è la valutazione dei danni dell'alimentazione scorretta e dell'inattività fisica in termini di perdita di anni di vita in buona salute.

Attenzione fin da bambini

Le cattive abitudini si prendono da bambini, diverse ricerche mostrano che il figlio di genitori obesi ha maggiori probabilità di diventarlo a sua volta. «Il 50% dei bambini obesi di sei anni lo sarà anche da grande - ha spiegato il dottor Sileo -, la percentuale sale al 70% nel caso degli adolescenti e arriva addirittura

all'80% se anche uno dei genitori è obeso». Uno studio nazionale sul peso degli alunni di terza elementare ha evidenziato come in Campania, una delle regioni italiane dove più del 50% della popolazione ha problemi con la bilancia, il 49% dei bambini è obeso o in sovrappeso, mentre in Valle d'Aosta la percentuale scende al 23%.

Ricerche mostrano che il figlio di genitori obesi rischia di più

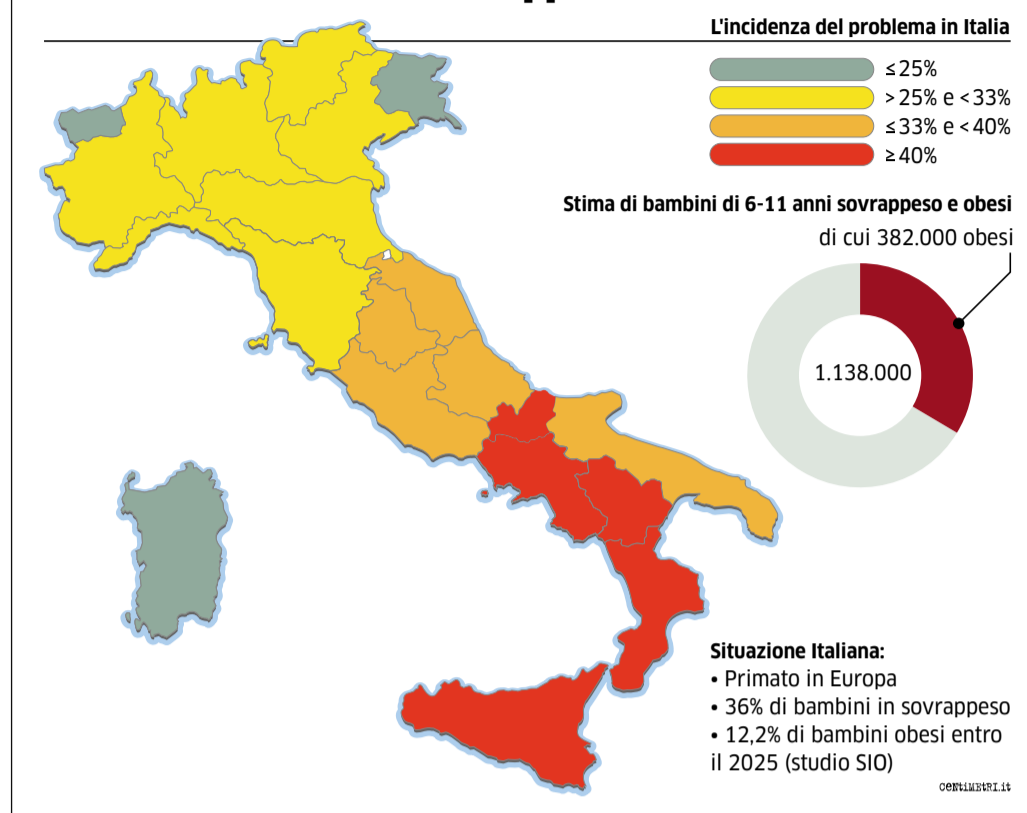
Secondo i dati dell'Asl, l'11% dei bimbi bergamaschi all'età di 6 anni è in sovrappeso, e il 5% è obeso. I pediatri di famiglia attribuiscono il problema ad abitudini alimentari e di vita quali il consumo eccessivo di succhi di frutta a scapito della frutta vera, della verdura dei legumi e del pesce, l'utilizzo eccessivo di cibi fritti e la scarsa attività fisica combinata con una prolungata presenza al televisore. La tv è sotto accusa non solo perché ruba tempo a giochi e sport, ma perché lancia un messaggio sbagliato. Secondo una ricerca di Altroconsumo gli alimenti più pubblicizzati sono i dolci e le bevande, seguiti da lat-

ticini, gomme da masticare e caramelle. In fondo alla classifica la frutta e la verdura, gli alimenti più sani ma di minore appeal. Un discorso a parte vale per i giochi di movimento al computer, che simulano attività sportive e ludiche: «Usare una console come la Wii può andare bene per un adulto sedentario, ma il bambino ha bisogno di fare attività con i suoi coetanei», è il parere del dottor Sileo.

Fare la pace con la bilancia fin da piccoli è possibile, ma senza diete troppo rigide che possono essere controproducenti. Pochi divieti e tante buone abitudini: nella maggior parte dei casi ci si può accontentare che il bambino mantenga lo stesso peso, e aspettare che cresca in altezza. ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'obesità nei bambini: la mappa



Il problema

Ci muoviamo molto meno dei nostri progenitori

Gli uomini primitivi mangiavano molto più di noi, ma consumavano fino a 10 volte tanto. Un cacciatore-raccoglitore ingurgitava più di 4.000 calorie al giorno, ma gli bastavano appena per tutto il movimento che era costretto a fare per procurarsi il cibo e difendersi dalle belve feroci. «Oggi andiamo in palestra, però usiamo le scale mobili», ha commentato il dottor Fulvio Sileo dei Riuniti. Il nostro vero problema è l'inattività: in Lombardia ben il 33% della popolazione non fa alcun tipo di attività fisica.



L'obesità è causata anche dall'inattività

Porte aperte al nuovo ospedale: visite guidate al via

Porte aperte il prossimo weekend al nuovo ospedale di Bergamo. Domenica ingresso libero per tutti i cittadini che vorranno varcare i cancelli di via Martin Luther King. Un'intera giornata che la Direzione aziendale degli Ospedali Riuniti ha voluto dedicare a soddisfare l'interesse, le tante curiosità e le attese che i bergamaschi nutrono nei confronti della più grande struttura ospedaliera della Lombardia, sia per numero di posti letto (1.200) che per esten-

sione della superficie complessiva (320 mila metri quadrati). Grande attenzione anche per gli operatori dei Riuniti, ai quali è stata riservata la giornata di sabato.

I visitatori seguiranno un percorso pedonale che dal parcheggio est li condurrà in Hospital Street - la via che separa le sette torri dalla piastra tecnologica - e da qui al piano terra e al terzo piano della Torre 1, destinati ad ospitare, rispettivamente, gli am-



Il nuovo Ospedale di Bergamo

bulatori del Dipartimento materno-infantile e la degenza di Ostetricia. In queste aree sono già stati installati gli arredi e gran parte della segnaletica, così che sarà possibile rendersi conto di come si presenterà la struttura agli utenti.

I visitatori, in base all'ordine di arrivo, saranno suddivisi in gruppi di circa 30 persone, che partiranno ogni 15 minuti, dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 17. Ogni visita durerà circa un'ora e ciascun

gruppo sarà accompagnato da medici, infermieri e tecnici dell'Ospedale che illustreranno loro le caratteristiche distinte del Papa Giovanni XXIII.

Lungo Hospital Street e nella futura sede del Cups saranno collocati schermi che aiuteranno il pubblico a capire le principali novità strutturali. All'ingresso ogni partecipante riceverà una mappa del percorso. Info: tel. 035.269962, marketing@ospedaliuniti.bergamo.it. ■

KAUPPA

SEGUI LO SCONTO

L'OFFERTA DEL GIORNO



TAGLIERE
PER ALIMENTI
MULTIFUNZIONALE

75,00 €

35,00 €

www.kauppa.it

Via Monte Grigna, tre alloggi per gli ex detenuti

L'associazione «Carcere e Territorio» di Bergamo e il Comune lanciano un nuovo progetto dedicato al reinserimento post-detenzione.

Si tratta di tre alloggi comunali, siti in via Monte Grigna, che gli ex detenuti potranno occupare nel periodo successivo alla scarcerazione, una prima base di appoggio da dove iniziare il percorso di reinserimento sociale. Palafrizzoni metterà a disposizione tre alloggi in comodato d'uso gratuito per dieci anni, mentre l'associazione «Carcere e Territorio» si occuperà degli interventi di ristrutturazione degli stes-

si. L'iniziativa, che ieri è stata votata favorevolmente all'unanimità dai membri della 3ª Commissione consiliare, rientra in un progetto di Regione Lombardia che consiste nel finanziamento per l'housing sociale vincolato alla ristrutturazione di immobili individuati tra le case di edilizia popolare.

Ora non resta che il passaggio in Consiglio comunale, in seguito al quale l'associazione potrà portare avanti la richiesta del finanziamento di circa 75 mila euro a Regione Lombardia. L'associazione stessa contribuirà economicamente ai lavori di restau-



Nuove case per i detenuti liberati

ro e arredamento dei locali, mettendo a disposizione circa 32 mila euro. La proposta è stata presentata a Palafrizzoni dall'assessore all'Edilizia privata e Politiche della casa, Tommaso D'Aloia e dall'assessore alle Politiche sociali e Pari opportunità, Leonio Callioni. «È un progetto dall'alto valore sociale e un'azione concreta - spiega l'assessore Leonio Callioni - Un'iniziativa costruita su una politica di recupero e reinserimento delle persone detenute. Attraverso questi progetti sosteniamo le persone a tornare a vivere nella quotidianità». ■

© RIPRODUZIONE RISERVATA