

SALUTE Nei luoghi pubblici per combattere l'obesità

Snack di frutta e verdura nei distributori automatici

Ritorna a piu' riprese l'appello a nutrirsi bene per sconfiggere le malattie del secolo, molte delle quali dipendono da scarsa attivita' fisica e da cibi non salutari. E il problema coinvolge soprattutto i ragazzi, tanto che da piu' parti si dice che i giovani di questa generazione, per la prima volta nella storia, potrebbero avere una vita piu' breve dei propri genitori per colpa delle malattie causate dall'obesita' e dal soprappeso, anche secondo gli esperti del Congresso Internazionale sull'Obesita', che si e' svolto a Sidney in Australia. La principale causa, individuata nel minor esercizio fisico e nel consumo di 'cibi spazzatura', conferma la necessita' di intervenire nelle scuole con una maggiore attenzione ai menu anche delle mense dove deve essere garantita la presenza di cibi sani, prodotti tradizionali e frutta e verdura locale che troppo spesso mancano dalle tavole delle giovani generazioni. Una responsabilita' che coinvolge Istituzioni, genitori, docenti ma soprattutto gli operatori economici tenuto conto che secondo una recente indagine Fipe ammonta a circa 2,5 miliardi il valore del consumo alimentare generato dagli studenti tra colazione, merenda e pranzo. I casi di obesita' o soprappeso, dovuti a una non corretta alimentazione, coinvolgono 14.000 giovani europei, e riguardano in Italia il 36% dei ragazzi attorno ai dieci anni, il valore piu' alto nell'UE, ma non esclude nemmeno i piu' grandi, con il 27% degli uomini e il 38% delle donne. I risultati arrivano da una consultazione effettuata proprio dall'Unione Europea, dalla quale risulta che le malattie collegate direttamente all'obesita' sono responsabili di ben il 7% dei costi sanitari, in quanto importante fattore di rischio per molte malattie, come i problemi cardiocircolatori, il diabete, l'ipertensione, l'infarto, certi tipi di cancro.

Per correre ai ripari ad esempio, per la prima volta un Paese Ue come la Lettonia ha preso la decisione di proibire la vendita nelle scuole del cosiddetto junk food (cibo spazzatura), come bibite zuccherate, patatine, caramelle e cibi contenenti coloranti e aromatizzanti. Una decisione che e' stata commentata favorevolmente dall'Associazione Internazionale Studi sull'obesita' e accolta con interesse in Gran Bretagna, dove un quarto della popolazione adulta e' considerata obesa e il Primo Ministro Tony Blair ha minacciato il bando alla pubblicita' sui cibi spazzatura se l'industria non adottera' un codice di autoregolamentazione. La preoccupazione dicevamo si sta diffondendo anche in Italia, dove la radicata cultura alimentare fondata sulla dieta mediterranea pare non 'salvare' i giovani, come confermano i dati. Per intervenire nelle case occorre una pressante educazione alimentare e nelle scuole una maggiore attenzione alla ristorazione di mensa, ma anche incentivando i nuovi distributori automatici di frutta e verdura snack che si stanno diffondendo e dove e' possibile acquistare frutta fresca, disidratata o spremute senza aggiunte di zuccheri o grassi come alimento rompi-digiuno per una merenda sana alternativa. Un elemento positivo emerso dal recente SANA a Bologna, e' l'incremento delle BIO Mense, decuplicate negli ultimi 10 anni, soprattutto al nord Italia, con l'Emilia Romagna leader con 133 mense biologiche. E per sfruttare con facilita' frutta e verdura di stagione, ottima anche l'idea dei succhi, che paiono anche ridurre il rischio di Alzheimer, la forma piu' comune di demenza senile. Secondo un vasto studio epidemiologico che ha seguito circa 2000 individui sani per dieci anni, monitorandone stile di vita e stato di salute, l'abitudine a bere almeno tre volte a settimana succhi di frutta o centrifugati di verdure si associa ad una riduzione del rischio pari al 76% rispetto a chi invece non ne fa uso. Se tempo addietro il collegamento tra vitamine con potere antiossidante (C,E,A) e la protezione contro la demenza senile era stato smentito, oggi gli esperti ipotizzano che l'effetto protettivo dei succhi sia da riferirsi ai polifenoli, altre sostanze antiossidanti ma diverse dalle vitamine e presenti soprattutto in succhi, te e vino.