

Due miliardi di persone sono obese o sovrappeso

Focus con esperti del **Cnr** all'Expo: semplici regole per mangiare e stare in salute

Os servando alcune semplici regole si può mangiare bene senza rinunciare al cibo, nel rispetto della propria salute e conducendo una vita migliore.

Questo il messaggio dell'evento "Obesità: quando, come e perché", organizzato a Expo Milano 2015 dal Dipartimento di scienze biomediche del **Consiglio nazionale delle ricerche**, condotto e moderato dal comico de "La Premiata ditta" Roberto Ciufoli.

Dalla fotografia scattata da Rosalba Giacco, dell'Istituto di scienze dell'alimentazione del **Cnr**, emerge un quadro che fa riflettere: nel mondo sono quasi 2 miliardi le persone obese o sovrappeso (il 39% degli over 18), con circa 42 milioni di casi di obesità fra i bambini sotto i 5 anni.

Un'emergenza di salute pubblica che interessa sempre più abitanti sia dei Paesi industrializ-

zati sia di quelli in via di sviluppo.

A causare l'obesità, ricordano gli esperti, è lo squilibrio tra calorie assunte e consumo energetico.

In pratica, si mangia di più di quanto si riesce a smaltire. Altri dati emergono, fra le altre, dalle relazioni di Margherita Maffei e Amalia Gastaldelli, ricercatrici dell'Istituto di fisiologia clinica del **Cnr**, che distinguono fra i diversi tipi di grasso e ricordano il ruolo chiave del cervello nell'alimentazione: «L'organismo regola il senso di sazietà e di appetito attraverso un dialogo costante tra i vari organi, ma un ruolo fondamentale è svolto dal tessuto adiposo, il grasso. Tra le sostanze prodotte dal grasso c'è la leptina, una proteina che dà informazioni al cervello sulle scorte energetiche presenti nel tessuto adiposo. Il cervello - spiega ancora - elaborando questi dati, produce la

sensazione di fame o di sazietà ed è grazie a tale sistema che il peso si mantiene costante. Studi condotti sul cervello hanno rivelato che negli obesi questo meccanismo è alterato».

CONTROMISURE

Per combattere l'obesità sono diverse le contromisure da poter adottare, molte di queste note al grande pubblico, ma spesso prese alla leggera.

Come il fatto di dover preferire la dieta mediterranea ricca di carboidrati, ma anche di vitamine e antiossidanti, rispetto al cosiddetto "cibo spazzatura": alimenti precotti, senza parti fresche e ad alto contenuto di conservanti.

L'importante è avere cura nello scegliere gli alimenti, raccomandano gli specialisti, perché l'obesità è causa di malattie cardiovascolari ed è dannosa anche per le donne incinte e i nascituri. Una buona alimentazione, inoltre, aiuta a prevenire i tumori.

Il problema

Un'emergenza di salute pubblica che interessa sempre più abitanti sia dei Paesi industrializzati sia di quelli in via di sviluppo



Qui a fianco
"Pic-nic", il
celebre
quadro di
Botero;
qui sotto,
un uomo
obeso con
in mano un
panino

