

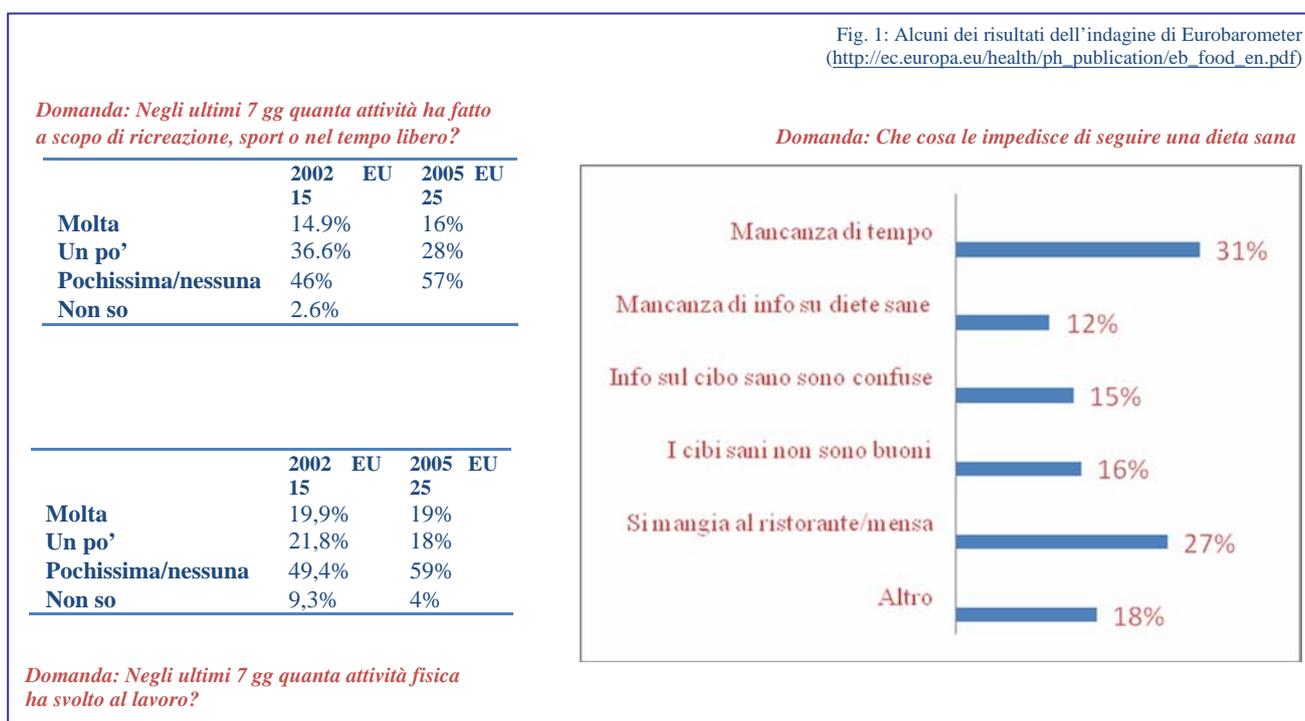
# DIETA SANA ED ESERCIZIO FISICO: LA GIUSTA RICETTA DEL BENESSERE

## La diffusione attuale dell'obesità in Europa

Nel corso degli ultimi tre decenni i livelli di sovrappeso ed obesità nel vecchio continente sono aumentati a dismisura.

Un sondaggio di Eurobarometer ha rivelato, inoltre, che quasi sei europei su dieci fanno poca o nessuna attività fisica a scopo di ricreazione, sport o nel tempo libero.

**L' assunzione quotidiana di cibi ipercalorici e poco nutrienti è divenuta ormai pratica comune e sempre di più viene abbinata a stili di vita sedentari**



Sommare un eccessivo apporto calorico ad un ridotto dispendio energetico implica l' immagazzinamento di un surplus di energia nel corpo sotto forma di grasso.

**Sovrappeso ed obesità comportano non solo conseguenze sul piano "estetico", ma anche - e soprattutto- sotto il punto di vista medico/sanitario.**

Sei dei sette principali fattori di rischio di morte prematura (ipertensione, colesterolo, indice di massa corporea, inadeguata introduzione di frutta e verdura nella dieta individuale, inattività fisica e consumo eccessivo di alcool) sono inscindibilmente collegati alle nostre abitudini alimentari e all' esercizio fisico<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Il rimanente fattore è il fumo. Per approfondimenti si consulti il sito del Commissario europeo per la Sanità:  
[http://ec.europa.eu/health/ph\\_determinants/life\\_style/nutrition/nutrition\\_en.htm](http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/nutrition_en.htm)

Per tutelare la nostra salute è dunque indispensabile uniformarsi a quelle che sono le cosiddette “buone abitudini”: astenersi da fumo ed alcool, mangiar sano, praticare sport.

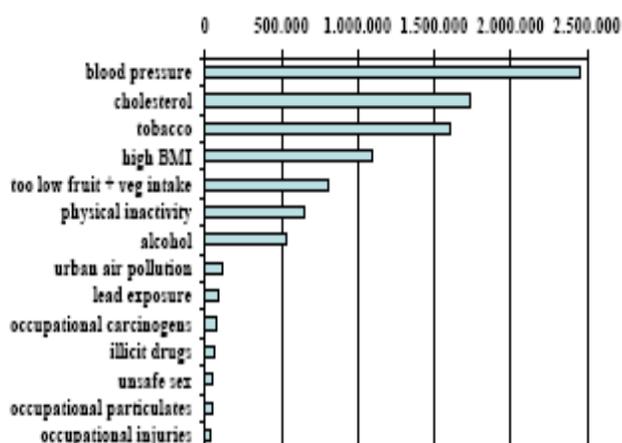


Fig 2: Statistica delle principali cause di morte in Europa nel 2000 (fonte: Rapporto Oms 2002)

Il Libro verde sull' alimentazione, pubblicato nel 2005 dalla Commissione europea, mostra a tal proposito un quadro preoccupante.

- 1) Nell' ultimo decennio **il numero degli obesi in Europa è aumentato del 10-40%**. Mediamente il 20% degli uomini è affetto da obesità; mentre per le donne la percentuale sale ad oltre il 38%. In alcuni Paesi dell'Unione, addirittura, più della metà della popolazione è sovrappeso (BMI >25).
- 2) Quasi **22 milioni di bambini sono in sovrappeso** nell'UE e ogni anno il numero aumenta di 400.000 unità.

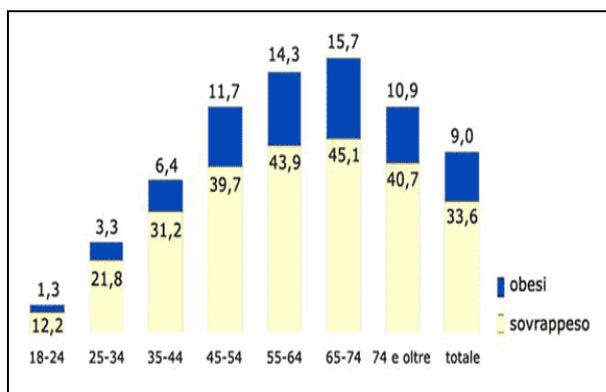


Fig. 3: Distribuzione di obesità e sovrappeso in Italia per classi di età nel 2005 (fonte Istat)

Le previsioni degli esperti indicano che tanto i bambini quanto gli adulti andranno incontro a un incremento della prevalenza della sindrome metabolica (anche chiamata sindrome X o sindrome insulino-resistente, consistente in una congiunzione di obesità addominale, alterazioni dei livelli di lipidi e/o di zuccheri nel sangue e/o ipertensione) e condizioni ad essa correlate: diabete 2, malattie cardiovascolari, osteoporosi e cancro.

Ogni minimo incremento dell' Indice di massa corporea (anche solo di una semplice unità) implica un aumento del 10% del rischio di andare incontro a gravissime patologie.

Tuttavia, anche se l'aumento della massa grassa negli individui viene determinato per un 40-70% da cause genetiche, il controllo del proprio peso diventa possibile se ci si dedica regolarmente all'esercizio.



Fig. 4: Un' immagine tratta dallo spot della campagna UEFA/UE contro l'obesità

## I benefici dell'attività motoria

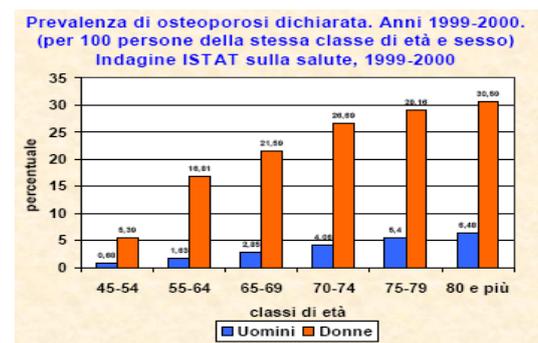
L' Eufic (European Food Information Council. Sito web: <http://www.eufic.org/>) ha diffuso di recente i risultati di una ricerca svolta a proposito dell' incidenza dell' attività motoria sulla salute dell'individuo.

Scendendo in particolare, si è reso noto che:

- Una vita attiva ed una buona forma sono fondamentali nella prevenzione dell'**obesità**. Il moto, inoltre, protegge dall'aumento di peso tipico della mezza età.
- Le persone che conducono uno stile di vita attivo e che hanno una discreta forma fisica, hanno il 50% in meno delle probabilità di sviluppare **malattie cardiache** rispetto a coloro che svolgono una vita assolutamente sedentaria. Tra l'altro, le persone obese che fanno esercizio fisico, corrono minor rischio di contrarre malattie cardiache e diabete, rispetto a coloro che, già colpiti da obesità, non svolgono alcuna attività fisica.
- Gli individui che compiono esercizio fisico hanno il 35-50% delle probabilità in meno di sviluppare il **diabete**. Inoltre, nelle persone già affette da diabete, l'esercizio fisico ha dimostrato di contribuire al controllo dei livelli di zucchero nel sangue.
- Il 30% dei casi di **cancro** è conseguenza di alimentazioni errate. Seguendo, invece, una dieta corretta e praticando attività fisiche, la probabilità di ammalarsi di tumore si ridurrebbe di 1/3.
- Sebbene l' **osteoporosi** abbia origini genetiche, un'attività fisica costante

contribuirebbe a rendere più forti muscoli, tendini e legamenti e più consistente la densità ossea. Gli esercizi in cui si deve sostenere il peso del corpo (come, ad esempio, la corsa, il pattinaggio e il ballo) hanno dimostrato di migliorare la densità ossea negli adolescenti e di rallentare la perdita di massa ossea che avviene normalmente con l'avanzare dell'età.

Fig 5: Presenza di malati di osteoporosi in Italia



- L'attività motoria inoltre migliora il **benessere psicologico**, il nostro modo di gestire lo stress e le funzionalità mentali (come la capacità di prendere decisioni e la memoria a breve termine). Riduce l'ansia e promuove una sana regolazione del sonno. L'evidenza di test clinici dimostra che l'esercizio può essere utile anche per curare la **depressione**.
- Nelle persone più anziane, l'attività fisica può contribuire a ridurre il rischio di demenza e dell'insorgere del morbo di **Alzheimer**.

### Di quanto esercizio fisico abbiamo bisogno?

Per ottenere i benefici dell'attività fisica, gli specialisti suggeriscono regolari periodi di esercizio a livelli moderati di intensità.

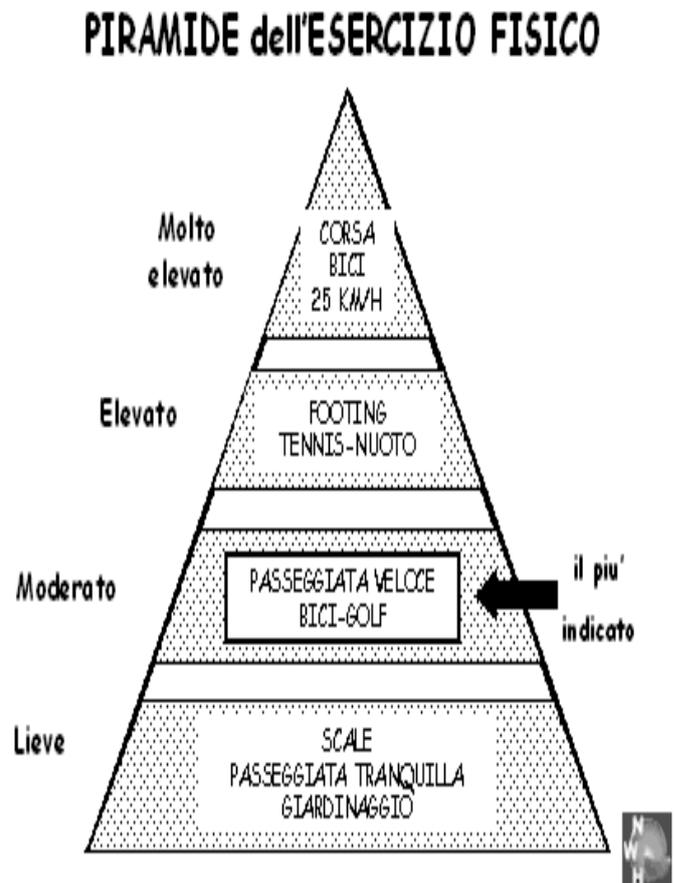
Come, ad esempio, una passeggiata di 30 minuti a velocità sostenuta, tutti o quasi tutti i giorni della settimana, aiuterà a migliorare il benessere sia fisico che psichico.

Fare attività per periodi brevi, 2 o 3 sessioni di circa 10 minuti ciascuna, può essere efficace quasi quanto esercitarsi in una volta sola ed è un impegno più facilmente inseribile nella quotidianità della vita frenetica dei nostri tempi.

Per coloro, poi, che non amano o che non riescono a programmare un po' di esercizio fisico, può essere altrettanto utile evitare o ridurre il tempo passato ad occuparsi di attività sedentarie.

Stare semplicemente in piedi per un'ora al giorno invece di guardare la televisione, ad esempio, permette di smaltire l'equivalente di 1-2 chilogrammi di grasso all'anno

Fig. 6: Una visualizzazione grafica delle tipologie di attività fisica



L' esercizio fisico regolare, limitando il rischio di malattie e migliorando la qualità del benessere,

**“Aggiunge anni alla nostra vita  
ed aggiunge vita ai nostri anni”**

