

GLI EFFETTI DRAMMATICI DI UN'ALIMENTAZIONE SBAGLIATA

C'è una bomba nascosta nell'adipe

Mantovani: va in tilt il sistema immunitario

Così l'obesità ruba 10 anni di vita

NICLA PANGIERA

Tra le principali cause di morte evitabile nel mondo c'è l'obesità: riduce, in media, di 10 anni l'aspettativa di vita. E nella mezza età aumenta di quattro volte il rischio di problemi cardiaci, di 12 volte il rischio di diabete di tipo 2 e di ben 22 volte il rischio di apnea notturna, secondo un ampio studio presentato all'ultimo Congresso europeo sull'obesità a Glasgow.

Oltre alle malattie cardiovascolari e metaboliche, però, sappiamo che i troppi chili aumentano anche il rischio oncologico, come verrà ricordato domani in occasione della Giornata mondiale dell'obesità. «La Iarc, l'Agenzia internazionale per la ricerca sul cancro, ha stabilito che l'obesità è una causa primaria di cancro», spiega Alberto Mantovani, direttore scientifico dell'Ircs Istituto Clinico Humanitas di Milano e docente di Humanitas University. Stiamo parlando di un nesso causale tra il grasso e 13 tipi di tumori, tra cui l'adenocarcinoma esofageo e i tumori del colon, del retto, del rene, del pancreas, della cistifellea, del seno in post-menopausa, dell'utero e anche dell'ovaio.

Sono molti i meccanismi con cui l'eccesso di peso può influenzare il rischio oncologico, alcuni specifici della sede e del tipo di cancro. «Il meccanismo classico, ritenuto alla base di questo legame, è legato al metabolismo e all'iperproduzione nel tessuto adiposo di ormoni, gli estrogeni, uno dei motori che tengono acceso, per esempio, alcuni tumori del seno», spiega l'immunologo. Ma c'è anche dell'altro. Oltre alle alterazioni ormonali e a quelle metaboliche, c'è il problema dell'infiammazione cronica.

«All'interno del tessuto adiposo più della metà delle cellule appartengono al sistema immunitario e, in particolare, sono macrofagi. Questi, frastornati dai segnali emessi dal grasso in eccesso, diventano pro-infiammatori e sono responsabili di un microambiente favorevole allo sviluppo del tumore». Inoltre, studi di imaging mostrano che nel cancro al seno, a parità di indice di massa corporea, a contare è anche la distribuzione del grasso.

Non solo. Forse in risposta all'eccessivo gonfiarsi degli adipociti «obesi» i macrofagi vi si dispongono a corona tutto intorno, componendo strutture specifiche, chiamate «crown-like structure», che sono marcatori di cattiva prognosi. «Tutte queste sono indicazioni del fatto che ad essere pericoloso - dice Man-

tovani - è proprio il dialogo sbagliato che si innesca tra sistema immunitario e tessuto adiposo negli obesi».

In Italia, dove gli obesi sono 6 milioni, si contano 57 mila morti all'anno per malattie legate all'obesità: significa più di mille morti a settimana. «Sono molto preoccupato per le conseguenze sulla salute, in particolare sui bambini, di cui stiamo ipotizzando la salute futura quasi nell'indifferenza. Abbiamo detto addio alla dieta mediterranea e così l'obesità è in crescita, con importanti differenze geografiche, economiche e sociali», sottolinea Mantovani, che punta il dito contro stili di vita scorretti, sedentarietà, porzioni extralarge e cibi ultraprocesati e ricchi di zuccheri e grassi.

«Mangiamo male e troppo - denuncia il professore -. La formula da seguire ogni giorno, invece, è semplice: «0-5-30-bilancia» e sta per ze-

CONSIGLI PER I GENITORI

Bambini con chili di troppo a causa degli stili di vita sregolati

L'obesità infantile è un trampolino di lancio verso un futuro di precoci malattie metaboliche e cardiovascolari, le «malattie croniche non trasmissibili». Tra i fattori che influiscono sulla tendenza ad acquisire peso il più complesso da studiare è il sonno: secondo uno studio pubblicato su «Pediatrics» una buona routine di riposo contribuisce ad abbassare il rischio di sovrappeso. Condotta su 107 bambini, di età tra 2 e 6 anni, la ricerca è parte di un lavoro più ampio sull'obesità, l'«Early Stockholm Obesity Prevention Project», e mostra che, indipendentemente dalle ore di sonno complessive, chi andava a letto tardi, dopo le nove di se-

ra, aveva un indice di massa corporea e una circonferenza della vita maggiore. Ciò era vero in misura maggiore per i figli di genitori con problemi di peso. Ma sono molti gli elementi da valutare: stress, ritmi circadiani, dispositivi digitali e, naturalmente, cibo. Non si affrettino, quindi, i genitori a mettere a letto presto i loro bambini: restare svegli dopo le 21 non sarebbe il vero problema quanto il segno di uno stile di vita sregolato. È questa una delle ipotesi dei pediatri del Karolinska Institute di Stoccolma, autori dello studio, che suggeriscono ai genitori di concentrarsi sulla regolarità dei pasti e dei tempi del sonno. N. PAN.

ro fumo, mangiare cinque volte frutta e verdura, fare 30 minuti di attività fisica e tenere sotto controllo il peso». Certo, le azioni di contrasto vanno orchestrate tra amministratori locali e istituzioni, coinvolgendo anche i cittadini e l'industria alimentare. Ma - ricorda l'immunologo - «abbiamo già alcuni strumenti a nostra disposizione e basterebbe la volontà di agire. Un esempio è Milano Food Policy, eredità di Expo, iniziativa promossa in sinergia dal Comune di Milano e Fondazione Cariplo. Questo progetto di buone pratiche nei diversi ambiti del sistema alimentare è stato pluripremiato all'estero. Si è visto - spiega Mantovani - che il consumo a merenda della frutta donata dal Comune di Milano porta i bambini ad alimentarsi con un cibo più sano delle merendine ipercaloriche e a consumare il pasto principale per intero, con una ri-

duzione del 19% degli sprechi della mensa».

Perché l'emergenza non è solo sanitaria e sociale, ma economica. Tanto che la Banca Mondiale lancia un appello: «Bisogna agire subito».



Niente Medicinali! Una costante pressione sul Punto di agopuntura P6 (tre dita sotto la piega del polso) è necessaria ai bracciali **P6 Nausea Control Sea-Band**, per agire controllando nausea e vomito in auto, in mare, in aereo. I bracciali **P6 Nausea Control Sea-Band** sono in versione per **adulti** e **bambini** e sono riutilizzabili per oltre 50 volte.

Disponibili anche per la nausea in gravidanza.



SEA-BAND

È un dispositivo medico CE. Leggere attentamente le istruzioni per l'uso. Aut. Min. Rich. 26/09/2018
Distribuito da Consulteam srl - Via Pasquale Paoli, 1 - 22100 Como - www.p6nauseacontrol.com

GESTIRE L'ESERCIZIO FISICO

Verità e miti della regola d'oro dei 10 mila passi

FABIO DITODARO

Si è diffusa la convinzione che per restare in forma sia necessario percorrere almeno 10 mila passi al giorno. E su questa routine quotidiana di molte persone si è basata la vendita di contapassi e «smartband». Ma quanta scienza c'è alla base? È davvero sufficiente rispettare questa indicazione per dimagrire o, quanto meno, per rimanere in forma?

La risposta è «nì». Se è sicuramente consigliabile muoversi a piedi e raggiungere questa soglia, camminando con un passo svelto anche per soli 45-50 minuti al giorno, non è affatto detto che sia sufficiente un simile sforzo per garantirsi una vita in salute. O - obiettivo ancora più ambizioso - un girovita nei limiti.

Mito da sfatare. Nonostante l'Organizzazione Mondiale della Sanità, l'«American Heart Foundation» e anche lo «US Department of Health & Human Services» abbiano gradualmente iniziato a promuovere uno stile di vita volto a percorrere almeno 10 mila

passi al giorno, negli ultimi anni la veracità di questo numero è stata messa in discussione. Molti degli studi scientifici che sono stati condotti su questo specifico stile di vita si sono rivelati piuttosto arbitrari. In questi lavori, tuttavia, ci si è limitati a fare un paragone tra persone che percorrono i 10 mila passi ogni giorno e altre che, invece, ne fanno molti meno. Il confronto si è basato sulla misurazione delle calorie bruciate, della pressione sanguigna e dei livelli di glucosio nel sangue. Ma, al di là dei divari riscontrati, non si è quasi mai tenuto conto di altri comportamenti in grado di influenzare gli stessi parametri. E, di conseguenza, lo stato di salute complessivo.

E, d'altra parte, non è stato nemmeno eseguito un confronto con le condizioni di salute di chi è comunque abituato a camminare, seppur di meno. A ciò occorre aggiungere che, oltre a rischiare di essere controproducente sul piano psicologico, spingere una persona sedentaria a compiere almeno 10 mila passi al giorno potrebbe anche rivelarsi dannoso: è il caso di chi sof-