

Obesità: aumenta la probabilità di morte in incidente d'auto

Le **persone in sovrappeso** hanno una **maggiore probabilità** di morire a seguito di un incidente, lo dimostra uno studio statunitense che ha esaminato **150mila incidenti** avvenuti negli Usa **tra il 2000 e il 2005**: le persone moderatamente obese hanno il 21 per cento di probabilità in più di morire rispetto a quelle con un indice di massa corporea normale, e che il rischio cresce al 56 per cento per gli obesi gravi, mentre per le persone leggermente in sovrappeso è minore di quelle magre.

*"La gravità degli incidenti dipende da diversi fattori, tra cui la dinamica e la velocità delle auto coinvolte - ha spiegato **Dietrich Jehle** dell'Università di Buffalo - ma di sicuro la massa corporea ha una sua incidenza. I manichini usati per i crash test hanno salvato molte vite, ma sono strutturati sulle dimensioni di una persona magra. Se verificassero gli effetti di un incidente su un obeso potrebbero migliorare la sicurezza delle auto".*

Dieta bilanciata diminuisce il rischio di morte del 40%

Il concetto che **mangiar bene** fa vivere più a lungo è già noto, ma uno studio dell'**Università americana del Maryland** è riuscito a calcolare anche 'quanto'. La ricerca, pubblicata dal **Journal of the American Dietetic Association**, ha trovato che una **dieta troppo grassa** aumenta il **rischio di morte del 40 per cento** rispetto a una più sana. I ricercatori hanno analizzato le abitudini alimentari di 2.500 persone tra i 70 e i 79 anni per dieci anni, trovando che la prevalenza di alcuni cibi permetteva di vivere più a lungo. I soggetti sono stati divisi in sei categorie a seconda del cibo predominante nella dieta, che andavano da 'cibi sani' a 'latticini' a 'cereali'.

Lo studio ha trovato che i soggetti della categoria 'cibi sani' avevano il 40 per cento in meno di probabilità di morire nel periodo analizzato rispetto ai consumatori di latticini, e il 37 per cento in meno rispetto alla categoria 'dolci e cibi zuccherati', mentre non c'erano differenze con chi consumava cereali.

"Una grande percentuale dei soggetti studiati aveva una dieta bilanciata - hanno scritto i ricercatori - questo implica che avere un'alimentazione corretta è un obiettivo realistico".

Diabete in gravidanza si 'trasmette' al bimbo

Lo rivela uno studio dell'Istituto Garvan di ricerca medica di Sydney

SYDNEY - Le donne che soffrono di diabete gestazionale sono a maggior rischio di avere figli che combatteranno in età adulta con il diabete e con problemi di peso. Lo rivela uno studio dell'Istituto Garvan di ricerca medica di Sydney, secondo cui i neonati da madri diabetiche hanno un tasso metabolico più basso e ingrassano spontaneamente anche con una dieta normale.

La ricerca rivela un legame diretto fra i livelli di zucchero nel sangue della madre durante la gravidanza, e le caratteristiche metaboliche della prole in età adulta. I nati da donne con diabete gestazionale inoltre hanno una maggiore probabilità di richiedere il parto cesareo per via delle maggiori dimensioni. Il diabete gestazionale compare normalmente alla fine del secondo trimestre.

Non da segni clinici apparenti ma deve essere tempestivamente trattato per evitare problemi sia per la madre che per il feto, aggiunge la studiosa. Una delle principali cause è la produzione di un ormone, da parte della placenta, detto Lattogeno Placentare (hPL), che interferisce con l'azione dell'insulina.

Oms sull'obesità: "Meno cibo-spazzatura per i bambini"

Sono considerati al centro di un giro affaristico e di marketing enormemente più grande di loro i bambini di tutto il mondo, esposti alle 'pressioni' di un mondo fatto di alimenti ad alto contenuto di **grassi, zuccheri o sale**, che aumentano il rischio per le nuove generazioni di sviluppare malattie croniche nel corso della loro vita.

È nientemeno che l'Oms (**Organizzazione Mondiale della Sanità**) a denunciare uno scenario tragico, che porta a sempre più casi di obesità nei paesi industrializzati del globo terrestre. Ed è proprio l'*obesità* la causa principale di malattie croniche e spesso fatali, che si manifestano in problemi cardiovascolari, tumori e diabete.

La battaglia dell'Oms è iniziata. Obiettivo: ridurre non il consumo, bensì la **commercializzazione e la promozione** di alimenti considerati 'cibo-spazzatura', e che quindi non fanno il bene del nostro organismo.

I dati parlano chiaro: **43 sono i milioni di bambini** che nel mondo sono, in età pre-scolare, *obesi o in sovrappeso*.

di **Matteo Aldamonte**

Dieta yo-yo: i responsabili sono due ormoni

Capita a tutti di mettersi a dieta, perdere peso ma poi, dopo un po' di tempo, appena si abbassa la guardia, **recuperare i chili** persi fino all'ultimo, a volte anche con gli interessi. La condizione è ormai nota tanto da avere un suo nome proprio, la cosiddetta **dieta yo-yo**, e finora questa era stata attribuita un po' alla pigrizia, un po' alle diete sbagliate, o forse anche allo stile di vita frenetico che non ci consente di mangiare sempre in maniera sana.

Ora una nuova ricerca spagnola spiega che dietro questo meccanismo ci sono due **ormoni**, e che quindi la forza di volontà c'entra solo relativamente. I "candidati" a questa responsabilità sono la **leptina** e la **grelina**, la prima in alte concentrazioni nel sangue e la seconda in concentrazioni inferiori al normale. Secondo la ricerca pubblicata sul *Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, questo tipo di dislivello può comportare il recupero di almeno il 10% dei chili persi entro due mesi.

Ma come mai c'entrano proprio questi due ormoni? Spiega il **dott. Antonio Caretto**, segretario dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che la **leptina** stimola il consumo di energia e riduce l'appetito, mentre la **grelina** fa il contrario, cioè in poche parole fa venire fame. La sua attività è evidente prima dei pasti quando cresce, e dopo i pasti quando cala. Di conseguenza questi ormoni influenzano le risposte cerebrali al cibo e dunque il **metabolismo**.

Il funzionamento è chiaro: seguendo una **dieta ipocalorica** il corpo si abitua a consumare meno energia. Di conseguenza vengono modificate le produzioni ormonali anche di **leptina** e **grelina**, che reagiscono portando poi ai ben noti effetti della **dieta yo-yo**. Dunque cosa fare? La soluzione la dà lo stesso Caretto: La "ricetta" giusta per perdere i chili senza il rischio di riguadagnarli in pochi mesi è una dieta mediterranea equilibrata, moderatamente ipocalorica (1200-1800 calorie a seconda dei casi), associata all'esercizio fisico e semmai a una terapia comportamentale. In questo modo si ottiene in qualche mese una riduzione di circa il 10% del peso corporeo, che nel 60-80% dei casi si mantiene anche uno o due anni dopo.

E i peccati di gola? Se soddisfatti di tanto in tanto sono accettabili, non hanno conseguenze sulla dieta, basta che non diventino regolari.

L'OBESITA' E' LEGATA ANCHE ALL'ANSIA

Uno studio australiano mostra che le persone obese hanno una più alta probabilità di soffrire di disturbi di salute mentale, e di ansia in particolare. I ricercatori dell'Università del Queensland centrale hanno raccolto i dati di salute fisica e mentale di oltre 1200 volontari. I partecipanti obesi meno giovani, di età fra 45 e 54 anni, hanno riferito con maggiore frequenza che i problemi emotivi hanno avuto impatto sulle loro attività di lavoro e sociali, rispetto ai coetanei sani o solo in sovrappeso. Hanno registrato inoltre una minore probabilità di essersi sentiti calmi e tranquilli nel mese precedente allo studio, anche se non è chiaro se l'obesità sia una causa o un effetto dei loro problemi di salute mentale. "Se una persona è obesa ne soffre la salute fisica, e questo può portare problemi di autostima e di immagine del corpo, che provocano ansia e depressione. D'altra parte chi soffre di ansia e depressione ha una minore capacità di concentrarsi su una dieta sana e sull'esercizio fisico, e in quel caso è il problema della salute mentale a venire prima", scrive la prof.ssa Brenda Happel dell'Istituto di ricerca

sulla salute e le scienze sociali dell'ateneo, sull'Australian Health Review. E aggiunge che molte persone obese possono entrare in un 'ciclo' in cui l'obesità causa maggiore ansia, il che a sua volta provoca uno stile di vita sempre meno sano. Secondo la studiosa le riviste sono spesso una fonte "disorientante" di informazioni sulla salute, poiché articoli che offrono buoni consigli nutritivi spesso appaiono a fianco di pubblicità di prodotti dimagranti o di dolciumi o spuntini ricchi di calorie, o di notizie fuorvianti sulle diete di persone celebri. Secondo le statistiche in Australia sono obesi o in sovrappeso il 61% degli adulti e il 25% dei minori.