

Guida ufficiali, parlando di dieta sana, invitano ad aumentare il consumo di frutta e verdura, di cereali integrali, di latte e i suoi derivati a basso contenuto di grassi o totalmente scremati, e a includere in essa carne magra, pollame, pesce, uova, legumi, frutta secca. È importante limitare invece i grassi saturi, i grassi trans, il colesterolo, il sale e gli zuccheri aggiunti.

La **dieta ottimale**, che ha i migliori effetti sulla salute e sulla longevità, è una dieta a base di cibi vegetali che, oltre a essere nutrizionalmente adeguata, risulta ricca di cibi protettivi per la salute.

Il decalogo per una corretta alimentazione

Ecco alcune regole semplici, da seguire ogni giorno, per preservare la nostra salute.

1. Mangiare frutta di stagione tutti i giorni: la frutta apporta acqua, sali minerali, fibra, vitamine che sono nutrienti importanti per la regolazione dell'organismo. In particolare la frutta di colore giallo (albicocche, pesche, melone, cachi...) fornisce carotenoidi che hanno potere antiossidante e capacità di replicazione cellulare. La frutta di sapore acidulo (arance, kiwi, fragole,...) è fonte di vitamina C.
2. Mangiare molte verdure: le verdure sono ricche di fibre, vitamine, minerali e contengono elementi con azione preventiva nei confronti di varie forme di tumori.
3. Mangiare sempre pasta e riso: essi infatti forniscono amido, proteine vegetali, vitamine del gruppo B e, se sono integrali, anche fibre.
4. Consumare regolarmente pesce e limitare la carne: il pesce è un alimento facilmente digeribile e magro, con modesto contenuto di colesterolo, in grado di fornire proteine ad elevato valore biologico ed acidi grassi poli-insaturi della serie Omega3. Apporta inoltre una discreta quantità di iodio utile per la prevenzione delle patologie tiroidee. La carne è fonte di vitamina B12, ferro, zinco,

rame e proteine ad elevato valore biologico, ma un'assunzione eccessiva di grassi saturi e colesterolo può favorire il rischio di tumori.

5. Consumare moderatamente snack, merendine e bevande zuccherate: se scelte secondo il valore nutrizionale, sono fonte di energia.
6. Bere con moderazione vino rosso e birra ed evitare superalcolici: bere molta acqua è il consiglio per qualsiasi persona a qualsiasi età, mentre è importante saper dosare alcolici e vino. Un bicchiere di vino rosso a pasto, grazie alle sostanze pigmentate in esso contenute, è in grado di esercitare un'azione antiossidante nel ridurre il rischio di patologie cardiovascolari.
7. Utilizzare olio extravergine di oliva, limitare il sale, completare con aromi a volontà: l'olio di oliva fornisce grassi di tipo vegetale e vitamina E che ha azione antiossidante. Il sale, usato con moderazione, aiuta a prevenire le patologie ipertensive e la ritenzione idrica.
8. Consumare latte parzialmente scremato, latticini poco grassi e yogurt: essi infatti apportano calcio altamente assimilabile e proteine ad elevato valore biologico.
9. Variare i cibi: è una pratica molto semplice utile a fornire al nostro organismo tutti i nutrienti necessari senza carenze o eccessi.
10. Trasgredire è lecito, ma con moderazione. Consumare pizze, focacce, cioccolato e dolci in quantità limitata: il cioccolato merita una considerazione a parte poiché in piccole quantità non solo è piacevole e gustoso, ma può anche fare bene alla salute. Il cacao puro (percentuale superiore al 75%, quindi fondente) sembra essere infatti in grado di regolare la glicemia con un effetto positivo anche sul sistema cardiovascolare.

I cibi anticancro

Recenti studi scientifici hanno dimostrato che se da un lato un terzo dei tumori è correlato a cattiva alimentazione, dall'altro esistono alimenti semplici, facilmente reperibili e di ottima appetibilità, in grado di svolgere un'azione preventiva contro il cancro.

Ecco alcuni fra gli alimenti più importanti:

- Le crucifere (cavoli e broccoli): 5 o più porzioni a settimana possono ridurre del 50% il rischio di cancro alla vescica nell'uomo e 1 o più porzioni al giorno il tumore del seno nella donna.
- L'aglio: svolge un'azione protettiva a livello dell'apparato digerente.
- I frutti di bosco, fragole e lamponi: grazie all'elevata quantità di acido ellagico contenuto, inibiscono lo sviluppo dei tumori.
- Il licopene: responsabile della colorazione rossa del pomodoro, ha proprietà antiossidanti in grado di contrastare gli effetti dei radicali liberi. Previene inoltre alcuni tumori (in particolare della prostata), e riduce il rischio cardiovascolare.
- Gli agrumi: possono ridurre anche del 40-50% il rischio di tumore dell'apparato digestivo.
- La curcuma: questa spezia possiede proprietà antitrombotiche, ipocolesterolemizzanti e antiossidanti ed ha un importante potere antitumorale.

Sovrappeso e obesità

Si considera in sovrappeso un individuo che ha una circonferenza della vita superiore a 80 cm se donna, e 94 cm se uomo. Si considera invece obeso chi ha una circonferenza della vita superiore a 88 cm se donna e 102 cm se uomo. In Italia il 42,5% di uomini ed il 26,1% di donne è sovrappeso,



il 10,5% di uomini ed il 9,1% di donne è obeso. Le percentuali più alte, in entrambi i casi, si registrano nelle regioni meridionali ed in particolare nel sesso femminile dopo la menopausa.

Fattori di rischio

I fattori che incoraggiano sovrappeso e obesità possono essere raggruppati in:

- Fattori legati al cibo dovuti a: a) l'assunzione di cibo deve variare in relazione all'attività fisica di una persona. Troppo cibo e poca attività fisica conducono sempre ad un aumento di peso; b) un'assunzione sbilanciata: alcuni grassi e alcuni zuccheri (specie quelli ad azione rapida contenuti in bevande, cioccolato, ecc...), vengono facilmente immagazzinati ma non altrettanto smaltiti; c) un disordine nell'alimentazione che non rispetti un regolare ritmo dell'assunzione dei pasti (saltare la colazione o il pranzo).
- Fattori legati al consumo energetico: riguardano il livello di sedentarietà o il passaggio da uno stile di vita attivo a sedentario.
- Fattori genetici: una predisposizione genetica, legata a più geni, può rendere un individuo più suscettibile a diventare obeso in un determinato ambiente.
- Fattori psicologici: alcune condizioni psicologiche, come stati depressivi o stress, possono influire sull'aumento di peso.
- Fattori sociali e culturali: alcuni stili di vita oggi adottati, quali la riduzione dell'attività fisica dovuta all'aumento dei mezzi di trasporto, la scarsità di attività fisico-sportiva praticata nelle scuole, la mancanza di orari regolari per i pasti, l'uso di video e computer nel tempo libero, possono esercitare una cattiva influenza sulle abitudini alimentari.

Terapie e trattamento del sovrappeso e dell'obesità **Prevedono:**

Diete e supporti psicologici anche di gruppo: sono i metodi tradizionali. La dieta deve tuttavia essere integrata o sostenuta nel tempo con dei colloqui, specie in soggetti con numerosi tentativi falliti alle spalle.

Terapia farmacologica: può comprendere farmaci mirati alla cura delle complicanze dell'obesità (diabete, ipercolesterolemia, iperuricemia, ecc...) o farmaci a effetto anti-obesità che agiscono sui meccanismi regolatori della fame e della sazietà o sull'assorbimento di alcuni macronutrienti, soprattutto grassi.

Tecniche chirurgiche: includono la chirurgia applicata al tratto gastrointestinale superiore (in caso di obesità grave) o il pacemaker gastrico (ancora in fase sperimentale) che regola il senso di pienezza-sazietà.

TENIAMO A MENTE...

Valore da tenere sotto controllo

Indice di massa corporea (BMI)= si ottiene dividendo il peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza della persona espresso in metri

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso (kg)}}{\text{Altezza (m}^2\text{)}}$$

Peso	BMI
Normopeso	<25
Sovrappeso	25-30
Obesità	30-40
Obesità grave	40-70

Esami da eseguire

- Emocromo
- Diagnostica nutrizionale (calorimetria)
- Free radical test
- Cardio well test

Prevenzione (secondaria) per malattie cardiovascolari

(solo in soggetti a rischio di obesità o in soprappeso da tempo)

- Pressione
- Trigliceridi
- Colesterolo
- Glicemia

Pressione	data	data	data
valore min.			
valore max.			
Colesterolo	data	data	data
HDL			
LDL			
Glicemia	data	data	data
valori			
Trigliceridi	data	data	data
valori			

Per evitare malattie associate all'obesità

- Funzionalità epatica
- Funzionalità renale

Specialisti da consultare

- Specialista in scienze dell'alimentazione
- Internista
- Cardiologo
- Diabetologo

Fumo

In Italia, secondo gli ultimi dati statistici, oggi fumano più di 14 milioni di persone di cui 5 milioni sono donne. Con l'aumento del numero di donne fumatrici sono cresciute anche le patologie legate al fumo: nel nostro Paese nel 1970 morivano 2.300 donne per tumore al polmone, oggi questo dato ha superato i 6.100 casi all'anno.

È in crescita anche il numero delle adolescenti che iniziano a fumare: quasi il 7% fra i 15 e i 17 anni, il 15% tra i 18 e i 19 anni e fra i 20 e attorno al 20% a 24 anni.

La dipendenza

Le sostanze che si respirano dalle sigarette sono moltissime; ognuna di queste causa danni più o meno gravi. L'elemento che determina assuefazione e che fa del fumo una delle tossicodipendenze più pericolose è la nicotina contenuta nella sigaretta in una percentuale variabile tra il 2 e l'8%. Essa produce sia un effetto stimolante che porta all'aumento dei battiti cardiaci, all'eccitazione, all'attivazione delle funzioni cerebrali legate all'attenzione, alla concentrazione e all'umore, sia un effetto sedativo e rilassante dove il senso complessivo di benessere, una volta svanito, viene sostituito da una sensazione di depressione che spinge ad accendere nuovamente una sigaretta e ad aumentare la dose di fumo per mantenere costante il livello di nicotina nel sangue.

I danni da fumo

Più di un quarto di tutte le forme di cancro sono causate dal fumo, responsabile non solo del 90% di tutti i tumori polmonari, ma anche di tumori dell'esofago, laringe, corde vocali, vescica, pancreas, rene, stomaco e sangue (leuce-mia mieloide).

Al fumo sono connesse anche alcune gravi patologie cardio-cerebrovascolari (infarto miocardio e ictus tromboembolici) e malattie croniche dell'apparato respiratorio

(broncopneumopatie croniche ostruttive di tipo asmatico ed enfisematoso).

I danni vascolari e respiratori hanno anche una forte influenza sulla vita quotidiana e di relazione, basti pensare al calo della potenza sessuale dimostrato nei forti fumatori, o agli effetti negativi sul piano estetico con la diminuzione delle difese immunitarie nei confronti della placca batterica, l'ingiallimento della dentina, l'aumento dei rischi di gengiviti, l'invecchiamento precoce della pelle e una serie di disturbi femminili.

Tra questi l'inibizione dell'ovulazione, la riduzione del 40% della possibilità di concepimento, l'aumento delle possibilità di aborto spontaneo e di malformazione del feto, menopausa anticipata, aumento delle possibilità di sviluppo di tumori al seno e al collo dell'utero.

Smettere di fumare

Il primo passo per potere smettere di fumare è la consapevolezza che la sigaretta costituisce il principale danno per la salute.

I benefici di astensione da fumo si verificano fin da subito:

- Dopo 20 minuti la pressione arteriosa e il battito cardiaco tornano a un livello normale.
- Dopo 8 ore il livello di ossigeno nel sangue rientra nella norma.
- Dopo 24 ore diminuisce il rischio di infarto.
- Dopo 1 anno il rischio di insorgenza di malattie coronariche si dimezza.
- Dopo 5 anni il rischio di tumore al polmone diminuisce del 50%.
- Dopo 15 anni i rischi di malattie legate al fumo tornano nella norma.

Ma già dopo le prime 48 ore è possibile percepire una sensazione di benessere anche se il fumatore, specialmente quello più accanito, potrà vivere una vera e propria crisi di astinenza con conseguente irritabilità, voglia irrefrenabile di fumare, aumento dell'appetito e difficoltà a dormire. Sono sintomi che si manifestano velocemente, dopo poche ore dalla sospensione dal fumo e che raggiungono la massima intensità nei giorni successivi, perdurando per circa 4 settimane. A questo va aggiunta la dipendenza psicologica, variabile da individuo a individuo, che spesso peggiora la sensazione di malessere fisico dovuto all'astinenza da fumo.

Che fare

Per superare i momenti di difficoltà iniziali è bene affidarsi all'aiuto del proprio medico o di un centro specializzato per la lotta contro il fumo.

TENIAMO A MENTE...

Esami specifici

- Rx torace
- TAC spirale (nei fumatori ultracinquantenni)

Specialisti da consultare

- Otorino
- Pneumologo
- Oncologo

*Prof. Michele Carruba,
Centro Studio e Ricerca sull'Obesità,
Università degli Studi di Milano*