

Le idee



i nostri ragazzi dall'obesità

ALBERTO MANTOVANI

Proteggiamo

PROTEGGIAMO I NOSTRI RAGAZZI DALL'OBESITÀ

ALBERTO MANTOVANI\*  
SEGUE DALLA PRIMA PAGINA

**E**ppure, paradossalmente, i riflettori puntati su dieta e cucina rischiano di mettere in ombra uno dei nostri problemi più seri ed attuali legati al cibo. O, meglio, al suo eccesso.

I dati più recenti indicano che il nostro Paese detiene un record negativo, in cui siamo secondi solo alla Grecia: il maggior numero di bambini sovrappeso e obesi. Si tratta di un cambiamento epocale e di un primato che, purtroppo, avrà conseguenze estremamente negative sulla salute, presente e futura, dei nostri ragazzi. Un allarme importante, soprattutto in un momento in cui la Iarc (International Agency for Research on Cancer), agenzia internazionale dell'Oms, certifica che l'obesità è un carcinogeno. Ossia causa cancro, e per l'esattezza almeno 13 tipi di tumori. Ciò in aggiunta a quanto da tempo risaputo: l'obesità, in generale,

è causa di cattiva salute, ed in particolare aumenta il rischio di sviluppare malattie cardiovascolari e degenerative del sistema nervoso centrale.

Ma perché l'obesità provoca cancro? È probabile che i motivi siano diversi. A lungo si è pensato che la causa principale fosse perché induce un'iperproduzione di ormoni (estrogeni), presenti nel tessuto adiposo: il cancro della mammella, ad esempio, può essere promosso da una quantità eccessiva di estrogeni. Oggi però l'enfasi è posta sull'infiammazione: l'obesità causa cancro perché è associata ad alterazioni del metabolismo e della risposta infiammatoria e immunitaria. Grazie ai recenti progressi della ricerca, sappiamo che all'interno del tessuto adiposo sono presenti molte cellule - oltre la metà del totale - del sistema immunitario. Fra queste in particolare i macrofagi, che disorientati dai segnali confusi provenienti dall'eccesso di grasso, producono citochine infiammatorie che danneggiano il

**C**orretta alimentazione, cucina sana. Quasi ogni giorno vengono pubblicati nuovi libri e notizie di cronaca che propagandano diete in grado - promettono - di regalarci 10 anni in più di vita sana. In parallelo, siamo inondati da trasmis-

sioni sul cibo e sulla buona tavola. Su questi temi l'Italia ha una grande tradizione: la nostra dieta mediterranea, un modello nutrizionale ispirato agli alimenti diffusi nel nostro Paese - dall'olio di oliva alle arance rosse di Sicilia, tanto per fare due esempi - è rinomata in tutto il mondo per la sua bontà e salubrità.

CONTINUA A PAGINA 25

nostro metabolismo in modo grave, fino ad indurre una sindrome metabolica. Le citochine sono le molecole con cui il sistema immunitario comunica: possiamo pensare loro come a «parole» che hanno il compito di richiamare - nella quantità, nel momento e nel luogo giusti - i globuli bianchi che ci proteggono dalle infezioni. Ma che, se in quantità eccessiva o quando non sono necessari, diventano dannosi. I mediatori di infiammazione hanno quindi un ruolo importante nello sviluppo di alcune patologie legate all'obesità, fra cui il diabete adulto, le malattie cardiovascolari e il cancro.

Necessario, dunque, intraprendere azioni e campagne di sensibilizzazione ed educazione su questo tema. Per proteggere i nostri figli e nipoti e le generazioni future. Poiché la povertà si associa alla maggior frequenza di persone sovrappeso, chi paga - e pagherà - il prezzo più alto di questa situazione sono le fasce più deboli della popolazione.

Ripartiamo quindi dai «giacimenti» della nostra tradizio-

ne alimentare. Da una parte, scavando in essi dal punto di vista molecolare: approfondendo la ricerca scientifica per identificare, nei diversi cibi, le molecole responsabili dei meccanismi di protezione (o promozione) delle malattie. Dall'altra parte, valorizzando questi giacimenti, ossia utilizzandoli quanto più possibile nella nostra alimentazione, tornando ad una dieta mediterranea.

La buona qualità di vita, infatti, inizia a tavola e prosegue con stili di vita corretti. Il consiglio che io stesso seguo è attenersi alla regola 0-5-30: 0 sigarette, almeno 5 porzioni di frutta e verdura fresche e 30 minuti di esercizio fisico moderato al giorno. Ad esempio semplicemente utilizzando le scale al posto degli ascensori, come scritto sui gradini dell'Oms e, più di recente, della Metropolitana di Brescia. Uno stile di vita sano aiuta infatti ad evitare sovrappeso e rischio di cancro, malattie cardiovascolari e autoimmuni.

\*Direttore Scientifico Irccs Humanitas e docente di Humanitas University

© BY NC ND ALCUNI DIRITTI RISERVATI

