

I Giovani fanno poco sport

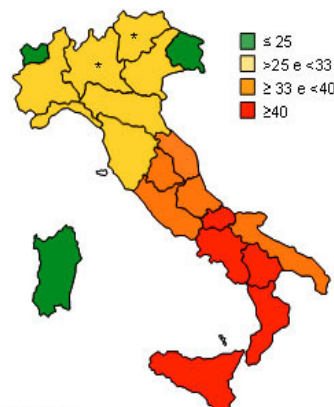
Obesità e sovrappeso: una piaga sociale

I giovani fanno poco sport. Le classifiche delle gare podistiche rilevano un dato sconcertante: la maggior parte dei partecipanti sono over **MM35/40**. Numerosi atleti "over 35" hanno intrapreso questa pratica sportiva in tarda età solo per perdere peso. Incentivare la pratica sportiva tra i giovani è un dovere sociale, sempre più giovani passa dalle tre o più ore al giorno davanti ad un televisore o ad un personal computer. Tra le principali cause di sovrappeso e obesità c'è, infatti, uno stile di vita sedentario che, unito ad errate abitudini alimentari, contribuisce all'aumento del peso corporeo. L'obesità o il sovrappeso rappresentano il più comune disordine nutrizionale nel mondo occidentale e la loro prevalenza è in progressivo aumento anche nei paesi in via di sviluppo. È noto ormai da tempo che l'eccesso di grasso corporeo possa determinare gravi conseguenze alla salute. Essere in sovrappeso od obeso aumenta il rischio di mortalità correlata all'insorgenza di altre patologie quali diabete, ipertensione, cardiopatie e alcune forme di tumori. **L'attività fisica**, associata ad un **corretto regime alimentare**, è il miglior modo per prevenire o rimediare lo stato di sovrappeso che, a livelli elevati, costituisce un grave rischio per la salute dell'individuo. Il sovrappeso o l'obesità è il risultato di un prolungato squilibrio nel bilancio energetico tra la quantità di calorie assunte e quelle consumate o dalla combinazione di entrambe. **Se l'introito calorico supera la spesa energetica, l'eccesso di energia viene immagazzinata come riserva di grasso.**

Recenti dati ISTAT evidenziano che in Italia sono oltre 4,7 milioni le persone adulte obese. In generale, il problema obesità si concentra soprattutto al Sud Italia e tra le fasce di popolazione con basso status socioeconomico. Netta è la relazione tra basso livello di istruzione ed eccesso ponderale: tra gli adulti con titolo di studio medio-alto la percentuale degli obesi si attesta intorno al 5% mentre triplica tra le persone che hanno conseguito al massimo la licenza elementare (15,8%). La regione con più alto numero di bambini in sovrappeso o obesi è la Campania (36 % e fino al 40 % nella popolazione scolare napoletana) mentre il numero più basso di bambini sovrappeso/obeso è in Valle d'Aosta (14,3 %); in genere si nota come il problema dell'obesità infantile peggiori scendendo dal nord al sud del Paese (fig.1). Malgrado tali evidenze, e senza prestare attenzione alla pressione sociale che impone di essere magri, la prevalenza degli obesi sta crescendo, tanto da indurre gli esperti a credere che l'obesità debba essere ritenuta uno dei maggiori e più trascurati problemi di salute pubblica del nostro tempo.



Sovrappeso e obesità per regione, bambini di 8-9 anni della 3ª primaria. Italia, 2008



* Dati stimati

Fig. (1) Bambini ed adolescenti con eccesso di peso in Italia. Fonte dell'immagine: Progetto "OKkio alla Salute" Istituto superiore di Sanità anno 2008.

Dott. Francesco Aversano
Biologo Nutrizionista
Spec. In Biochimica Clinica
Dottore di Ricerca in Biotecnologie Mediche
Accademia Internazionale Nutrizione Clinica
www.studioaversano.com
Cell. 3932778689