

Il caso

La rivoluzione del girovita
“Adesso siamo più magri”

ELENA DUSI

«**Q**UASI un italiano su due è in sovrappeso (45,8%), con un aumento record del 28% negli ultimi 20 anni. Ma con la crisi si registra per la prima volta un'inversione di tendenza. La popolazione ha iniziato a dimagrire» sostiene la Coldiretti. Che, analizzando gli ultimi dati Istat, fa notare come l'esplosione del girovita iniziata nel dopoguerra abbia raggiunto oggi il suo limite.

IL NUMERO di adulti sovrappeso è ancora in leggero aumento fra gli uomini (56,2% nel 2011 contro il 55,5% dell'anno prima e il 43,3% del 1990). Ma da tre anni a questa parte ha iniziato a calare fra le donne (45,8% oggi rispetto al picco del 46,3% nel 2009 e il 35,7% del 1990). «Nell'ultimo triennio — prosegue la Coldiretti — oltre 250mila persone hanno stretto la cinghia dei pantaloni e sono ora in perfetta forma».

Che la curva dell'obesità in Italia abbia smussato la sua crescita è un dato condiviso. Anche gli Usa nel 2012 hanno registrato un plateau nel numero di individui sovrappeso. I motivi ipotizzati sono due: da un lato un limite naturale ai chili che un uomo può mettere su, dall'altro le informazioni sul rapporto fra alimentazione e salute hanno iniziato a fare breccia. Il collegamento che l'associazione degli agricoltori traccia tra crisi e miglioramento della forma lascia invece perplessi alcuni. Andrea Ghiselli, dirigente di ricerca dell'Istituto nazionale per gli alimenti e la nutrizione, fa notare che una crisi è generalmente legata a un peggioramento dell'alimentazione. «I cibi più economici sono quelli a base di zuccheri e grassi. Con pochi soldi in tasca i primi prodotti a cui tendiamo a rinunciare sono pesce, frutta e verdura. Credo che la frenata dell'obesità sia da attribuire piuttosto alle campagne di educazione alimentare».

Che in tempo di crisi le scelte si rivolgano a cibi di scarsa

qualità è la preoccupazione anche della Società italiana di pediatria preventiva, che martedì ha lanciato il suo allarme: “Snack, merendine e bibite zuccherate sono cibi gustosi ed economici, che facilmente soppiantano legumi, pesce, frutta e verdura”. Gli stessi dati pubblicati da Coldiretti parlano di un 2012 caratterizzato dalla riduzione complessiva di cibo acquistato (0,6%), con un aumento di pasta (1,1%) e uova (0,4%) e una contrazione di pesce fresco (3,4%), frutta (1,9%) e carne (0,4%).

A sbirciare in dettaglio nel contenuto dei piatti degli italiani è andata poi l'università Cattolica di Campobasso, che il 6 dicembre ha pubblicato sul *British Medical Journal* i risultati del progetto Moli-Sani. Dalle abitudini alimentari di 13mila volontari, Maria Laura Bonaccio, Licia Iacoviello e il loro team hanno osservato che seguire le regole della dieta mediterranea è più facile per le persone con reddito alto (72% di aderenza) e che la percentuale di individui obesi è più alta fra chi si trova in ristrettezze economiche rispetto ai benestanti (36% contro 20%).

Lo studio italiano sembra darragione al ministro inglese per la Sanità. Con una gaffe stigmatizzata da tutti i media, mercoledì Anna Soubry si è lasciata sfuggire: «Si può dedurre il background sociale di una persona dal suo peso. È straziante riconoscere che i bambini più poveri sono quelli a maggior rischio di obesità». Nonostante il tono offensivo, la Soubry non ha torto nei contenuti: il Child's Measurement Programme ha calcolato che il 12,3% dei bambini poveri è obeso, contro il 6,8 di quelli ricchi.

Era dal dopoguerra che il peso continuava a salire. È una tendenza anche negli Usa

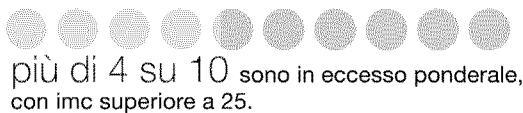
La rivoluzione del girovita per la prima volta in Italia siamo diventati più magri

La Coldiretti: “Colpa della crisi”. Gli esperti: “Scelta di salute”



Fonte: OKkio alla Salute 2011

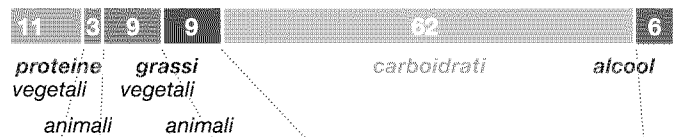
Adulti in Italia



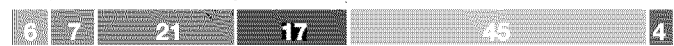
L'alimentazione

Composizione % di energia disponibile per il consumo giornaliero

nel decennio 1941-1950

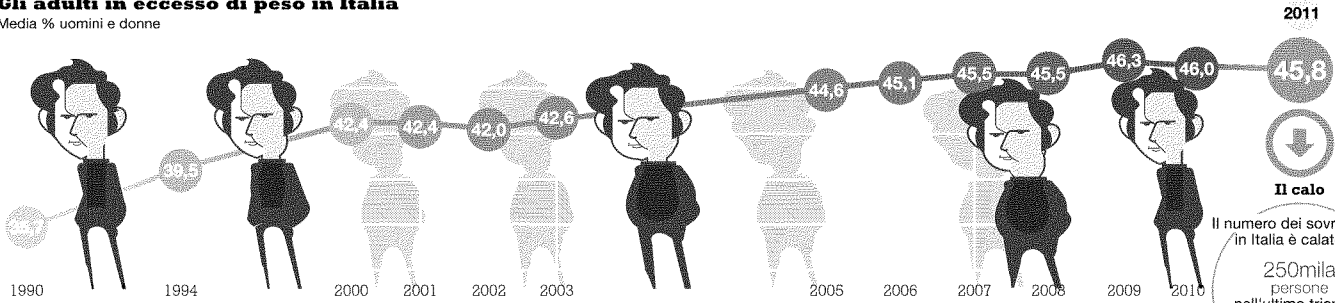


nel decennio 2001-2007



Gli adulti in eccesso di peso in Italia

Media % uomini e donne



Il calo

Il numero dei sovrappeso in Italia è calato di **250mila** persone nell'ultimo triennio, pari allo **0,5%** della popolazione
Fonte: Istat - Coldiretti 2012

