



In collaborazione con il «Programma promozione salute» delle Aziende sanitarie modenesi, coordinato dal dott. Giuseppe Fattori. Per domande e proposte: g.fattori@ausl.mo.it

LA PAGINA

## DELLA SALUTE



# Feste, tempo di abbuffate Ecco i piatti da preferire per un cenone più sano

E' tempo di pranzi luculliani e cenoni regali, ma chi soffre di malattie come il diabete, la pressione alta o l'obesità dovrebbe "dosare" con attenzione - anche nel periodo delle festività - i dolci, i grassi, il sale. Lo ricorda Angela Marina Codifava, medico di medicina generale dell'Ausl, che dà

alcuni consigli e invita a non esagerare. Nella nostra provincia ci sono circa 220mila persone in sovrappeso e 63mila con problemi di obesità. Dal 2006 a Modena, prima provincia in Italia, esistono anche i "gruppi informativo-educativi" che hanno fino ad ora seguito oltre 200 persone.

**Iniziano le abbuffate natalizie. Quanto si può esagerare?**

“Occorre distinguere tra chi è sano e chi invece ha qualche problema di salute: per i primi è solo una questione di quantità, mentre chi presenta malattie come il diabete, la pressione alta o l'obesità deve dosare i dolci, i grassi ed il sale. L'introduzione calorica eccezionale una tantum può non creare problemi

e soddisfare sia il palato che la mente; quello che dovremo fare invece ogni giorno è adottare una alimentazione equilibrata e praticare attività fisica due-tre volte la settimana per circa un'ora, altrimenti c'è il rischio sovralimentazione”.

**Quali cibi bisognerebbe privilegiare?**

“E' difficile conciliare il piacere della tradizione culinaria, da noi ricca e calorica,

con le esigenze della linea, ma alcuni accorgimenti possiamo adottarli: ad esempio i tortellini in brodo magro, invece che alla panna; come secondo privilegiare il pesce o le carni magre senza condimenti troppo ricchi; abbondare con le portate di verdure o di legumi come le lenticchie e, se proprio non vogliamo rinunciare al cotechino, accontentiamoci di una sola fetta. Anche per i dolci possiamo scegliere quelli al forno senza panna o creme varie; rinunciamo ai panettoni, specie se farciti, scegliendo il creme caramel o macedonia di frutta fresca. Per antipasti consideriamo verdure abbinate a salumi o formaggi teneri. Se un pranzo natalizio dietetico proprio non riusciamo a concepirlo, perché consideriamo le feste con parenti e amici intorno al tavolo imbandito una tradizione irrinunciabile, ricordiamoci che è una eccezione che potremo compensare con pasti ristretti negli altri giorni”.

**Oggi si parla molti di alimentazione sana, perché?**

“Una nutrizione 'normale' è fondamentale per essere in buona salute. Un peso eccessivo costituisce un fattore di rischio per molte malattie cardiache, per il diabete, per l'ipertensione, per l'insufficienza respiratoria e per dolori alle articolazioni, in particolare della schiena e delle ginocchia. Anche il sottopeso crea parecchi problemi: dalla maggior facilità alle infezioni alla minor efficienza fisica e mentale. Possiamo quindi dire che è il peso giusto che fa vivere meglio e più a lungo”.

**Fornisca alcune regole pratiche da rispettare per il 'giusto peso'.**

“Bisognerebbe stare attenti a cosa si consuma: 4-5 porzioni di frutta e verdura al giorno perché ricche di vitamine, di minerali e di fibre; legumi come fagioli, piselli, ceci fave e lenticchie almeno due-tre volte la settimana. I legumi sono una fonte di proteine e possono sostituire la carne a costi inferiori. Benissimo anche il pesce almeno due tre volte a settimana, perché contiene i fattori protettivi 'omega 3' contro le malattie cardiovascolari, e l'olio extra vergine d'oliva. Vanno invece ridotti al minimo i grassi animali derivanti da burro, lar-



do, strutto e panna perché, oltre ad essere molto calorici, sono ricchi di grassi saturi dannosi per la circolazione. La carne andrebbe consumata 2-3 volte a settimana: sia carne bianca che rossa, purché magra, senza grasso e cucinata alla griglia, alla piastra o al vapore, mentre andrebbe evitata la carne grassa del maiale, anatra e oca. Da limitare anche il consumo

pane e la pasta (possibilmente integrali), la polenta, le patate che hanno elevato valore energetico”.

**Quali sono i problemi legati alla sovralimentazione?**

“Il principale è l'obesità: le donne obese in Italia sono il 29% e quelle in sovrappeso il 19,2%. Quindi il 48,2% non è in giusto peso, mentre per gli uomini si arriva al 61,4%. Nella nostra provincia ci sono circa 220mila persone in sovrappeso e 63mila obese. Questo è un guaio, perché l'obesità è un fattore di rischio per l'ipertensione, l'ipercolesterolemia, il diabete, le malattie cardio-vascolari, l'apnea notturna, l'artrosi e alcune forme tumorali maligne”.

**Nella nostra provincia esistono programmi di supporto contro i problemi del mangiare?**

“Sì, esistono dal 2006 i 'gruppi informativo-educativi' che Modena ha per prima organizzato in Italia: si tratta di attività di supporto a quella dei medici della medicina generale per il trattamento delle malattie croniche come il diabete, l'ipertensione, l'iperlipidemia, il sovrappeso che necessitano di modificazioni nello stile di vita. I gruppi si rivolgono a persone con età non superiore a 65 anni, con indice di massa corporea inferiore a 35, non affetti da psicopatologie e motivate al confronto con gli altri e ad essere presenti per l'intero percorso di sei incontri di due ore ciascuno. I gruppi sono condotti da medici con specifica formazione, insieme a dietisti, fisioterapisti e psicologi. Fino ad ora hanno partecipato oltre 200 persone in due anni di attività”. (stefano luppi)



Angela Marina Codifava è medico di medicina generale all'Azienda Usl, specializzata in igiene e medicina preventiva

di insaccati come salsiccia, wurstel, salame e mortadella, così come i formaggi, ricchi di colesterolo, che vanno considerati come sostitutivi della carne o del pesce e non consumati a fine pasto in aggiunta al resto. Da ridurre anche i dolci ricchi di grassi e zuccheri semplici, privilegiando alimenti ricchi di amidi come il

*E' vero che se si fa un pasto completo a pranzo, si deve stare più "stretti" a cena?*

“I bambini dovrebbero fare sia a pranzo che a cena un pasto completo, con primo, secondo, contorno di verdure e un po' di pane, evitando i bis e servendo quantità più moderate rispetto alle porzioni da adulto. E' chiaro che se un giorno a pranzo si esagera, è meglio limitarsi un po' di più la sera a cena”.

*Carne o pesce: che cosa è meglio per i miei figli?*

## IN PILLOLE

“Devono essere presenti entrambi perché sono fonti di proteine, ferro e vitamine del gruppo B. Ognuno dovrebbe essere assunto due o tre volte a settimana, alternando carni bianche e rosse e pesce fresco e surgelato. Un'ottima alternativa, per l'assunzione di proteine, è rappresentata dai legumi”.

*Ho due bimbi: uno è sovrappeso, l'altro mangia troppo poco. A chi mi devo rivolgere?*

“Al suo pediatra di famiglia, che conosce i suoi figli ed è in grado di valutarne la crescita. Se il pediatra riscontra problemi di sovrappeso o di eccessiva magrezza, saprà indicarle le migliori strategie da seguire o indirizzarla da uno specialista. Le diete 'fai da te' sono da evitare, soprattutto a questa età”.

In collaborazione con Conad e Modena Radio City

## L'OPINIONE

### RISCHI REALI E PRESUNTI

di Elisa Buson \*

Il cane che morde il padrone non fa notizia, ma il padrone che morde il cane sì. Un principio che vale non solo per chi scrive di cronaca, politica o spettacoli, ma anche per chi si occupa di un settore delicato come quello della salute.

Lo dimostra uno studio pubblicato sulla rivista "Journal of public health" da un gruppo di ricercatori della Hebrew University di Gerusalemme. Partendo dal presupposto che i mass media siano la principale fonte di informazione per l'opinione pubblica e per gli stessi amministratori della sanità, i ricercatori hanno voluto verificare se esistesse una corrispondenza tra l'attenzione dedicata dai giornalisti ad alcuni specifici argomenti e il reale pericolo che questi costituiscono per la salute pubblica. Utilizzando un grande database, hanno ricercato parole chiave come "Sars", "bioterrorismo", "Febbre del Nilo occidentale", "fumo" e "sedentarietà", e hanno confrontato il numero di servizi a loro dedicati negli Usa col numero di morti realmente causate da queste "minacce" nel Nord America.

Sono così giunti ad una sconcertante conclusione: più sono le vittime, minore è l'attenzione dedicata dai mass media, che preferiscono concentrarsi su minacce nuove e sconosciute, come la Sars, che su fattori di rischio ben più pericolosi e noti come il fumo di sigaretta. Nello studio, infatti, i ricercatori israeliani sottolineano che "negli Stati Uniti, Sars e bioterrorismo hanno ucciso meno di una dozzina di persone, ma insieme hanno generato oltre centomila servizi giornalistici". E se "oltre 800mila persone muoiono ogni anno per le conseguenze del fumo e della sedentarietà", questi due fattori di rischio sono stati trattati in meno di ventimila servizi ciascuno. Nello stesso anno "la Febbre del Nilo occidentale ha ucciso centinaia di persone, mentre l'Aids ha mietuto migliaia di vittime", ma entrambe sono state citate lo stesso numero di volte.

Insomma, fa molto più paura una vittima causata dalla Sars, che scatena l'incubo di una pandemia incontrollabile, rispetto alle migliaia di morti provocate dal fumo, diventato ormai un argomento quasi banale e noioso.

Secondo i ricercatori "la percezione del rischio da parte dell'opinione pubblica è spesso condizionata da una sovrastima di eventi poco probabili": la spiegazione sta nel fatto che la nostra valutazione del rischio è legata alla percezione di differenze e cambiamenti, anche se sono di entità minima. Il problema è che questo "sbilanciamento" nella percezione del rischio non riguarda solo i giornalisti, ma con un effetto a catena interessa anche l'opinione pubblica, gli amministratori della sanità e i politici stessi, che si trovano così ad avere un'agenda delle priorità dettata dai mass media.

Un'informazione che privilegia quello che è nuovo, incerto e non scientificamente comprovato, concludono i ricercatori, può favorire la richiesta da parte del pubblico di terapie innovative non basate su prove scientifiche creando così un circolo vizioso che porta ad un unico e certo risultato: l'aumento dei costi della sanità.

\* www.partecipasalute.it

## IL TEST

### Falsi miti e pregiudizi in tavola

1. Le verdure surgelate perdono i nutrienti anche se lavorate entro poche ore dalla raccolta?

- a) vero  
b) falso

Falso: nel surgelato c'è poca perdita di nutrienti e le verdure mantengono il loro alto contenuto di vitamine e minerali che a volte possono anzi perdere nelle varie fasi di commercializzazione, soprattutto se compresse da fresche.

2. Le fibre alimentari sono benefiche per la salute perché (una sola risposta è sbagliata)?

- a) migliorano il transito intestinale evitando la stipsi  
b) rallentano l'assorbimento dei carboidrati e quindi riducono il picco glicemico postprandiale (importante nei diabetici)  
c) migliorano i livelli dei grassi nel sangue  
d) aumentano la massa di cibo senza apportare calorie e aumentando il senso di sazietà  
e) favoriscono la cicatrizzazione delle ferite più velocemente

La risposta sbagliata è la e) le fibre, o crusche, non vengono assorbite e giungono indigerite nell'intestino crasso, dove sono parzialmente o totalmente fermentate dai batteri intestinali. Durante questo processo si formano vari sottoprodotti che hanno effetti benefici sulla salute. I cibi ricchi di fibre solubili sono avena, orzo, frutta, verdura, legumi. I cereali integrali e il pane sono ricchi di fibre insolubili e il loro consumo quotidiano ha dimostrato di ridurre il rischio di cardiopatie e di alcuni tipi di tumore.

3. Il vino aumenta la pressione?

- a) sì  
b) no

No: moderate quantità di vino, 1-2 bicchieri al giorno, sono favorevolmente correlate con protezione di coronaropatie ma non aiutano ad alzare la pressione come molti pensano. Quantità maggiori di vino o di alcolici sono invece dannose per la salute.

4. La restrizione di sale abbassa la pressione?

- a) sì  
b) no

Sì: una dieta povera di sale comporta diminuzione soprattutto dei livelli di pressione diastolica. Anche con l'attività fisica si ottengono miglioramenti.

5. Nella piramide alimentare quali sono gli alimenti che è consigliabile assumere quotidianamente?

- a) frutta verdura legumi  
b) uova  
c) carne  
d) dolciumi  
e) nessuno dei precedenti

Frutta, verdura e legumi: si raccomandano almeno 5-6 porzioni di frutta e verdura giornalmente e legumi almeno tre volte la settimana.

6. Quale tra i seguenti alimenti è più ricco in grassi saturi?

- a) uova  
b) carne  
c) olio di oliva  
d) formaggio  
e) olio di mais

La risposta giusta è la d) il formaggio è l'alimento che contiene la maggior quantità di grassi saturi, per questo va consumato in modo equilibrato

Fonti: The European Food Information Council (Eufic) e da Clinical Evidence del Ministero della salute