



Non basta dire dieta

**DIMAGRIRE NON È DIFFICILE,
MA ALMENO 9 PERSONE SU 10
NON RIESCONO A MANTENERE
LA LINEA RAGGIUNTA. PERCHÉ?**

In Italia risulta sovrappeso 1 persona su 3, obesa 1 su 10. Si tratta in buona parte di anziani: sopra i 60 anni 4 maschi su 10 sono obesi e altri 4 in sovrappeso. Anche 4 donne anziane su 10 sono in sovrappeso,

ma la percentuale di obese è minore.

Si tratta di un disturbo 'costituzionale'? Niente affatto! Nel 95-98% dei casi, la 'ciccìa' delle persone mature è dovuta a scelte alimentari sbagliate. Se proprio si cerca una difesa, si può dire che l'obesità è un problema che in decine di millenni di evoluzione non si era mai posto. Di conseguenza il nostro organismo, che ha mille meccanismi per immagazzinare energia o per utilizzare al meglio quella esistente, non dispone di sistemi efficaci per eliminare quella in eccesso.

Di 'panza' si muore. Il legame fra il peso corporeo e le malattie cardiovascolari (angina, infarto, ictus) è da tempo noto. Per quanto riguarda il diabete, i meccanismi sono meno chiari ma il fatto che circa l'80% dei diabetici di tipo 2 sia sovrappeso o obeso non è una coincidenza. Esiste un rapporto preciso fra l'obesità e

la possibilità di sviluppare il diabete di tipo 2. L'obesità - così come il sovrappeso - aumenta poi la probabilità e la gravità di molte complicanze, in primo luogo ai reni e al sistema cardiovascolare.

Detto in altro modo tenere il peso forma con la giusta alimentazione e una continua attività fisica, è la maniera migliore, per non dire l'unica, di prevenire il diabete di tipo 2 e le sue complicanze.

Curare l'obesità apparentemente è facile: basta consumare più calorie di quante se ne ingeriscano. Tutto qui. Ciò significa da una parte ridurre la quantità di cibo che si assume (e magari aumentarne la qualità); dall'altra consumare le calorie accumulate con del normale esercizio fisico.

Per una persona in sovrappeso, una dieta restrittiva a 400-800 calorie al giorno o una dieta moderatamente restrittiva (1000-1500 calorie) ma accompagnata da un costante esercizio fisico, garantisce in tempo abbastanza breve una perdita di peso rilevante. Ma può bastare anche il semplice esercizio fisico. Secondo Alan Golay, docente di Terapia Diabetologica presso l'Ospedale Universitario di Ginevra ed esperto europeo nel rapporto fra diabete e obesità,

«a una persona obesa basterebbe camminare regolarmente mezz'ora in più ogni gior-



Alan Golay, docente di terapia diabetologica presso l'Ospedale Universitario di Ginevra ed esperto europeo nel rapporto fra diabete e obesità.

