



Era solo una dieta

3 luglio 2012



Le letali sirene dell'anoressia viaggiano sulla Rete

Giuseppe O. Longo, *Avvenire*, 11 gennaio 2011

Isabelle Caro, la modella francese di 28 anni che nel 2007 posò nuda per una campagna di Oliviero Toscani contro l'anoressia è morta. All'epoca pesava 31 kg e con quelle foto tremende, poi bloccate, voleva ammonire le tante adolescenti ossessionate dalle diete e dalla moda devastante della magrezza a tutti i costi. Da 13 anni Isabelle soffriva di una forma gravissima di anoressia, tanto che nel 2006, quando pesava meno di 25 chili, era caduta in coma. Si calcola che in Italia le giovani colpite da questa grave turba psico alimentare siano mezzo milione, mentre negli Stati Uniti le persone anoressiche sono 11 milioni, il 99% delle quali donne tra i 12 e i 40 anni. Se di anoressia si parla molto e se ne denunciano i pericoli, molto meno noto è il fenomeno dei siti **pro-Ana** (anoressia). Si tratta di luoghi virtuali ben dissimulati che si spalancano su un mondo parallelo dove si parla solo di calorie, magrezza, esercizio fisico, tecniche mangiare meno e orgoglio derivante dal controllo del corpo coi suoi bassi istinti. Mentre nel mondo reale l'anoressia è considerata una patologia grave, nei pro-Ana essa è uno stile di vita che fa sentire le adepti superiori ai comuni mortali. Nonostante i tentativi di oscurarli, questi siti rinascono e si moltiplicano, e in numero crescente le orgogliose anoressiche conducono blog inneggianti alla loro patologia, divenuta una divinità benevola. Esaltano con fierezza i risultati raggiunti, si comunicano metodi ed espedienti per ridurre le calorie e perdere qualche grammo; e celebrano le martiri della loro pseudo religione, cioè le compagne morte.

Questi siti s'ispirano alla leggerezza, alla magrezza e alla perfezione del corpo, assumendo come simboli la *farfalla*, animale totemico, i *petali di rosa*, le *piume*. Benché l'accesso ai pro-Ana appaia difficile, in realtà basta presentarsi con una richiesta di aiuto per perdere chili e con un profilo convincente per essere ammesse. E gli slogan sono all'ordine del giorno: «Ci sono tante cose che puoi fare quando ti viene fame», «pensa a qualcosa di schifoso, vedrai che la fame ti passa», «ti spiego come fare per nascondere che vomiti», «sono ana e sono orgogliosa». Agghiacciante il Decalogo:

- 1. Se non sei magra non sei attraente**
- 2. Essere magre è più importante che essere sane**
- 3. Compra vestiti, taglia i capelli, purgati, muori di fame, ma sembra più magra**
- 4. Non puoi mangiare senza sentirti in colpa**
- 5. Non puoi mangiare cibo che ingrassa senza poi punirti**
- 6. Devi calcolare le calorie e ridurle più che puoi**

7. La cosa più importante è ciò che dice la bilancia

8. Perdere peso è bene, guadagnarne è male

9. Non sarai mai troppo magra

10. Essere magra e non mangiare sono simbolo di forza di volontà e autocontrollo

Protette dall'anonimato, queste ragazze, esaltandosi a vicenda, sono su una strada pericolosissima: esaltano il proprio corpo mortificandolo fino all'estremo. È quanto mai importante che i genitori aiutino i figli e figlie a non entrare in contatto con le sirene anoressiche: internet può essere davvero un mare dove si rischia di naufragare.

Più magri? Tutta salute, fin da piccoli. *Giorgio Calabrese*

I continui allarmi sulla crescente obesità sono diventati come gli allarmi degli appartamenti: tutti li sentono ma nessuno ci fa caso! Ogni tre adulti uno è in sovrappeso e uno su cinque è addirittura obeso, il problema degli italiani è molto serio per la salute futura. Se, poi, un bimbo su due è in sovrappeso e uno su tre è proprio obeso, siamo allora nella quasi certezza che avremo nel futuro un adulto ammalato e, proseguendo negli anni, avremo un anziano che sopravvive malamente, con tanti acciacchi e con una scadente qualità della vita. In Italia abbiamo attualmente più di un milione di bambini in sovrappeso e recentemente, il ministro della Salute ha deciso di mettere in campo un'opera di prevenzione. Mangiamo male, troppo e con troppi grassi e, soprattutto, troppo velocemente. La pausa pranzo in ufficio piuttosto che in fabbrica è diventata sempre più esigua e striminzita, e si ha il tempo di mangiare a mala pena un tramezzino che sarà sempre più ricco di companatico di origine proteico-animale con una dose di grassi naturalmente presenti che fanno crescere il tessuto adiposo e fanno secernere troppa insulina, che a sua volta ci fa produrre spontaneamente altri grassi. Risultato? Un immediato stato di sovrappeso che diventa la pedana di lancio della conseguente obesità patologica. Un obeso è predisposto all'insorgenza di diverse patologie: diabete, cardiopatia, ipertensione arteriosa, problemi gravi circolatori, neurologici e spesso anche tumorali. In questi giorni, in America, anche la First Lady sta prodigandosi per far preparare al ministero della salute un progetto di dieta mediterranea, con suggerimenti dietetici che provengono anche dalla nostra Italia, per arginare questa dilagante obesità che prima era preminentemente degli adulti e che ora è diventata pandemica. Purtroppo, i genitori e i nonni, specie quelli italiani, sono sempre più assillati dal bimbo che non ha fame e che mangia poco e, invece, non si curano della qualità del cibo che i bambini introducono quando mangiano tanto. Veder mangiare il proprio bimbo dà soddisfazione, come avveniva nel dopoguerra, quando non si aveva quasi di che nutrirsi. Oggi bisogna stare piuttosto attenti ai troppi grassi che invece s'introducono frequentemente; pena l'obesità e altre malattie metaboliche. Cosa fare? Ecco i consigli: non esagerare con le proteine, evitare il più possibile, bevande molto zuccherate, fare molto movimento anche affidandosi solo a lunghe passeggiate, almeno 3-4 volte alla settimana; fare giocare tanto i bambini. Si divertiranno molto e resteranno più magri.

Il cibo, l'anoressia e il gusto della convivialità

Luigi Ballerini, Avvenire, 9 ottobre 2010

La vita dei ragazzi gira ormai a pieno regime. Non solo le scuole hanno gli orari definitivi, ma gli allenamenti di calcio, le lezioni di chitarra, i corsi di nuoto e i doposcuola hanno già iniziato a occupare, se non invadere, i pomeriggi della maggior parte degli studenti. I grandi non sono da meno, con il lavoro che si fa sempre più intrusivo nelle loro vite, complici le nuove tecnologie che dilatano senza misura il tempo dedicato alla professione. E così tra grandi e piccoli può diventare persino difficile incontrarsi in casa e parlarsi. In questa situazione il momento della cena rimane forse l'unica occasione rimasta per trovarsi insieme. Mangiare, infatti, prima che una necessità del corpo biologico o una formalità quotidiana è un atto di rapporto. Si mangia sempre con un tu, indipendentemente dalla consapevolezza che ne abbiamo. Ce lo testimoniano a volte con la vita, le persone anoressiche: non basta che lo stomaco chiami per mangiare, occorre essere ben disposti verso l'altro per sedersi a tavola.

I dati recentemente comunicati dagli specialisti sono preoccupanti: sotto i venticinque anni dieci ragazze su cento soffrono di disturbi alimentari con un'età media che si aggira sui quindici anni ma non mancano bambine di 9 anni. Troppo spesso però la soluzione sembra solamente in mano a specialisti. Occorre tornare a considerare il cibo come momento di piacere, sempre conviviale. È una sana esperienza constatare come spesso in compagnia si mangi di più e con più gusto; accade perché quando le cose vanno bene non ci si nutre solo di carboidrati, grassi e proteine, ma anche delle parole che i commensali. Per questo urge che la tavola torni al centro delle nostre serate. La cena va pensata come un appuntamento da non mancare con via le televisioni dalle cucine che ammutoliscono le persone. E che il clima sia sincero e di condivisione, soprattutto non diventi un interrogatorio dei più grandi ai più piccoli. Perché un ragazzo abbia voglia di aprirsi e raccontare cosa gli è accaduto raramente funzionano le domande dirette. Per lui è molto più interessante ascoltare gli adulti che si raccontano in prima persona, che condividono le esperienze della giornata; a quel punto potrebbe venirgli voglia di dire liberamente la sua, di contribuire alla conversazione.

Sedentari e in sovrappeso. Sempre peggio donne e giovani

Alessia Guerrieri, Avvenire, 9 marzo 2011

Sono in salute, anche se di mangiar sano e fare sport gli italiani continuano a non volerne sapere. La dieta mediterranea diventa così una tradizione da riconquistare in un Paese sempre più vecchio e pigro, con un terzo della popolazione in sovrappeso per le cattive abitudini alimentari. Si vive un po' più a lungo e si sta anche meno in ospedale; insomma si sta ancora bene, ma non si fanno grandi sforzi per preservare la salute. A perder terreno sono soprattutto le donne, più grassottelle e sedentarie, che stentano ad abbandonare la strada anche di altri vizi dannosi come fumo e alcol. Gli stili di vita sbagliati fanno solo vivere sette mesi in più gli uomini e appena tre mesi in più le don-

ne rispetto a cinque anni fa.

Migliora invece la cartella clinica del nostro sistema sanitario, accanto alla costante crescita della spesa sanitaria (7% del Pil) si registra anche la lenta diminuzione del disavanzo: 3,2 miliardi di euro, il livello più basso dal 2004. Più buone forchette che maratoneti, il 35% degli italiani infatti è in sovrappeso, uno su dieci addirittura obeso; in genere quasi il 50% comunque ha qualche chilo di troppo, soprattutto nelle regioni del meridione. Scende, anche se solo del 2%, rispetto al passato, la quota di bambini considerati cicciottelli, che si assesta tuttavia al 34% cioè un terzo del totale; sono obesi invece l'11%, con punte anche del 20% in Campania che fa da contraltare al record positivo del 3% in Trentino. La palestra non piace molto, anche se gli sportivi sono in leggera crescita; il 38% degli uomini fa regolare attività fisica, e il 24% di donne pratica sport. Non arriva al 6%, invece, la popolazione che mangia abbastanza frutta e verdura, mentre sale soprattutto tra i giovani e le donne il consumo di snack fuori pasto e di alcolici. Tra le under 65 alzare il gomito è diventato un vizio per il 5%, mentre nel 2006 ne abusava appena l'1,6%; in più le donne riescono pure a smettere di fumare meno dei loro coetanei maschi: tra gli ex fumatori i maschi sono il 39% e solo il 16% è donna. Il gentil sesso marca male anche sul fronte della prevenzione, a giudicare dal fatto che ad esempio accede allo screening mammografico gratuito solo il 62% di chi ne avrebbe diritto. La prevenzione in genere ha un record negativo soprattutto per la bocca, visto che un italiano su dieci non va dal dentista anche se ne avrebbe bisogno. Meno atletici e salutisti, ma un po' più longevi. La popolazione si aumenta, ma è anziano un italiano su quattro e nel 27% dei casi vive solo ed è monoreddito. il 37% sono donne, il 37%, in Valle D'Aosta, il 27% al centro e nelle isole.

In media, si vive di più al Nordest: 84 anni per le donne e 79 anni per gli uomini. Si vive meno tempo in corsia; il tasso di ospedalizzazione si è ridotto dal 2001 del 22%. Ma i problemi di salute degli italiani non dipendono solo dalla loro cattiva volontà, bensì dalla mancanza di investimenti nella prevenzione. Sullo stato di salute del sistema sanitario nazionale l'Italia si allinea in quanto a spesa pro capite alla media dell'Europa a 15, ma a pesare sulla nostra pagella resta il deficit medio: 54 euro a persona. In sostanza con la crisi il Belpaese ha eroso quel vantaggio di costo che l'aveva vista al secondo posto nel 2001 tra i sistemi sanitari nazionali migliori. Va detto, però, che da sole: Lazio, Campania e Sicilia, hanno generato il 69% del disavanzo degli ultimi otto anni.

Il falso mito del menù dei Cro-Magnon

Luigi Dell'Aglio, Avvenire, 7 maggio 2012

Di quali cibi si nutrivano gli uomini della preistoria? Quale regime alimentare si è rivelato più competitivo dal paleolitico in poi? Sembra un argomento per iperspecialisti o per chi coltiva passioni scientifiche di nicchia. E invece sta sollevando forte curiosità nel grande pubblico. Perché la domanda conclusiva alla quale rispondere è suggestiva: le diete del paleolitico possono servirci per trovare un regime alimentare che difenda efficacemente la nostra salute? Vivace la discussione che si è accesa. Una nutrita

schiera di studiosi, soprattutto anglosassoni, sostiene di aver trovato la risposta. A indovinare la dieta giusta sarebbero stati i Cro-Magnon, la specie scoperta nel 1868 in Dordogna (Francia), di cui è nota la creatività e l'aspetto moderno.

I Cro-Magnon erano eccellenti consumatori di carni magre, pesce e molluschi. La loro dieta era bilanciata: comprendeva anche frutta e vegetali. E proteggeva dall'obesità. Escludeva infatti cereali e latte, in quanto prodotti dell'agricoltura. Veniva praticata da uomini cacciatori e raccoglitori di vegetali spontanei, che vivevano da nomadi cioè non facevano vita sedentaria. Insomma era la dieta ideale, quella che occorrerebbe seguire oggi per prevenire molte fra le malattie della civiltà del benessere, e godevano di una salute di ferro. **Paleodieta** diventa in assoluto la dieta da consigliare.

Su questa teoria, che tiene banco da quasi un trentennio, dirigono le loro bordate gli studiosi europei, soprattutto francesi, e sostengono che la paleo-dieta basata sui Cro Magnon non regge. Prima di tutto perché, a quanto ci dice oggi la scienza medica, uomini decisamente carnivori soffrirebbero di pressione alta. Pertanto non sembra logico sostenere che la dieta supercarnivora di 40 mila anni fa ci terrebbe al riparo dall'ipertensione. E poi troppa carne sviluppa tumori al colon. «Mangiare paleolitico» non è una scelta da compiere a occhi chiusi. La paleo-dieta, che conta non pochi neofiti, viene attaccata in vari punti. È tra i regimi alimentari meno efficaci per chi voglia ottenere concreti risultati in termini di salute, per esempio calare di peso, scrive Laurent Brasier su *Le Monde*. E spiega:

«Il modo di vivere del genere umano è certamente cambiato, ma nell'arco degli ultimi decenni; solo un errore di prospettiva può indurci a trovare legami diretti tra questi cambiamenti e l'avvento dell'agricoltura, che risale a 11 mila anni fa. E i problemi di salute provocati dai mutamenti economico-sociali non possono essere affrontati risalendo ancora più in là nel tempo».

Perciò non si può affermare che

«non siamo adatti all'attuale regime alimentare, ma a quello dei nostri antenati preistorici».

Ed è una falsità sostenere che gli uomini che vivono oggi non hanno più avuto evoluzione biologica e genetica a partire dal neolitico. Così protesta Jean-Jacques Hublin, direttore del dipartimento di evoluzione umana dell'Istituto Max Planck. E i primi Homo Sapiens, e i Neandertal, che cosa mangiavano? La loro dieta era molto simile alla nostra, specie quella di Neandertal, vicinissima ai nostri menù. Si nutrivano anche loro di pesci e molluschi ma soprattutto dei grandi mammiferi erbivori: cavalli, bisonti, renne, rappresentavano il loro principale nutrimento. Con la carne di questi animali, ci si procurava un'enorme quantità di proteine e di energia. La rivoluzione che imprime la svolta decisiva per la sopravvivenza della specie umana è la cottura dei cibi che elimina le tossine dei vegetali.

È dunque un completo controsenso affermare che ai Cro-Magnon, come ai Neandertal, piaceva molto gustare vegetali crudi. Le infezioni infatti erano molto temute. Forse più della fame perché potevano portarsi via interi gruppi all'interno di una popolazio-

ne. Infezioni e malnutrizione erano responsabili anche della mortalità infantile e del blocco dello sviluppo osseo. Calo della statura e aumento delle carie si devono a fattori genetici e alla fatica che era imposta ai bambini per i lavori nei campi, più che alla degenerazione provocata dalla diffusione dell'agricoltura e dell'allevamento. E comunque il boom rurale favorisce un progresso della natalità.