

Dieta sana e attività fisica: il binomio perfetto

L'associazione "alimentazione sana - esercizio fisico giornaliero" è considerata una strategia di prevenzione efficace per le malattie croniche e non trasmissibili più diffuse.

Nei Paesi Occidentali, ma non solo, sovrappeso e obesità sono ormai un problema di salute pubblica. Il fenomeno riguarda anche i bambini, con una prevalenza che in Italia è tra le più alte d'Europa. I dati rilevati sono particolarmente preoccupanti perché se un bambino è obeso, molto probabilmente lo sarà anche da adulto. Accanto all'alimentazione eccessiva e non equilibrata, la sedentarietà è un secondo fattore che favorisce sovrappeso e obesità e che caratterizza lo stile di vita di molti adulti e bambini.



Il problema ha raggiunto dimensioni talmente significative da indurre l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) a sviluppare Linee Guida specifiche per promuovere una [Strategia globale su dieta, attività fisica e salute](#) rivolta a tutte le istituzioni nazionali - ma anche a famiglie, scuola, servizi sanitari e sociali - alle associazioni non governative, ai media e ai club sportivi. L'obiettivo è quello di

divulgare una vera "cultura della salute" che porti ad un progressivo miglioramento del benessere psico-fisico nella popolazione, con importanti ricadute sociali e anche economiche.

Accogliendo l'invito dell'OMS, la Commissione Europea ha aderito all'appello per il raggiungimento di questi obiettivi e ha lanciato ufficialmente, nel marzo 2005, la [Piattaforma d'azione sulla dieta, l'attività fisica e la salute](#), tuttora operativa. Alla piattaforma partecipano 33 società e associazioni scientifiche e non, di diversa appartenenza e natura, che rappresentano tutti i Paesi comunitari più la Svizzera. I partecipanti alla Piattaforma si sono impegnati ad agire, dedicando più risorse alla lotta contro l'obesità attraverso la diffusione di informazioni mirate a promuovere abitudini alimentari sane e consapevoli e una diversa attitudine verso l'attività fisica. La condivisione delle conoscenze a livello europeo su ciò che funziona e ciò che non funziona rappresenta uno dei maggiori punti di forza dell'azione comunitaria, perché

grazie alla sua struttura la Piattaforma permette alla Commissione Europea di disporre di un elevato grado di competenze e di conoscenze, presenti nei Paesi membri.

Sono cinque i campi d'azione identificati finora:

- Istruzione
- Promozione dell'attività fisica
- Commercializzazione e pubblicità
- Composizione dei prodotti alimentari
- Disponibilità di opzioni alimentari sane/dimensioni controllate delle porzioni

Anche l'Italia si è attivata e aderisce all'iniziativa. Alla fine del 2013 la prima conferenza sulla diabetologia, che ha riunito i maggiori esperti italiani sull'argomento, ha prodotto un documento di consenso per richiamare l'attenzione delle autorità nazionali sugli interventi urgenti da intraprendere, indicando come scadenza ideale il termine del semestre europeo e ponendo l'accento sugli



innumerevoli benefici, anche economici, che deriverebbero da una azione immediata ed efficace sulla popolazione, a tutti i livelli e in ogni fascia d'età.

D'altra parte, le conferme che arrivano dal mondo della ricerca convergono tutte nella stessa direzione: l'esercizio fisico aiuta a vivere sani e a invecchiare meglio, e i benefici aumentano se l'attività fisica comincia in giovane età e viene mantenuta da adulti. Uno studio recente della Kansas State University, che ha preso in esame circa 200mila soggetti, maschi e femmine, da un'età di 45 anni e fino ad oltre cento, ha dimostrato che attività fisica e sedentarietà sono associati in modo indipendente ad un ottimo livello di salute e qualità di vita sia nella popolazione di media età sia in quella più anziana, senza sostanziali differenze di genere. Gli studiosi coinvolti hanno quindi lanciato l'invito a muoversi di più e a limitare il tempo che si trascorre seduti.



Sappiamo che l'attività fisica per eccellenza e a portata di tutti è senza alcun dubbio camminare, perché regala benefici straordinari (contro ipertensione, sovrappeso, diabete, stress), costa poco in termini di fatica e non richiede alcun impegno economico.

Quanto dobbiamo camminare? Lo slogan lanciato dall'OMS già qualche anno fa è "10.000 passi al

giorno” per stare bene. Considerando che una persona che svolge normali attività quotidiane e casalinghe percorre circa 5000 passi ogni giorno, lo sforzo in più da compiere non è molto e può essere raggiunto per gradi. Le indicazioni degli esperti incoraggiano l’abitudine a una camminata giornaliera a passo costante di circa 30 minuti, anche suddivisa in tre passeggiate da 10 minuti. Importante è essere costanti e regolari.

Basta poco per assumere alcune buone abitudini quotidiane e i benefici sono davvero tanti. Camminare favorisce una condizione di vasodilatazione che dura a lungo e agisce a livello cardiovascolare e neuropsicologico, calma lo stress e migliora il tono dell’umore. E’ quasi come un farmaco ma totalmente privo di effetti collaterali. Abbiamo tanti buoni motivi per vincere la pigrizia.

Buon 2015, in cammino...

Realizzato in collaborazione con ESO – European School of Oncology

