

Con la spesa al discount cresce il rischio obesità

Un recente studio, condotto a Parigi dal 2007 al 2008 coinvolgendo 7.130 consumatori, evidenzia che chi effettua acquisti al discount o in supermercati situati in aree popolari e lontane va incontro a maggiori rischi di obesità.

Chi fa acquisti al discount avrebbe infatti un maggiore presenza di massa grassa sul totale della massa corporea, indicatore – a parità di peso – di una dieta probabilmente più sfavorevole. E anche il giro vita ne risentirebbe. Seppure non è facile districare il complesso di cause che possono portare i clienti dei discount ad avere maggiori problemi di peso, si possono facilmente ipotizzare: diete di qualità peggiore; un effetto indiretto dovuto a comportamenti alimentari peggiori, associati ad esempio ad uno status peggiore (come indicato dagli studi sulla povertà e sovrappeso); infine, come è stato proposto varie volte in letteratura, la mancanza di un contesto urbano che faciliti il movimento corporeo (ad esempio, andando in bicicletta o a piedi a fare la spesa). Non a caso i discount sono in zone poco accessibili, che richiedono lunghi spostamenti in auto.

I risultati di un altro studio – che ha confrontato ben 22 paesi della Ue – parlano chiaro: la povertà e la presenza di disuguaglianze sociali vanno a creare un humus particolarmente favorevole per l'obesità ed il sovrappeso. Il dato in sé non è nuovo, eppure non si pensava fosse tanto radicato in Europa, al punto da rendere necessario non solo un pacchetto completo di misure per la lotta all'obesità, ma anche la redistribuzione del reddito e adeguate misure di welfare.

Nello studio sono state considerate l'obesità e il sovrappeso rilevate dai soggetti analizzati e misurate da medici con criteri "più oggettivi". Ma i risultati non cambiano: il benessere e la sua distribuzione entro la popolazione si riflettono immediatamente nei livelli di malattia e obesità. E coloro che patiscono una maggiore carenza di risorse sono generalmente meno in grado di trarre vantaggio da programmi di rieducazione alimentare o di cambiamento degli stili di vita. In Italia l'evidenza empirica aveva già ampiamente dimostrato questo fattore, con una rottura geografica tra nord e sud che ricalca livello di istruzione, livello di reddito, tassi di obesità e sovrappeso.

Ovviamente, i fattori alimentari e la dieta possono avere un ruolo in tutto questo. In ogni caso, la passeggiata urbana presso i farmers market rimane uno strumento importante sia per acquistare prodotti qualitativamente garantiti e dal profilo elevato, sia per mettersi in movimento e fare quei 30 minuti di attività fisica quotidiana raccomandati dai medici come adeguati a risvegliare il metabolismo e a proteggere la circolazione sanguigna, rafforzando il sistema immunitario e la salute delle ossa.