

Rapporto obesità, "palma nera" ai paesi che non seguono la dieta mediterranea

A poco più di un anno da quando la dieta mediterranea è stata proclamata dall'Unesco "patrimonio dell'umanità", un rapporto pubblicato da Eurostat sullo stato di salute dei cittadini maggiorenni di 19 Stati membri dell'Ue evidenzia come l'appello ad adottare un regime alimentare sano ed equilibrato sia rimasto in parte inascoltato, mentre i numeri dell'obesità non accennano a diminuire.

Dallo studio emerge come le persone affette da obesità rappresentano dall'8 al 25% della popolazione adulta del nostro continente. Se minima è la differenza di incidenza tra uomini e donne, maggiori e più ampie sono le variazioni tra i vari Paesi presi in esame.

I dati più allarmanti sono quelli che riguardano il Regno Unito dove ben il 23,9% delle donne e il 22,1% degli uomini risultano obesi; ma anche Malta, Ungheria, Lettonia, Estonia e Repubblica Ceca presentano numeri preoccupanti. Nei paesi dove lo stile di vita della popolazione adulta risulta migliore, come nelle aree mediterranea e balcanica, le cose sembrano andare meglio; in Italia, ad esempio, l'obesità riguarda l'8% delle donne e il 7,6% degli uomini.

Lo studio dimostra come l'obesità aumenti sensibilmente con il trascorrere degli anni e come sia marcatamente più diffusa negli individui con un basso livello di scolarizzazione in tutti i paesi considerati per quanto riguarda la popolazione femminile e in 11 su 19 per quella maschile. Unica eccezione il Regno Unito, dove la situazione è grave già per le donne fin dalle prime fasce di età considerate.

L'obesità non è meramente un problema di estetica, ma una malattia in grado di ridurre sensibilmente l'aspettativa di vita, che attualmente affligge un decimo della popolazione mondiale. Il Framingham Heart Study – uno studio sulle malattie cardiovascolari condotto negli Stati Uniti dal 1947 ad oggi – ha dimostrato come l'obesità già all'età di 40 anni sia in grado di ridurre l'aspettativa di vita di 7 anni nelle donne e di 6 anni nell'uomo, mentre il Ministero della Salute del Regno Unito ha stimato in 5 anni di meno l'aspettativa di vita negli uomini entro i successivi quaranta anni se non viene modificato il regime alimentare che ha portato a sviluppare la malattia.

Da diversi anni Coldiretti, con il progetto Educazione alla Campagna Amica, è impegnata in un'azione di sensibilizzazione nelle scuole diretta a bambini ed insegnanti sul ruolo fondamentale di una dieta sana ed equilibrata come quella mediterranea. L'Italia partecipa al programma europeo Frutta nelle Scuole, che vuole incentivare il consumo di frutta e verdura tra i bambini compresi tra i sei e gli undici anni di età, in modo da affermare una sempre maggior conoscenza e consapevolezza tra "chi produce" e "chi consuma".