

Frutta fresca e dieta mediterranea contro l'obesità "killer"

L'obesità, e nello specifico quella addominale, può essere considerata un fattore determinante tra le cause di mortalità nell'uomo. Questo quanto emerge da un recente studio pubblicato sull'European Journal of Clinical Nutrition, ripreso anche dalla celebre rivista Nature.

Fin dallo studio del 2002 l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) ha posizionato l'obesità al quinto posto fra le dieci maggiori cause di mortalità nell'uomo. L'autore - JC Seidell - prende in considerazione le più importanti ricerche scientifiche svolte finora riguardo all'incidenza dell'obesità sulle percentuali di mortalità legata a diverse possibili cause e circostanze, analizzando però i dati non solo in relazione all'Indice di massa corporea (Imc), valore standard considerato dall'Oms, ma anche il suo rapporto in proporzione a valori quali la circonferenza della vita, il rapporto vita/fianchi e la relazione fra questi valori. Vengono poi considerate le diverse prospettive utilizzate nei vari studi, basate su diversi tipi di rischio quali rischio assoluto e relativo, rischio attribuibile al contesto sociale, differenze di rischio.

I risultati sono inequivocabili: la condizione di obesità può essere messa chiaramente in relazione con tutte le cause di mortalità generica. Questo è sicuramente vero per patologie già correlate con alti valori di Imc, quali l'apnea notturna e i problemi di respirazione nel sonno, o l'insorgenza di tumori, in particolare al colon-retto e di tipo mammario post-menopausa. Ma utilizzando come indicatori il girovita e il rapporto vita-fianchi la situazione si fa ancora più critica: analizzando il rischio relativo si può notare come l'obesità centrale sia strettamente correlata ad un maggior rischio di mortalità fra i più giovani.

Secondo le stime Adi in Italia il 17 per cento degli uomini e il 21 per cento delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso, mentre il 50 per cento degli uomini e il 34 per cento delle donne è in sovrappeso; il problema, inoltre, riguarda un bambino su quattro. L'unico antidoto è adottare un regime alimentare più sano e consapevole, ma non per questo meno gustoso. Importante è certamente il consumo di prodotti legati ad una dieta di tipo mediterraneo, prediligendo i prodotti freschi ai cibi elaborati, come affermano numerosi studi scientifici.

Uno dei più recenti è quello dell'Istituto europeo di oncologia di Milano, pubblicato dall'International Journal of Obesity, che ha evidenziato l'importante effetto anti-obesità ottenibile tramite il consumo di arance rosse, che sembra essere dovuto alla sinergia di diverse sostanze, tra le quali le antocianine, pigmenti presenti nella frutta e nella verdura rossa, come i pomodori. Un ulteriore motivo per l'acquisto ed il consumo consapevole di questo frutto di stagione.