

Gli scienziati Sono riuniti da ieri a Venezia per discutere sulle ricette con le quali affrontare il più grande squilibrio mondiale

I numeri Sono almeno due miliardi le persone che, per problemi opposti, devono essere aiutate. La grande questione dell'acqua

Obesità e fame, malati di cibo

In aumento il numero delle persone denutrite In Occidente si muore per la dieta sbagliata

Umanità malata di cibo. Dal troppo al troppo poco. Dalla mancanza per sopravvivere alle malattie da eccesso alimentare e diete sbagliate. L'ultima aggravante: l'aumento irragionevole dei prezzi al consumo. Più il cibo costa, più è difficile raggiungere l'obiettivo di dimezzare entro il 2015 il numero delle persone denutrite nel mondo, arrivato a 925 milioni in questo fine 2008 (erano 850 milioni un anno fa).

Un miliardo di malnutriti, per lo più abitanti nelle aree più povere del mondo. E oltre 300 milioni di adulti obesi e 750 milioni in sovrappeso, per lo più nelle zone ricche. Un terzo dell'umanità malato a causa del cibo. In più o in meno. E l'obesità è un problema sociale di rilevanza mondiale perché significa aumento del rischio di malattie croniche come diabete e patologie cardiovascolari. Non solo: dopo il fumo si attesta come il secondo rischio per

la salute. Una realtà inquietante che accomuna tutti i Paesi occidentali: compresa l'Italia, patria della dieta mediterranea, dove l'obesità miete 52 mila vittime all'anno e in sovrappeso risultano un maschio adulto su due, una donna su tre e un bambino su tre. Ma comincia a colpire anche i ricchi dei Paesi emergenti: Est Europa, Cina, India.

La durata della vita delle popolazioni occidentali con il trascorrere degli ultimi due secoli è profondamente cambiata, con un incremento di tre mesi ogni anno negli ultimi 160 anni. La crescita del-

l'aspettativa di vita cammina di pari passo con l'aumento dell'altezza delle popolazioni, ad indicare un comune denominatore tra questi due cambiamenti: la quantità di cibo disponibile nei Paesi occidentali che è enormemente maggiore rispetto al passato. Infezioni e carestie hanno lasciato il passo a diabete, obesità e malattie cardiovascolari. In altre parole, sebbene si tragga vantaggio dall'abbondanza di cibo, non si è ancora capaci di ottimizzare il potenziale di aspettativa di vita. L'organismo si è adattato nel corso di milioni di anni a sopravvivere da

cacciatore, quindi in movimento e con poche risorse alimentari. Cosa ben diversa dallo stile di vita dei Paesi occidentali. Del resto è stato ampiamente dimostrato che una dieta fortemente ipocalorica (al di sotto delle 2.000 calorie al giorno) riporta nella norma valori di pressione arteriosa, colesterolo ecc. Ma si trat-

ta di una dieta troppo rigida, alla quale i ricchi non sono più abituati.

Per riequilibrare la salute di tutto il pianeta, oltre al diffondere la dieta mediterranea ovunque, occorre abbattere il consumo di carne: i Paesi industrializzati ne consumano oltre due etti in media al giorno, ma per stare bene e vivere a lungo ne basterebbero 80 grammi.

Altro tema incalzante: il cuore. Per proteggerlo, omega 3, dieta ricca in antiossidanti (cibi rossi, frutta e verdura, aglio e peperoncino) che proteggono pure dai tumori. Ma anche usare meno sale in cucina: 3 grammi in meno di sale ogni giorno e si riduce del 20% la probabilità di andare incontro a un ictus e del 15% la probabilità di in-

farto (è la campagna dell'associazione lotta alla trombosi per la Giornata mondiale del cuore del prossimo 28 settembre). L'Organizzazione mondiale della Sanità raccomanda di non superare i 5 grammi di sale al giorno, che equivale a un cucchiaino da tè, tutto incluso: acqua della pasta, insalata, salse, sale nei cibi conservati o in scatola. Infarto e ictus insieme uccidono ogni anno 17 milioni e mezzo di persone nel mondo: «Lo stesso numero di vittime fatto da Aids, malaria, tubercolosi, diabete, cancro e malattie respiratorie croniche tutte insieme», avverte Lidia Rota Vender, presidente Aif. In Europa 2 milioni di cittadini perdono la vita ogni anno per queste malattie: non solo è una strage, ma costa all'Unione Europea 192 miliardi di euro l'anno. Nel 2025 un adulto su tre avrà la pressione del sangue troppo alta: significa un miliardo e mezzo di persone. Un adulto su due sarà obeso o in sovrappeso. E all'obesità si associa il diabete. I ministri della sanità dell'Unione europea puntano sugli stili di vita. «La prevenzione partirà dai giovani», dice il sottosegretario al Welfare Ferruccio Fazio. Obiettivo: meno malattie, risorse ridistribuite sul pianeta.

La Commissione Europea sta lavorando da tempo a un libro bianco, documento strategico sulla nutrizione, il sovrappeso e l'obesità in Europa. Sul tappeto anche l'inattività fisica sempre più diffusa: società stressate dal lavoro, ma inattive e

malnutrite (o troppo o troppo velocemente). Una delle conseguenze è la carenza assoluta di vitamine, proteine e grassi. Per fame o, e queste sono patologie da ricchi, anoressia. O per cattive abitudini alimentari. L'alimentazione di fine millennio, prevalentemente di tipo industriale, infatti ha carenza di enzimi e vitamine, la moda americana degli hamburger caldi con patatine sta impoverendo la dieta dei giovani.

In realtà una corretta alimentazione dovrebbe essere la più varia possibile. Come affermava Ippocra-

te, padre della medicina moderna: «Mangiate tutto e un po' di tutto». Ma soprattutto meno carne. E' una delle proposte degli scienziati riuniti a Venezia dalle Fondazioni Veronesi, Cini e Tronchetti Provera, che provano a coniugare, senza disegnare scenari apocalittici, una maggiore educazione alimentare nei Paesi spreconi con maggiori risorse in quelli poveri. Due gli obiettivi: ridurre le malattie da errori e da opulenza a tavola, dare più proteine vegetali ai poveri invece di darle agli allevamenti di animali da macello.

Mario Pappagallo

200

1 grammi di carne che si consuma ogni giorno nei Paesi industrializzati. Si dovrebbe scendere a 80 grammi

5

1 grammi di sale che, secondo l'Oms, rappresentano il consumo massimo giornaliero consentito

50%

La percentuale di uomini adulti che, in Italia, è in una situazione accertata di sovrappeso

17,5

1 milioni di persone che, nel mondo, muoiono ogni anno a causa di infarto o ictus

300 milioni

Gli adulti obesi nel mondo

750 milioni

Gli adulti in sovrappeso nel mondo

925 milioni

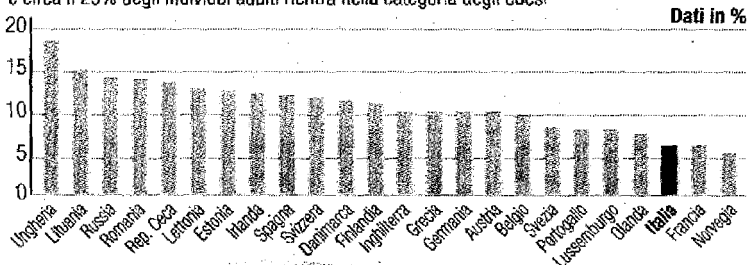
Le persone che soffrono la fame

Illustrazione: Mirco Tangherlini



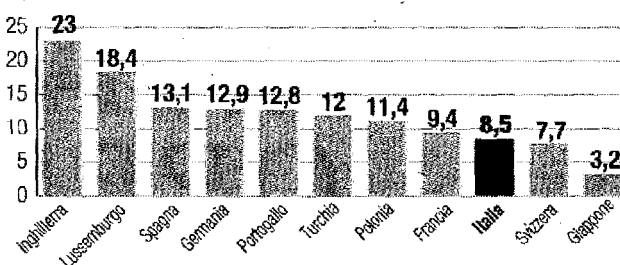
GLI OBESI IN EUROPA

Oltre metà della popolazione adulta è al di sopra della soglia di sovrappeso e circa il 25% degli individui adulti rientra nella categoria degli obesi



I BAMBINI OBESI

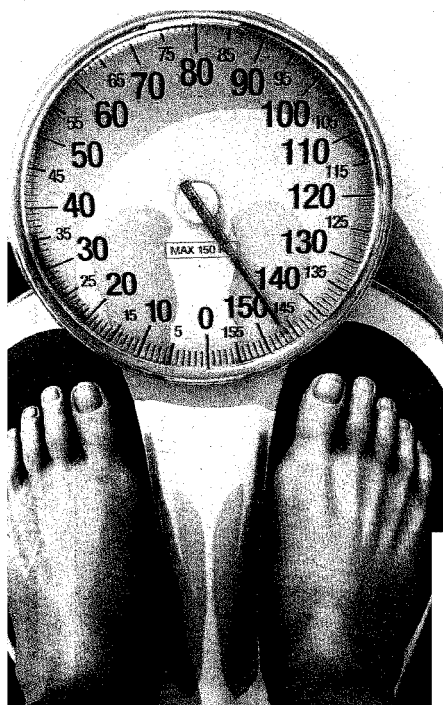
Percentuale di obesi al di sotto dei 15 anni



LA QUANTITÀ DI CIBO CHE SI MANGIA OGNI GIORNO

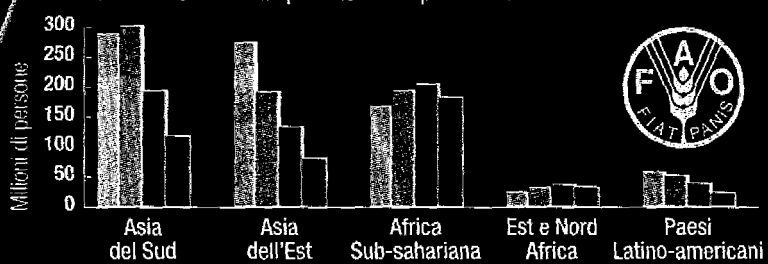
Paese	Frutta	Verdura	Zuccheri	Grassi	Kcal
Austria	376	248	125	161	3.732
Belgio	188	358	152	163	3.634
Bulgaria	124	396	81	96	2.685
Finlandia	252	194	94	126	3.143
Francia	262	392	111	168	3.623
Germania	310	248	124	142	3.484
Grecia	403	755	96	145	3.666
Ungheria	195	321	125	152	3.552
Irlanda	377	225	118	137	3.717
Israele	316	607	106	142	3.553
Italia	359	488	87	156	3.675
Olanda	499	201	144	140	3.495
Norvegia	341	181	122	145	3.511
Polonia	130	275	125	111	3.366
Portogallo	318	496	93	142	3.747
Russia	133	264	122	86	3.118
Spagna	309	393	94	157	3.421
Svezia	316	215	130	127	3.208
Svizzera	285	266	166	158	3.545
Turchia	295	632	68	91	3.328
Ucraina	100	318	123	82	3.054
Regno Unito	318	251	114	135	3.450

VALORI IN GRAMMI



LE PERSONE DENUTRITE NEL MONDO

L'andamento dal 1990 alla previsione Fao per il 2030



CORRIERE DELLA SERA