

VareseNews

L'obesità, la vera minaccia della nostra società

Pubblicato: Martedì 24 Novembre 2009

Una grave pandemia sta mettendo a rischio la salute di milioni di italiani, senza distinzione di età. Non si tratta dell'influenza da virus H1N1, su cui ogni giorno veniamo informati in quasi tutte le edizioni dei telegiornali, bensì di un nemico subdolo, che ci conquista piacevolmente grazie alla nostra acquiescente complicità: **l'obesità**.

E' quanto è emerso dalla **10° Giornata Varesina in tema di Sindrome metabolica e rischio cardiovascolare**, tenutasi al Palace Hotel sotto l'egida della **Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università dell'Insubria**. Oratori dell'ateneo di Varese o di strutture sanitarie della provincia si sono alternati a clinici e ricercatori di altre prestigiose Università (da Reggio Emilia a Napoli, Genova o Torino) per affrontare il tema di patologie metaboliche o cardiocircolatorie, che trovano in un peso corporeo eccessivo una radice comune. Internisti, cardiologi, endocrinologi e chirurghi si sono trovati d'accordo nel mettere a fuoco il rischio costituito da un'alimentazione qualitativamente e quantitativamente scorretta fin dall'infanzia (i bambini dell'Italia meridionale sono i più grassi d'Europa...), con l'aggravante di uno stile di vita sempre più sedentario e "motorizzato".

Un abuso costante di dolci, grassi, snack, alcolici e bibite gasate zuccherate viene pagato con il progressivo incremento nel nostro paese di diabete (con le sue possibili drammatiche conseguenze a lungo termine), ipertensione arteriosa, infarto del miocardio, incidenti vascolari cerebrali, epatopatie croniche, ecc. **Si impone il ritorno ad una maggiore moderazione ed all'alimentazione di tipo mediterraneo**, ricca di cereali, pesce, olio d'oliva, frutta e verdura e povera di zuccheri e grassi animali. Il beneficio non sarà solo per il singolo individuo e per la sua famiglia, ma anche per una collettività che deve sempre più farsi carico dei costi economici e sociali di patologie a volte invalidanti. Quindi, il gusto di un fetta di salame, di un formaggio stagionato o di un dolce può essere concesso come piacere occasionale del tutto lecito, ma non deve essere un'abitudine quotidiana, né deve essere dimenticato che le nostre gambe, utilizzate per camminare o pedalare, sono un ottimo mezzo di trasporto alternativo all'automobile.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it