

IL GOVERNO DICHIARA GUERRA AI CHILI DI TROPPO

# Sirchia: un venerdì di digiuno contro la piaga obesità

«Nelle mense scolastiche e aziendali si imbroccherà la strada delle porzioni ridotte e del giorno di magro per poter ridurre l'apporto complessivo di calorie e riequilibrare il metabolismo»

Giacomo Galeazzi

ROMA

Il governo dichiara guerra ai chili di troppo. Si all'accordo con l'industria alimentare, i ristoranti e i fast food per favorire cibi salutari a basso contenuto calorico, con elevata capacità nutrizionale e mini-razioni. Venerdì di magro contro l'obesità ed etichette chiare sui prodotti per informare i cittadini sulle gravi conseguenze degli eccessi a tavola, così come già avviene per il fumo con le scritte dissuasive sui pacchetti di sigarette. Il ministro della Salute rilancia nelle mense scolastiche, aziendali e degli ospedali il giorno a calorie ridotte. «Il digiuno settimanale - spiega Girolamo Sirchia - oltretutto essere un'antica tradizione religiosa, è un'utile misura igienico-sanitaria, ha un fondamento scientifico, serve a depurare l'organismo dagli effetti della scorretta alimentazione». Alla vigilia dell'incontro di Milano dei ministri europei e della conferenza Ue sugli stili di vita, il dicastero della Sanità vara la nuova campagna contro l'obesità e il sovrappeso, un fenomeno in drammatica crescita che sta diventando un'epidemia: un italiano su tre ha seri problemi con la bilancia e ciò moltiplica le vittime del cancro e delle malattie cardiaco-circolatorie (prime due cause di morte nella Penisola).

**Ministro, verranno introdotte anche in Italia tasse sui cibi grassi?**

«Non è da escludere. Per il momento, però, invece di seguire l'esempio americano dei balzelli anti-obesità o dei ricorsi milionari contro le catene di fast food, preferiamo affi-

darci ad un'informazione capillare sui rischi del sovrappeso e avviare un rapporto di collaborazione fra i ministri dell'Ue per individuare le azioni di maggior efficacia. Nei circuiti della grande ristorazione (soprattutto nelle mense scolastiche e aziendali e negli ospedali) si imbroccherà la strada delle porzioni

ridotte e del giorno di magro per ridurre l'apporto complessivo di calorie e consentire al metabolismo di bilanciare e ridistribuire l'introduzione di grassi. E' un primo passo, una strada percorribile, se si spiegano le ragioni e se si coinvolgono tutti: da chi gestisce le mense, alle casalinghe, ai ristoranti. Portando a tavola piatti più piccoli e ripristinando menù ipocalorici in una giornata su sette (come per il venerdì di magro della tradizione), si evita di ingerire più del necessario. Prima di introdurre sgravi fiscali sui cibi magri o tasse su quelli grassi, valuteremo i risultati della politica di sensibilizzazione e dissuasione. Sarà l'Agenzia europea a trasmettere agli Stati membri le migliori azioni a favore degli stili salutari».

**Come cambieranno le etichette sugli alimenti?**

«Le indicazioni diventeranno più trasparenti. Capire ciò che si mangia è fondamentale, perciò verranno precisate meglio le informazioni sui contenuti di calorie e i principi nutritivi. Finora, per esempio, il maggior nemico di cuore e arterie, ossia il grasso saturo (una specie di colla solida contenuta in molti alimenti come snacks, biscotti, meren-

dine e patatine) non era indicato nelle etichette se non come "oli vegetali" o "grassi vegetali". La maggior parte delle merendine è composta all'86% da grassi saturi e negli snack salati la percentuale sale all'87%. Mangiarne più di una razione al giorno provoca seri danni alla salute. D'ora in poi le etichette permetteranno di capire in modo immediato quante calorie contiene una porzione e non sarà indicato solamente quel valore per 100 grammi che comunemente viene stampato sulle confezioni. L'eccesso di peso e le malattie conseguenti, assieme al fumo e agli incidenti stradali, ci costano 65 miliardi di euro ogni anno, di cui 22,8 in ricoveri ospedalieri. Per l'obesità il 7,2% degli italiani diminuisce l'attività lavorativa, il 5,5% l'abbandona,

il 12,5% la modifica in peggio. Basterebbe in media un calo di peso (5%) per ridurre di un terzo i rischi di mortalità. Il grasso intasa le arterie, fa diventare obesi il 20% dei bambini. Gli errori a tavola si pagano a caro prezzo».

**Che cos'altro non va nell'alimentazione quotidiana?**

«Troppo sale e troppi zuccheri. Il consumo di sale aggrava l'ipertensione arteriosa. E' un abuso compiuto sotto diversi nomi: cloruro di sodio, bicarbonato di sodio, fosfato monosodico, glutammato monosodico, nitrito di sodio. La prima cura contro l'ipertensione è dimagrire, riducendo le calorie e la sedentarietà. Ogni modifica del peso corporeo si riflette proporzionalmente sui livelli di pressione sanguigna anche senza l'uso di farmaci. Ingrassare significa pure avere un ingrossamento del muscolo cardiaco, cosa che di solito è seguita da aumento di pressione e del rischio

di infarto. Stesso allarme per l'eccesso di cibi e bevande zuccherate. Il diabete, specie quello di tipo 2 (la forma più diffusa), cammina di pari passo con il boom dei soggetti sovrappeso. Inoltre, l'obesità dopo la menopausa, per modificazioni ormonali, aumenta del 18% il pericolo di contrarre il cancro al seno. Non basta informare, perciò metteremo in atto altri strumenti. Non tanto limiti e vincoli, quanto incentivi indiretti ad adottare stili di vita salutari. Coinvolgeremo la società perché nasca una pressione sociale verso il consumo di cibi sani. La dieta mediterranea ne è un esempio. Dobbiamo far capire che le porzioni in tavola devono essere piccole, che bisogna evitare cibi ricchi di grassi e di calorie. Stiamo cercando l'accordo con le associazioni dei consumatori, dei produttori e delle aziende pubblicitarie, per favorire prodotti salutari e penalizzare quelli dannosi».

**Qual è la priorità?**

«Contrastare le epidemie delle società del benessere. Dunque, lotta al tabagismo (la libera scelta non deve procurare danni ad altri), alle cattive abitudini a tavola convincendo con la forza delle ragioni scientifiche. Tocca ai cittadini custodire la salute. Uno stile di vita salutare aumenta le possibilità di vivere a lungo e meglio. Mangiare troppo e con troppi grassi comporta pericoli enormi che vanno dall'obesità alle complicanze cardiovascolari all'insorgenza del tumore. Siamo noi i custodi della nostra salute. Un osservatorio centralizzato in Europa vigilerà sulle politiche anti-obesità. Coinvolgeremo vasti strati della popolazione, dalla scuola alle associazioni del commercio, dagli imprenditori ai ristoratori e ai media. L'obiettivo è fermare le epidemie che la società moderna e i suoi interessi commerciali tendono a far crescere».