



## **Educazione Alimentare e Stile di Vita - Strade maestre per invecchiare in linea e in buona salute**

Per fare fronte ai bisogni alimentari e di beni essenziali della popolazione mondiale in continua crescita negli ultimi decenni si è assistito all'aumento della produzione agricola alimentare, all'industrializzazione di aree tradizionalmente dedicate all'agricoltura e all'urbanizzazione favorita dalla migrazione verso le città. In questo contesto è aumentata anche la produzione di cibo a più basso costo e di scarso valore nutrizionale che, oltre a peggiorare il quadro generale di degrado ambientale, ha anche aumentato il rischio di malattie a causa della mancanza o, al contrario, dell'eccesso di cibo. Oggi, a livello globale, più di un miliardo di bambini, adolescenti e adulti convivono con l'obesità. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), tra il 1990 e il 2022, i tassi di obesità sono quasi triplicati tra gli uomini adulti, più che raddoppiati tra le donne e quadruplicati tra bambini e adolescenti. Nel frattempo i tassi di sottopeso sono diminuiti, rendendo l'obesità la forma più comune di malnutrizione nella maggior parte dei paesi. Questa condizione è aggravata dal fatto che negli adulti l'obesità è complicata dalle malattie metaboliche ad essa associate, prima di tutte il Diabete di tipo 2, seguito dalle malattie cardiovascolari. Infatti la riduzione di cereali, legumi, frutta di stagione e verdura fresca e cotta e, di contro, l'aumentato consumo di carne rossa e dei suoi derivati, come insaccati e cibi precotti e confezionati, associati alla drastica riduzione dell'attività fisica, ha portato ad uno squilibrio tra l'Introito Alimentare, eccessivo rispetto alle necessità energetiche dell'organismo, e il Dispendio Energetico, drasticamente diminuito. A questa situazione di alterazione metabolica, si aggiungono i danni provocati da una infiammazione cronica causata dalle sostanze tossiche, i cosiddetti Radicali Liberi, che si generano in tutti i processi metabolici dell'organismo. I danni che ne derivano, anche se di lieve entità, consistono in un effetto lesivo, lento ma progressivo, su tutte le cellule e i tessuti dell'organismo che, se protratto nel tempo, è responsabile delle malattie metaboliche e degenerative di cui abbiamo prima accennato. Questa complessa condizione è alla base della cosiddetta Sindrome Metabolica, epidemia silenziosa che costituisce uno dei maggiori fattori di rischio di morte nella popolazione adulta nei paesi industrializzati, in particolare negli Stati Uniti e in altri paesi dell'Europa tra cui l'Italia. Chi è affetto da questa Sindrome, spesso senza esserne consapevole, invece di delegare la soluzione del problema alla terapia farmacologica, dovrebbe invece prenderne coscienza e, con l'aiuto del suo medico, cercare, per quanto è possibile, anche di prevenirne le conseguenze attraverso la conoscenza delle basi di una corretta educazione alimentare di cui riassumo qui di seguito alcuni i punti fondamentali.

Il nostro organismo, in condizioni normali, utilizza l'energia assunta con l'introduzione degli alimenti per soddisfare tutti i bisogni energetici dell'organismo. Semplificando, la quota più importante, denominata Metabolismo Basale, è deputata al funzionamento di tutte le attività cellulari e degli organi in condizione di riposo. Ognuno ha il suo Metabolismo Basale. Una alta quota di energia è destinata allo svolgimento delle attività quotidiane, comprese le ore di attività lavorative; un'altra piccola quota per la trasformazione e l'assorbimento degli alimenti e un'altra quota, molto variabile, utilizzata per l'attività fisica, che dipende dal tempo e dall'intensità della stessa. Da quanto detto si può facilmente intuire che, valutando il consumo energetico delle varie fasi, denominato Dispendio Energetico e tenendo conto della corretta quantità e qualità degli alimenti introdotti (Bilancio Energetico), non dovrebbero esserci problemi a rimanere in equilibrio. Purtroppo però non è così. Il quadro sopra descritto, molto poco rassicurante, è il risultato di uno stile di vita completamente errato e protratto nel tempo; infatti in una prima fase si osserva solo un aumento ponderale e solo successivamente, se non si modificano le abitudini alimentari e lo stile di vita, si aggiunge lo sviluppo delle patologie croniche correlate. E' noto che cambiare le abitudini e lo stile di vita è difficile e faticoso. In assenza di risultati rapidi e significativi, spesso si perde la motivazione e si rinuncia. Molti cercano la via più comoda che spesso è rappresentata dai farmaci. Ma anche questa soluzione comporta difficoltà e insuccessi, per non parlare dei possibili effetti nocivi sulla salute. E allora si pone la speranza sulle nuove scoperte in ambito farmacologico, come è il caso recente dei farmaci per il controllo metabolico del Diabete di tipo 2, che sono dimostrati efficaci nel medio -lungo termine anche per ridurre significativamente il peso corporeo. Ma questo effetto, che è sicuramente favorevole per un diabetico che è anche in sovrappeso o obeso, può diventare pericoloso se il farmaco viene assunto esclusivamente per perdere peso in un soggetto che non ha il Diabete di tipo 2.

Per tutte queste ragioni, la via più sicura resta certamente una modifica dello Stile di Vita accompagnato da una sana e corretta Educazione Alimentare.

