



I consigli del ministero: cibi sani e più sport

Diecimila passi al giorno Il decalogo anti-obesità

ROMA — Camminare, correre, nuotare, pedalare. Per un ministro della Salute suggerire una dieta è quasi un obbligo. E Francesco Storace non si tira indietro. Ma a differenza dei suoi predecessori, invece di puntare sui consueti rimedi per sconfiggere i chili di troppo — meno dolci, grassi e via dicendo — preferisce prescrivere qualche ora di palestra.

Il sovrappeso colpisce 4-5 italiani su 10 e non risparmia il 35 per cento dei bambini sotto i 9 anni di età, per non parlare di quel 12 per cento di piccoli obesi. Ogni anno produce 390 vittime su 100 mila persone. Provoca in due terzi delle persone problemi di ipertensione e aumenta la probabilità di contrarre tumori, diabete o altre malattie. La colpa è della sedentarietà nazionale. Ed ecco la dieta Storace, fatta più di sport che di istruzioni su come contenersi a tavola.

Il responsabile della Salute è intervenuto alla presentazione della Piattaforma europea sull'alimentazione, l'attività fisica e la salute, tenutasi ieri a Milano, ricordando alcune cifre sulla scarsa propensione degli italiani al movimento. Il 41 per cento della popolazione italiana, ha ricordato Stora-

ce, non fa alcun tipo di attività fisica. Solo il 20 per cento degli «over 30» pratica regolarmente qualche sport. Un 10 per cento lo fa saltuariamente. Un altro 29 per cento una volta ogni tanto. Come ribaltare questa situazione?

Il decalogo del ministro della Sanità contempla più istruzione alimentare, ma anche più piste ciclabili e pedonali. Non tralascia, naturalmente, menù sani nelle mense delle scuole e delle aziende. Raccomanda frutta e verdura al posto delle merendine nei distributori: niente sacchetti di patatine, ma mini confezioni di carote o fette di mela già lavate. A settembre una sperimentazione sugli snack naturali partirà in cento istituti a Milano, Cremona e Brescia.

Promuove l'allattamento al seno, perché il latte artificiale predispone all'obesità. Sollecita agevolazioni per adulti e ragazzi che vogliono fare sport fuori e dentro le scuole.

La dose corretta di movimento la fornisce Michele Caruba, presidente della Società italiana dell'obesità (Sio): bastano diecimila passi al giorno, corrispondenti a mezz'ora di moto, per ridurre di tre volte il rischio di mortalità.

G.Ben.

In sovrappeso
metà degli
italiani e il 35
per cento
dei bambini
sotto i 9 anni