

Bambini e Salute. Da quando “li sogniamo” a quando “si fanno grandi”

Salute e benessere sono ormai diventati argomenti inflazionati con la complicità di interessi poco etici e molto commerciali. Molti stanno investendo tempo e denaro per inseguirli. Si cercano informazioni spesso comprando prodotti e strumenti che non hanno nessuna prova di efficacia: alfabetismo o disinformazione? Si trascurano le poche cose su cui è noto che dovremmo davvero investire: il progetto dell'Organizzazione Mondiale della Sanità *Gaining The Health* (guadagnare in salute) ci indica i 4 obiettivi principali: evitare il fumo, bere con moderazione, essere fisicamente attivi e mangiare sano.

Se riuscissimo a cominciare a cambiare a piccoli passi, con obiettivi facilmente raggiungibili, scopriremmo che il nuovo stile ci può piacere come o più del precedente. Se abituassimo il palato a mangiare meno salato il cambiamento ci riserverebbe grandi scoperte, se condissimo meno potremmo riscoprire sapori che avevamo coperto con altri più forti o in quantità eccessive.

Molti ritengono di praticare la Dieta Mediterranea, di mangiar sano e di essere fisicamente attivi, ma davanti all'evidenza di risultati veramente modesti pochi sono disposti a mettersi in discussione sulle proprie scelte e provare a cambiarle. Siamo abitudinari e resistiamo a qualunque tentativo di modificare il nostro vivere quotidiano, finché non veniamo terrorizzati da un pericolo grave per la nostra persona o per la nostra prole. Spesso però tali cambiamenti sono effimeri e durano quanto il momento del panico.

Proveremo a farvi riflettere su atteggiamenti comuni diffusissimi e pericolosi verso l'eccesso di peso, sulle loro conseguenze e su come provare a cambiare per ridurre il rischio di facilitare l'insorgere di altri problemi più seri di salute.

Rita Tanas Pediatra Endocrinologo ha lavorato dal 1979 nel reparto di Pediatria dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Ferrara, presso l'Ambulatorio e Day Hospital dedicati all'Adolescenza e alle Malattie Endocrino-Metaboliche e si è da sempre occupata di Malattie correlate alla Nutrizione: Obesità e Disturbi del Comportamento Alimentare in età evolutiva (0-18 anni).

IL DNA E' IL NOSTRO DESTINO?

I cibi che “parlano” ai geni e prevengono l'invecchiamento

Vivere a lungo, in buone condizioni di salute, è da sempre il sogno dell'umanità. Bellezza, successo, una vita dinamica piena di aspettative sembrano un'esclusiva dell'età giovanile. Questo atteggiamento però sta cambiando. Oltre 1 miliardo di persone della popolazione mondiale sta giungendo all'età dove si comincia a pensare alla salute ed al benessere; in particolare, oggi, sta cambiando la concezione di salute, non più intesa solo come stato senza malattia, ma di ricerca di una condizione in cui ci si sente più sani e più efficienti. L'aumento, inoltre, della durata media della vita, non associato ad azioni di prevenzione verso le tipiche patologie cronico-degenerative dell'invecchiamento, rischia di avere conseguenze significative sulla sostenibilità dei sistemi sanitari. L'invecchiamento è un processo causato dal progressivo accumulo nel corso del tempo di danni a carico del DNA, delle cellule e degli organi di tutto l'organismo, dovuto al fallimento dei meccanismi di riparazione. L'accumulo di questi danni causa un progressivo declino di molte funzioni fisiologiche e delle strutture vitali dell'organismo. Studi recenti hanno dimostrato una dinamica interazione tra geni e ambiente. Un certo tipo di assetto genetico ci predispone verso determinate malattie e verso un invecchiamento più o meno salutare in base a come i fattori legati allo stile di vita come lo stress, l'alimentazione, l'inquinamento ambientale interagiscono con lo stesso. In questo contesto l'alimentazione intesa come insieme integrato di comportamenti alimentari: corretto intake calorico, corretto intake di macro e micronutrienti accompagnato da un regolare esercizio fisico, gioca un ruolo determinante nella riduzione e nel rallentamento degli stati infiammatori prodotti da situazioni di obesità, diabete e malattie cardiovascolari aumentando l'aspettativa di una vita in buona salute.

Maria Gabriella Marchetti, biologa, svolge la sua attività didattica e di ricerca presso il Dipartimento di Scienze della Vita e Biotecnologie dell'Università di Ferrara. E' titolare dell'insegnamento di Citologia ed Istologia per il corso di Laurea in Scienze Biologiche e attualmente le attività di ricerca riguardano la messa a punto di sistemi integrati di tracciabilità analitica di filiera agro-alimentare a garanzia dell'origine dei prodotti e della qualità delle materie prime.