
Obesità, segno di benessere eccessivo

Autore: Javier Rubio

Fonte: Città Nuova

Ormai viene considerata nei Paesi sviluppati alla stregua di una malattia, e non delle più innocue. I dati parlano di aumenti negli ultimi trent'anni di più del 500 per cento

Che problema i chili in più! Nel caso mio dovrei diminuire cinque chili e mezzo per uscire dalla zona a rischio, che porta a soffrire di malattie legate al sovrappeso. Magra consolazione, tecnicamente non sono ancora obeso. Se ho calcolato bene il mio indice di massa corporea (Imc), arrivo a un risultato di 26,8, cioè 1,9 punti oltre la soglia del 24,9, che è quando iniziano i problemi di salute. **L'imc è una semplice formula matematica (chili/altezza al quadrato)** proposta dal naturalista e astronomo belga **Adolph Quételet (1796-1874)**, noto pure come matematico, sociologo e statistico. Addirittura in certi circoli è considerato il padre della statistica. Non tutti sono d'accordo oggi con questo calcolo, ma tuttora si continua a usare nei diversi studi sul peso della popolazione nel mondo. Pure l'Organizzazione mondiale della salute ricorre a questa formula. Un Imc superiore a 30 sarebbe, dice l'Os, è già preoccupante: si tratta di obesità. E oltre il livello 35 dovrei mettermi nelle mani di un dietologo per iniziare una dieta personalizzata e fare esercizio fisico adeguato e quotidiano. Uno degli ultimi studi sull'obesità nel mondo è quello di **The new England journal of medicine**, che non ha dubbi nel parlare di «crescente e preoccupante crisi della salute pubblica». Alcuni parlano pure di epidemia, e la mettono accanto a problemi come l'invecchiamento, il cancro o i disturbi neurodegenerativi. Secondo questo studio, **un terzo della popolazione mondiale patisce qualche difficoltà derivante dal sovrappeso**. E senza tener conto delle persone «un po' grasse», come il sottoscritto, la percentuale di popolazione che sorpassa un Imc di 30 non ha smesso di crescere negli ultimi quarant'anni. **Una fetta di popolazione particolarmente a rischio sono i bambini**. Un altro studio, svolto questo dall'Imperial College di Londra su addirittura i dati di 130 milioni di bambini e bambine, conclude che l'indice di obesità è salito dall'1% della popolazione nel 1975 fino al 6% nelle femmine e l'8% nei maschi nel 2016. Cioè, da 11 milioni di obesi siamo arrivati a 124 milioni, tra bambini e adolescenti affetti da obesità. Ecco perché ci vogliono misure urgenti. È di ieri la notizia che **in Spagna**, dove si calcola che il 36% della popolazione è in sovrappeso e il 17% è addirittura obeso, il ministero della Salute è arrivato a un accordo con 400 ditte, tra fabbricanti di cibo, supermercati, ristoranti, catering e altri simili, per mettere in moto un piano mirante a ridurre in un 10% il contenuto in zucchero, grassi e sale di circa 4 mila prodotti entro il 2020. C'è voluto quasi un anno per far partire questo **“Piano di collaborazione per migliorare la composizione di alimenti e bevande”** con l'accordo dei diversi settori interessati. La ministra María Luisa Carcedo, finalmente, ha voluto riconoscere lo sforzo dell'industria privata, essendo questo «un passo molto importante per raggiungere il traguardo di un'alimentazione più salutare per tutti i cittadini».