

IL TEMA TRATTATO NELLA CONFERENZA ORGANIZZATA DAL CLUB DONEGANI

## "La corretta alimentazione, come districarsi nel ginepraio delle diete"

■ Corretta alimentazione, obesità e diete alternative sono argomenti attuali, di cui si sente parlare molto, a partire dalle riviste specializzate o dai talk show, senza tuttavia riuscire ad averne una conoscenza completa. Si è cercato di fare chiarezza su questi temi in occasione della conferenza "La corretta alimentazione, come districarsi nel ginepraio delle diete", organizzata dal Club Donegani e svoltasi lunedì 29 settembre presso la sala Leonardo dell'Est Sesia di Novara. Relatore dell'incontro uno specialista in materia di alimentazione, il dottor Federico D'Andrea, direttore di Struttura Complessa Ospedaliera di Dietetica e Nutrizione Clinica e presidente dell'Ordine dei Medici-Chirurghi e Odontoiatri della Provincia di Novara. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'obesità, una patologia sempre più diffusa, è da considerarsi come la vera emergenza del XXI secolo in quanto ad essa sono associate altre malattie come il diabete mellito, l'ipertensione e le neoplasie. Sull'obesità si può intervenire facendo perdere peso al paziente con una dieta da seguire sotto controllo medico o con interventi chirurgici nei casi più gravi. «L'obesità - ha spiegato D'Andrea - è una patologia cronica con un'eziologia fattoriale, perciò non è facile da curare, si tratta di una malattia complessa, legata a fattori genetici e allo stile di vita. Attualmente in Italia sta crescen-



Il professor D'Andrea durante la relazione (foto Rosina)

do l'obesità infantile e la super obesità, prima diffusa solo negli Stati Uniti. Per chi è affetto da obesità grave esistono presidi chirurgici, ad esempio il palloncino intragastrico, che riduce il senso di fame: con questi interventi i chili non vengono più recuperati, come avviene con le diete, ma dopo l'intervento è necessario un follow up con uno specialista». L'esigenza di perdere peso e la difficoltà con cui ciò avviene in quanto non si è genetica-

mente predisposti per questo processo determina il diffondersi di diete "alternative", spesso prescritte da persone non esperte, con le quali si dimagrisce rapidamente, ma di cui non si conoscono i rischi per la salute: «Perdere peso è difficile - ha continuato D'Andrea - perché abbiamo dei geni che ci fanno risparmiare energia anziché disperderla. Esistono tantissime diete, ma hanno tutte un punto cardine, si basano cioè sulla demoniz-

### Il professor Krenagli al vertice Isort

■ (m.d.) Il professor Marco Krenagli, direttore della struttura complessa di "Radioterapia" dell'Azienda ospedaliero-universitaria "Maggiore della Carità" di Novara, è stato eletto presidente della "International Society of Intraoperative Radiation The-

rapy (Isort)" in occasione della "8th International Conference of Intraoperative Radiotherapy", che si è tenuta a Colonia dal 25 al 27 settembre scorso. Il professor Krenagli succede nella carica al professor Michael Haddock della Mayo Clinic di Rochester.

zazione dei carboidrati, esattamente il contrario di quanto avviene nella dieta mediterranea. Si tratta di diete fortemente sbilanciate, che rischiano di creare una malnutrizione selettiva, inoltre non si possono sostenere per lungo tempo e dopo averle seguite si riprende il peso perso. Alcune possono essere utili per pazienti con superobesità che poi si sottopongono a intervento chirurgico, ad esempio la dieta chetogenica, ma devono essere seguite sotto il controllo di personale esperto. La terapia dietetica deve essere una terapia medica, le diete non possono essere prescritte da biologi o farmacisti, in quanto figure non idonee a questo scopo». Dieta zona, dieta Dukan, dieta vegana sono solo alcuni dei regimi alimentari sempre più in voga: in questo "variegato panorama" esiste una dieta corretta che possa preservarci da eventuali rischi per la salute? L'unica certezza è rappresentata dalla dieta mediterranea, inclusa dall'Unesco nella Lista del Patrimonio Culturale Immateriale dell'Umanità nel 2010: «È comprovato da molti studi - ha detto D'Andrea - che la dieta mediterranea fa bene, ha infatti un'azione importante nei confronti delle demenze come il morbo di Alzheimer. La sua efficacia ci ha portato ad essere il secondo Paese al mondo per longevità, mentre le diete alternative sono fonte di peggioramento per la salute, non un vantaggio».

Benedetta Rosina