

**46.000 COPIE**  
IN DISTRIBUZIONE GRATUITA

**IN**  
**FORMA**

# QUARTIERE

MENSILE DI INFORMAZIONE E ATTUALITÀ - ANNO III - N. 8 - SETTEMBRE 2002

# QUARTIERE

firenze



## FESTE 2

- L'importanza della Rificolona a Brozzi
- Il coro Vivavoce in piazza 1° Maggio
- La festa della gnocciata a Serpiolle



## TEATRO 17

- Appena finita un'intensa stagione, alla Pergola. Nuovi impulsi. Il cartellone per la stagione 2002/2003



## INTERVENTI 3

- A scuola in sicurezza. L'elenco degli interventi sulle strutture scolastiche realizzati in estate



## SPORT 18

- Calcio a 5: Green Team
- Pallavolo: "Rifredi 2000"
- Il Poggetto ricorda Silvano Borri
- 3 Pietre: il karate e i suoi valori

## Cosa e come mangiamo?

*Residenti a Rifredi nuovamente protagonisti di una indagine. Il progetto si prefigge la creazione di un osservatorio nutrizionale*



Mai come oggi si è parlato di alimentazione e dietoterapia come salvaguardia della salute dell'uomo e azione preventiva verso lo sviluppo di malattie. Agli inizi di questo nuovo millennio tutti gli studiosi più autorevoli in materia di nutrizione umana sembrano concordare sul fatto che una sana alimentazione e conseguentemente un giusto apporto nutrizionale giornaliero, siano le condizioni per garantire il mantenimento dello stato di salute fisica dell'uomo. Se ad un corretto comportamento alimentare si associa anche un'adeguata attività fisica, l'abbattimento dei rischi di sviluppo di alcune patologie risulta ancora più efficace.

È questa ormai una certezza. Ed è ciò che vuole dimostrare l'indagine promossa dall'azienda ospedaliera di Careggi (con in prima linea i gruppi di gastroenterologia,

osteoporosi, diabete e obesità, farmacologia, il centro trombotici), con il finanziamento del Ministero della Salute.

Come campione sono stati scelti, direttamente tramite elenco telefonico, alcuni cittadini della zona di Rifredi: circa 1500 abitanti di entrambi i sessi, tra i 18 e i 64 anni. Insieme a loro alcuni pazienti già ricoverati. In tutto circa 2500 persone.

Si tratta quindi di una indagine di grande portata, iniziata nel mese di aprile e vedrà i primi risultati nell'arco di due anni.

Il fatto è che il modello alimentare italiano ha dimostrato, negli ultimi 15 anni, mutamenti nei consumi dei vari nutrienti: l'apporto calorico giornaliero è risultato ridotto di circa 400 calorie e la fonte principale di approvvigionamento energetico sembra derivare soprattutto dalle prote-

ine e dai lipidi, responsabili del 154% e del 131% del fabbisogno giornaliero medio.

Ridotti anche i consumi di carboidrati con circa 60 grammi in meno al giorno. In definitiva, questi cambiamenti alimentari e i mutamenti dello stile di vita sono ampiamente responsabili della crescente prevalenza dell'obesità e più ampiamente dell'aumento delle malattie cronico-degenerative.

Volendo dare un'idea della prevalenza cumulativa del sovrappeso e dell'obesità possiamo dire che almeno il 50% della popolazione adulta è in sovrappeso o obesa. Questa prevalenza aumenta drasticamente con l'età fino a raggiungere stime del 70-80% nei soggetti anziani (in età comprese tra i 65 e gli 85 anni). Se si considera l'obesità come tale e una fascia di età tipica della maturità, questa è presente nel 10-17% degli uo-

mini e nel 10-36% delle donne, mentre nei soggetti anziani l'obesità oscilla tra il 4 e il 16% della popolazione maschile contro il 28-40% della popolazione di sesso femminile.

I fattori nutrizionali svolgono un ruolo determinante anche per la salute dell'apparato digerente. Il fegato è fra gli organi digestivi, sicuramente quello più pesantemente coinvolto in patologie causate da una dieta alterata.

Oltre al fegato altri organi digestivi possono subire danni da un alterato regime alimentare: fra essi ricordiamo l'esofago, il pancreas, l'intestino. Gli studi effettuati nell'ultimo decennio hanno permesso di individuare sostanze nutrienti, contenute negli alimenti, capaci di influenzare positivamente l'andamento di alcune malattie o, ancor più interessante, di prevenirne lo sviluppo. Un grande contributo in questo

campo è venuto da studi sulla prevenzione delle malattie cardiovascolari, prima causa di morte nel mondo occidentale, dell'obesità, del diabete, delle malattie epatiche e dell'apparato digerente, delle patologie scheletriche. Questi studi hanno permesso di precisare meglio i reali fattori di rischio e di individuare alimenti capaci di ridurre l'incidenza.

Oggi al cibo si chiede insomma non solo di essere fonte di nutrimento per il nostro organismo, ma anche la capacità di migliorare durata e qualità della vita e quindi di divenire elemento centrale nel difendere l'uomo dalle malattie e nel migliorarne il benessere mentale e relazionale.

«Emerge pertanto più che mai l'esigenza - afferma il professore Alessandro Casini - di una corretta informazione alla popolazione, spesso bombardata da nozioni scorrette e

devianti, ma anche di una corretta formazione di tutti coloro che possono interagire in maniera costruttiva sul piano educativo come medici, docenti delle scuole, preparatori sportivi, personale sanitario». In questo contesto, il progetto dell'Azienda ospedaliera di Careggi si prefigge dunque lo scopo di creare un osservatorio su alimentazione, stile di vita e assetto nutrizionale, di approfondire fattori di rischio alimentare per lo sviluppo di patologie, di effettuare interventi "educativi" sulla popolazione e su potenziali formatori, di collaborare con chi si occupa di tecnologie alimentari per la ricerca di cibi sempre più sicuri e salutari». Si tratta insomma, come ha con fermezza dichiarato il direttore generale dell'azienda De Dorides «di anticipare i problemi».