

ICAMP - UN ITALIANO SU 2 IN SOVRAPPESO, 28 MLN SPESI OGNI ANNO. FESTIVITA': 5 REGOLE PER RIMANERE IN FORMA

Dal Congresso Internazionale di Medicina Estetica Pratica ICAMP i consigli per una corretta alimentazione

"L'obesità è tanto un problema estetico quanto una malattia che può portare al decesso. In Italia crescono le cattive abitudini. Oltre il 50% della popolazione è sovrappeso e si spendono 28 milioni l'anno per curare le conseguenze dell'obesità" afferma il prof. Michele Carruba dell'Università di Milano. No a diete fai da te

Medicina estetica e alimentazione hanno una parola in comune: equilibrio. La bellezza infatti non è altro che equilibrio tra le forme, un'armonia. Parimenti, l'alimentazione può definirsi corretta quando realizzata all'insegna sempre dello stesso principio, l'equilibrio appunto. **"Noi siamo quello che mangiamo: l'essere umano non resta uguale da quando nasce, le cellule hanno una vita molto più breve dell'organismo, devono essere prodotte più volte nell'arco dell'esistenza. E la materia prima ci viene appunto dall'alimentazione"** afferma **Michele Carruba**, Professore Ordinario di Farmacologia all'Università di Milano e Direttore del Centro Studi e Ricerche sull'Obesità della stessa università. *"Alcune sostanze devono poi per forza essere acquisite dall'esterno, come sali minerali e vitamine, senza le quali si va incontro a malattie. Se il nostro sistema immunitario non ne ha a disposizione diventa vulnerabile e soggetto a diverse patologie"*. Le riflessioni arrivano a pochi giorni dal Congresso Internazionale di Medicina Estetica Pratica - ICAMP, di cui il prof. Carruba è stato Presidente Onorario.

IL PROBLEMA OBESITA' - *"Tra i problemi a cui si può andare incontro in caso di errata alimentazione c'è l'obesità, che è la seconda causa di morte dopo il fumo: riguarda oltre il 50% della popolazione italiana, la quale è dunque in sovrappeso"* spiega il prof. Carruba. *"L'individuo affetto da obesità è più a rischio: il 41% dei decessi per malattie cardiovascolari e il 30% dei tumori sono legate alla cattiva alimentazione; cifre simili riguardano altre malattie come il diabete, le epatiti, la nefropatia, la dislipidemia, le malattie osteoarticolari"*. C'è poi l'invecchiamento, che è molto più precoce in chi non effettua un'alimentazione corretta: da un punto di vista metabolico e biochimico, l'obeso è colui che invecchia velocemente.

I DATI - L'obesità è vista troppo spesso solo come problema estetico e non come malattia. È un errore anche del Sistema Sanitario Nazionale, ma la realtà è che **in Italia si spendono 28 milioni l'anno per curare questa patologia e le sue conseguenze**. L'86% della popolazione italiana è convinta di mangiare bene, ma le tendenze vanno in senso contrario rispetto a quello che dovrebbe essere il benessere dell'organismo. Occorre rivolgersi a uno specialista e non improvvisare diete fai da te E la Rete e il Web, internet qui non è a volte alleata, ma foriera di false illusioni.

FORMAZIONE E NUOVE SOLUZIONI- Ecco il Registro dei Medici Estetici L'ordine dei medici di Milano - ma è un fenomeno sempre più diffuso sul territorio - ha istituito un registro dei Medici Estetici, dove vengono iscritti solo coloro che hanno una comprovata esperienza e formazione nella materia sottolinea Maria Albini direttrice ICAMP College. *"Ciò tutela maggiormente gli specialisti da un punto di vista giuridico poiché certifica il background del medico. Ma soprattutto tutela i pazienti perché permette loro **di verificare la preparazione dello specialista a cui si rivolgono**"*. La Direttrice di ICAMP College con le centinaia di colleghi invoca misure più incisive, anche a livello legislativo. *"Bisogna chiarire quanto sia importante una formazione accurata, non ci si può improvvisare medici estetici: si influisce sulla psicologia dei pazienti, quindi su una componente fondamentale della loro salute"*.

LA MEDICINA ESTETICA E LA SUA IMPORTANZA. *"La medicina estetica sta attraversando un momento di costante crescita"* dichiara Giuseppe Maria Izzo presidente del Congresso ICAMP. *"L'intervento di chirurgia estetica non è più un fattore di moda, ma ormai è diventato parte integrante delle abitudini di tanti uomini e donne del nostro paese, di ogni età e classe sociale"*. Ma prima di affrontare approcci diversi occorre affidarsi a specialisti per esaminare di volta in volta i casi.

CINQUE CONSIGLI PER LE FESTE - Gli specialisti sottolineano 5 principi di cui si dovrebbe tenere conto. Sempre, ma soprattutto nei giorni di festa.

1) **Tante portate ma piccole porzioni.** E' ammesso fare qualche pasto con cibi più sfiziosi del quotidiano, purché sia molto variegato. Questa può essere la giusta combinazione per soddisfare la parte edonistica senza mettere a rischio l'organismo.

2) **Evitare l'eccesso di dolci.** I nostri nonni mangiavano il dolce solo la domenica; oggi il 45% della popolazione italiana ne mangia troppi; tra le donne la percentuale sale al 48%. Un dolce fatto di frutta potrebbe essere un giusto compromesso.

3) **Rispettare l'equilibrio tra le diverse componenti: carboidrati, proteine, grassi.** I carboidrati devono corrispondere al 60% delle calorie che si ingeriscono, in quanto creano la giusta energia. I grassi non devono superare il 30% per non creare problemi al metabolismo. Se si eccedono questi parametri o si va al di sotto delle soglie minime l'organismo ne risente. L'82% degli italiani mangia pochi cereali (pane, pasta, riso), mentre ne dovremmo mangiare 4 porzioni al giorno. Il 73% mangia meno frutta e verdura del necessario, ossia 5 porzioni totali quotidiane.

4) **Ridurre il consumo di carne e mangiare più pesce.** Il 62% della popolazione non mangia pesce, eppure questo alimento è fondamentale, in quanto contiene gli acidi grassi polinsaturi (omega 3, omega 6) essenziali per tutte le membrane, anche nel cervello.

5) **Non eccedere con gli alcolici.**

Ciò non significa mettersi a dieta il giorno di Natale: basta bilanciare con gli altri giorni e fare esercizio fisico con continuità.