

Un team di ricercatori del San Raffaele di Milano sta mettendo a punto un antidoto contro le malattie che derivano dalla dieta moderna, come aterosclerosi e diabete 2. L'obiettivo è immunizzare contro alcuni batteri intestinali. Intanto l'Istat lancia l'allarme: aumentano gli italiani che hanno smesso di fumare e ripiegano su cibo e alcol. Sovrappeso il 35 per cento della popolazione

Troppi grassi, arriva il vaccino

LO STUDIO

Meno sigarette ma più cibi grassi. Cresce il numero degli italiani che hanno smesso di fumare ma cresce anche la voglia di mangiare e bere tutto quello che si vuole. Mantenendo ben saldo il livello di obesità tra gli adulti e i bambini. Risultato: il 45% della popolazione lotta con la bilancia (35% in sovrappeso e il 9,8% obeso).

Riflette questo scenario lo specchio dell'Istat nell'indagine su come cambiano i fattori di rischio per la salute degli italiani. Uno studio appena pubblicato mette in evidenza come il connubio pigrizia-chili in eccesso rappresenta, dunque, un problema quotidiano per oltre metà degli adulti. Il futuro prossimo venturo, per gli analisti, non sembra far pensare a condizioni molto confortanti.

Deve partire proprio da questa considerazione che, nei laboratori, è stato deciso di mettere a punto un antidoto contro i menu di oggi. Contro le malattie, come aterosclerosi e diabete 2, che sono effetti diretti della dieta moderna. Una scoperta made in Italy apre una nuova strada: il vaccino. L'idea portante è quella di immunizzare contro alcuni batteri intestinali presenti in sovrannumero quando si mangiano cibi ricchi di grassi, ridurre gli stati infiammatori e, quindi, limitare l'insorgenza di alcune patologie.

I RODITORI

Il lavoro viene portato avanti da

un team di ricercatori del laboratorio di Microbiologia e virologia dell'Ircses ospedale San Raffaele di Milano, in collaborazione con l'università dell'Insurbia di Varese. È stato pubblicato su "Scientific report" del gruppo di "Nature". Fino ad oggi la sperimentazione è stata sui topi ma «potrebbe avere importanti ricadute sull'uomo» spiegano gli autori Massimo Clementi e Roberto Burini del San Raffaele e il ricercatore Filippo Canducci dell'Insurbia. «È noto - aggiungono - che la dieta occidentale, ricca di grassi e povera di fibre, altera la flora batterica, favorendo così la crescita di determinati batteri e sfavorendone altri. Alcuni di questi sono alla base delle malattie legate al tipo di alimentazione».

Oggi il gruppo è riuscito a dimo-

LA Sperimentazione sui topi potrebbe avere effetti positivi anche per l'uomo Soprattutto maschili i problemi di peso

strare che vaccinando un topo con queste sostanze, l'aterosclerosi (provoca l'occlusione delle arterie ed è per questo la causa degli infarti come degli ictus) viene notevolmente rallentata. Nello studio i roditori immunizzati, rispetto a quelli coperti dal vaccino, mostravano ridotti livelli di infiammazione, meno zucchero nel sangue e una progressione più lenta delle placche ateroscle-

rotiche. La strategia dei laboratori è quella di modificare la risposta che l'organismo ha nei confronti di questi batteri che vivono nell'intestino aumentando l'infiammazione. Questo risultato, secondo l'équipe, apre una reale via di studio verso la messa a punto di un vaccino destinato a contrastare le conseguenze nocive di una cattiva alimentazione. Che si manifesta con il sovrappeso o l'obesità ma nasconde ipertensione (pressione alta per il 33% degli uomini e 31% delle donne), colesterolo oltre i livelli di guardia (35% della popolazione si cura per questo disturbo ma un altro 40% non saprebbe di averlo), diabete di tipo 2 quello cosiddetto "alimentare" (6-11% degli italiani).

LA SILHOUETTE

Gli uomini, rivela l'Istat, sono quelli che, in fatto di chili, sono in una condizione considerata grave. Il sovrappeso, infatti, è più diffuso tra i maschi, 44% contro il 27,3% delle femmine. Come per l'obesità: 10,8% contro 9%. L'età non sembra limare la silhouette. Anzi, fa crescere il grasso, soprattutto, nell'addome aumentando pericolosamente la circonferenza del girovita. E cresce all'aumentare dell'età. Picchi in Molise (52,6% della popolazione), Campania (51%), Puglia (50,9%) e Basilicata (50,5%). Allarme adolescenti: ventiquattro su cento, entro i 17 anni, sono oltre le misure consentite. Sarà per loro, una volta adulti, il vaccino anti-grasso.

Carla Massi

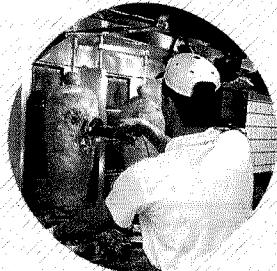
© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ridurre le dosi dei cibi fritti

I primi cibi da limitare per perdere peso sono quelli fritti. Tra questi, le patatine. Contengono elevate quantità di grassi.

Cocco bello da dimenticare

Il cocco, soprattutto in estate, è molto amato ma va ricordato che è estremamente calorico: in 100 grammi 370 calorie



Quante calorie nel kebab

Il kebab è molto più calorico di quanto si possa immaginare: 100 gr posso arrivare anche mille calorie con le salse

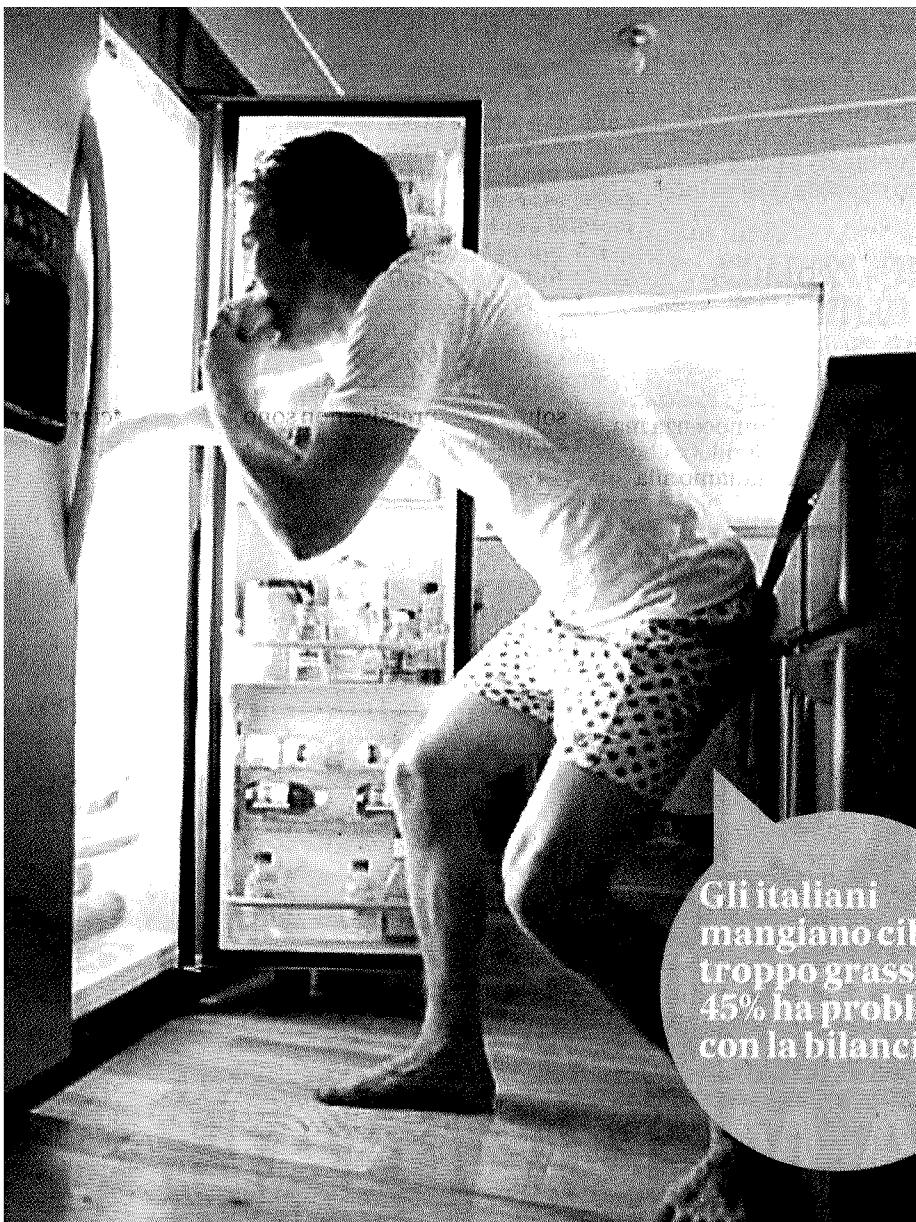


**Con gli alcolici
pancia gonfia**

Gli alcolici sono i responsabili della pancetta, soprattutto negli uomini: regalano calorie e gonfiore

Bibite gassate: un carico dolce

Limitare le bevande gassate. Una lattina da 33cl arriva a contenere l'equivalente di dieci cucchiaini di zucchero



Gli italiani mangiano cibi troppo grassi: il 45% ha problemi con la bilancia