

CASELLA DELLA SANITÀ

di **FEDERICO MERETA** - salute@ilsecoloxix.it

FRUTTA O NO? CONSIGLIO DISCUTIBILE

Gentilissimo dottore, mio figlio tende all'obesità. Mi ha molto stupito il fatto che il medico gli abbia proibito di mangiare la frutta, considerando anche che nella sua scuola si sta facendo una grande campagna di informazione proprio per sostenerne il consumo. Come ci dobbiamo comportare?

LETTERA FIRMATA e-mail

Ovviamente per dare una risposta completa ed esaustiva sarebbe necessario un quadro completo sulla situazione, anche sul fronte metabolico. In termini generali, tuttavia, questa presa di posizione è discutibile secondo Andrea Ghiselli, Dirigente di ricerca dell'Istituto Nazionale di Ricerca per gli alimenti e la nutrizione. "Queste indicazioni fanno parte di un grande capitolo attualmente in discussione che prevede una sorta di rivalutazione dei grassi alimen-

tari e di conseguente colpevolizzazione degli zuccheri, di cui la frutta è parte - spiega Ghiselli. Per questo la frutta viene considerata potenziale "colpevole". Tuttavia non c'è nessuno studio che metta in correlazione il consumo di frutta con l'obesità, anzi la letteratura scientifica dice il contrario. Frutta e ortaggi servono ad abbassare la densità energetica della dieta". Fin qua il consiglio della scienza. Per il resto, il problema dell'obesità in età adolescenziale va sicuramente affrontato in chiave interdisciplinare, con il contributo di diversi esperti e senza fare riferimento solamente all'introito calorico e alla quantità e alla qualità degli alimenti introdotti. Molto importante è ad esempio una regolare attività fisica, per cui il consiglio che si può dare alla lettrice è quello di rivalutare insieme al medico curante l'intera dinamica della situazione per trovare le opportune contromisure.

FARE DEL MOTO

ANTI-PARKINSON

Spettabile rubrica, ho letto che l'esercizio fi-

sico, e in particolare la passeggiata, possono essere utili per chi soffre di malattia di Parkinson. Potete darmi qualche indicazione in questo senso anche considerando una malattia in fase iniziale come pare essere la forma che interessa mio marito?

LETTERA FIRMATA e-mail

In effetti è proprio così, come confermano gli esperti della Limpe (Lega Italiana contro la malattia di Parkinson, le sindromi extrapiramidali e le demenze). Secondo Alfredo Berardelli, ordinario di Neurologia dell'Università Sapienza di Roma, oltre alle terapie farmacologiche ed eventualmente agli approcci chirurgici, ci sono anche le terapie di riabilitazione e l'esercizio fisico che, pur non potendo alterare la progressione della malattia, possono migliorare il quadro complessivo e le capacità funzionali dei

pazienti, rallentando il decadimento, a patto che ci sia costanza di esercizio nel tempo. "Anche solo passeggiare può dare giovamento al paziente parkinsoniano - spiega Berardelli. La scoperta, che può apparire un controsenso in una malattia che determina difficoltà del cammino, proviene da uno studio pubblicato quest'estate su Neurology dai ricercatori della Iowa University e del Veterans Affairs Medical Center of Iowa City: la funzione motoria e l'umore sono migliorati del 15 per cento l'attenzione e il controllo della risposta del 14 per cento e la rigidità dell'11 per cento. Inoltre la riserva cardiaca è aumentata del 47 per cento, il fitness aerobico e la rapidità del cammino del 7 per cento e in totale il punteggio motorio è aumentato di 2,8 punti, un valore clinicamente rilevante". Ovviamente si tratta di indicazioni generali. Il consiglio è quello di adattare l'approccio per il paziente sulla scorta delle indicazioni che vengono dal neurologo che ha in cura la patologia.