

Tutta colpa dell' ambiente

GIOVANNI SABATO

di Luoghi per fare sport e spazi verdi. Pubblicità e Tv. Disponibilità di cibo sano. Quello che ci circonda è responsabile dei chili. Un progetto Ue mostra che cambiando i bambini non rischiano N on dobbiamo provare un' altra dieta. Dobbiamo cambiare completamente strategia: così uno sconosciuto Martijn Katan, dalla Vrije Universiteit di Amsterdam, commentava sul New England Journal of Medicine l' ennesima delusione: una dieta ben studiata, su persone decise a dimagrire, seguite dai migliori specialisti con dovizia di incontri motivazionali, consigli strategici e controlli clinici, alla lunga era servita a poco. Dopo un calo iniziale, i più stavano recuperando i chili perduti. Katan era deluso ma non disperato, perché un' alternativa la vedeva. Quel che ci intrappola nella morsa del sovrappeso, a onta di ogni sforzo di

volontà, è l' ambiente in cui viviamo, che ci induce di continuo a consumare cibi calorici e ci risparmia ogni sforzo fisico. Per avere un cambiamento durevole, bisogna cambiare anche l' ambiente. Anni dopo, questa posizione si è così affermata da diventare la linea ufficiale dell' Associazione europea per lo studio dell' obesità, pubblicata nel 2017 su Obesity Facts: «Le discussioni sull' obesità si concentrano molto sul ruolo dell' individuo. Ma al di là della forza di volontà personale, le nostre scelte sono molto plasmate dall' ambiente "obesogeno" in cui viviamo». Le opportunità di fare movimento e di mangiare bene sono favorite o ostacolate da come il cibo è venduto e tassato, dalla disponibilità di spazi verdi, dai sistemi di trasporto, dall' organizzazione dei negozi alimentari e dei ristoranti, e da innumerevoli altri elementi. « Quindi per arginare la crisi dell' obesità, per quanto l' impegno individuale resti imprescindibile, servono anche risposte decise a livello sociale », conclude l' Associazione. Per fortuna una via d' uscita c' è: Epode (Ensemble, prévenons l' obésité des enfants), un progetto nato negli anni ' 90 in due cittadine francesi per prevenire l' obesità nei bambini coinvolgendo l' intera comunità. Dal Comune ai medici, dalle società sportive ai negozi di alimentari, dai



media agli scienziati, e ovviamente scuole e famiglie, tutti hanno unito le forze per invogliare gli scolari a mangiare meglio e muoversi di più. La città ha realizzato nuovi impianti sportivi, spazi di gioco, itinerari per muoversi a piedi. Le famiglie hanno seguito corsi di cucina, le scuole hanno promosso l' educazione alimentare, negozi e bar hanno favorito i cibi più salubri, e via dicendo, in un ventaglio di iniziative a tutto campo, fino alle consulenze individuali per le famiglie più a rischio. E il risultato si è visto: nel 2004, mentre nelle località vicine i bambini in sovrappeso erano cresciuti dal 12% iniziale al 18%, in linea con la tendenza nazionale, in queste due città erano calati sotto il 9%. «Quel che funziona in due cittadine francesi non è detto che funzioni a Città del Messico o nella Louisiana » , rimarcava prudente Kaplan. Ma per fortuna, con i dovuti adattamenti alle peculiarità locali, il programma si è mostrato efficace in molte realtà diverse. Epode è stato infatti esteso a molte località francesi e, dal 2008, fatto proprio dall' Unione Europea e applicato in centinaia di città del continente. E ha confermato i suoi successi, che ne hanno incoraggiato la trasformazione in un progetto globale, Epode International Network, attivo in una quarantina di paesi. Non manca l' Italia, sia pure con un solo esempio. «Nel 2014 abbiamo avviato Eurobis (Epode Umbria Region Obesity Intervention Study, [www. eurobis. it](http://www.eurobis.it)), per prevenire l' obesità infantile nei 55mila bambini di scuola primaria in Umbria», spiega Claudia Mazzeschi, docente di Psicologia all' [università di Perugia](#). Famiglie, scuole, [università](#), enti pubblici e organizzazioni del territorio regionale sono stati coinvolti in iniziative su tre fronti: nutrizione, moto e aspetti psicologici. «Abbiamo promosso l' educazione alimentare con l' [Università](#) dei sapori, e l' attività fisica con le associazioni sportive e le scuole, ma anche per esempio con il canile sanitario, invitando i bambini a portare a spasso i cani», dice Mazzeschi: «perché l' Umbria, per le sue dimensioni, si presta a lavorare a questo livello » . E così, l' obesità infantile sta leggermente calando, e si sta valutando quanto merito vada al progetto e quanto alla maggiore attenzione generale al tema, a cui Eurobis ha comunque contribuito. « Ora lavoriamo a consolidare le azioni più riuscite. E aspettiamo l' esito di un bando europeo per proseguire. Finora siamo stati finanziati, all' inizio, da partnership pubblico- privato e supportati dalla regione. Ma ci serve ulteriore supporto». E proprio il ruolo dei privati ha suscitato qualche critica, visto che fra gli sponsor in Europa si trovano aziende come Coca Cola e Nestlé. «A noi i privati hanno dato solo un supporto economico non condizionato e non hanno mai interferito sulle nostre scelte. Altrimenti lo avremmo rifiutato », chiosa Mazzeschi. © RIPRODUZIONE RISERVATA.