

Attività fisica e infrastrutture per combattere l'obesità

Author : Daniela Troiani

Date : 25 aprile 2015



Un articolo pubblicato nel mese di marzo su **Obesity Reviews** dai ricercatori della **Drexel University School of Public Health** (S. L. Mayne, A. H. Auchincloss and Y. L. Michael. *Impact of policy and built environment changes on obesity-related outcomes: a systematic review of naturally occurring experiments*), passa in rassegna lo stato della scienza, da un punto di vista sostanziale e metodologico, analizzando i dati della letteratura del periodo 2005-13, per individuare quali sono gli interventi politici più efficaci nella lotta all'obesità.

Nel corso degli ultimi 50 anni, le **modifiche di ambiente e stile di vita hanno influenzato la dieta e l'attività fisica** delle popolazioni, soprattutto occidentali, provocando l'attuale pandemia di obesità; ricercatori e politici sono sempre più interessati alla messa a punto di strategie di miglioramento, a livello di popolazione, di attività fisica e dieta, per ridurre i costi sanitari e umani delle patologie legate all'obesità che, nel mondo occidentale, rappresentano la prima causa di morte prematura.

Vietare la pubblicità dei "cibi spazzatura" e le bibite zuccherate nei distributori automatici delle scuole, realizzare aree verdi o centri sportivi, indicare i valori nutrizionali degli alimenti sulle confezioni o sui menù dei ristoranti: queste modifiche agli ambienti in cui le persone vivono e lavorano sono tra le soluzioni tentate: ma quale di queste ha un impatto reale?

Per rispondere a questa domanda, molti ricercatori di salute pubblica sfruttano "esperimenti naturali", osservando il consumo di calorie o i livelli di attività fisica delle persone, sia prima e dopo una politica di intervento, sia attraverso il confronto con un "gruppo di controllo" di individui non sottoposti allo stesso cambiamento.

Gli studi suggeriscono un'associazione positiva tra chi vive vicino a aree verdi, strutture ricreative e parchi giochi e maggiori livelli di attività fisica in adulti e bambini, e un'associazione positiva tra qualità dell'ambiente, dieta salutare e minore prevalenza di obesità.

I limiti di questi studi, sottolineano gli autori della *review*, risiedono nel fatto che analizzano i cambiamenti dello stile di vita e della qualità della dieta a breve termine e solo raramente studiano il peso, l'indice di massa corporea della popolazione coinvolta, o altri parametri più significativi quali l'aumento costante, duraturo e significativo dell'attività fisica svolta, gli unici che possono davvero promuovere un reale effetto a lungo termine.

Gli "esperimenti naturali" possono comunque svolgere un ruolo importante nell'individuare interventi efficaci e i risultati della *review* suggeriscono che alcuni tipi di intervento hanno più successo di altri.

Le modifiche con forti impatti sono state quelle che hanno migliorato la qualità nutrizionale degli alimenti consumati: **il divieto di utilizzare acidi grassi trans, le limitazioni alla vendita di alimenti e bevande**

zuccherate, nelle scuole e nei luoghi di lavoro, **i limiti di reperibilità di alimenti ad alto contenuto di grassi** e l'incentivare, da parte delle persone a basso reddito, **l'utilizzo dei buoni pasto per aumentare l'acquisto di frutta e verdura** .

Le modifiche che, a oggi, hanno prodotto poco o nessun impatto sul cambiamento della dieta sono l'obbligo di informazioni nutrizionali su etichette degli alimenti e menù dei ristoranti e la costruzione di supermercati in zone svantaggiate, allo scopo di favorire la cucina casalinga in alternativa *al fast food*.

L'attività fisica è favorita dal miglioramento delle infrastrutture che permettono il trasporto attivo, ossia piste ciclabili e percorsi pedonali.

E noi ci mettiamo subito al lavoro, con la creazione di [un gruppo aperto su Facebook, Quadrivio](#) , per aumentare il livello di attività fisica dei lettori di *paginaQ*: vi aspettiamo, per percorsi, appuntamenti e camminate...