



Non solo quando il cibo è carente. Anche se è troppo e, come succede spesso negli obesi, squilibrato sotto il profilo dei nutrienti, e malfunzionamenti del sistema nervoso.

UNA GUIDA PER ENTRARE NEL MONDO MASCHILE

Con intelligenza e sensibilità uno psicoterapeuta analizza le cause della nota tendenza degli uomini a tacere le proprie emozioni. E ribatte lo stereotipo della loro mancanza di introspezione

QUELLO CHE GLI UOMINI NON DICONO

Born Surke
200 pagine
14 euro
Una

ALLA SCIENZIATA NON PIACE LA CARNE

Ricorrendo alla scienza e alle testimonianze di personaggi del passato e del presente Margherita Hack astrofisica, spiega le motivazioni etiche che l'hanno portata a risparmiare gli animali

PERCHÉ SONO VEGETARIANA

Margherita Hack
120 pagine
12 euro
Edizioni dell'Altana

MALNUTRIZIONE

Il 45% dei nuovi pazienti ricoverati ha un elevato rischio di malnutrizione. Indagine 2008 dall'ospedale San Matteo di Pavia

BAMBINI

Da una indagine eseguita in Italia nel 2010 risulta che il 22,9 per cento dei bambini italiani è in sovrappeso e l'11,1 per cento è obeso

ADULTI

Dalle ultime rilevazioni Istat risulta che il 33% della popolazione italiana è in sovrappeso e il 9% è obeso

DIABETE

Secondo il ministero della Salute gli italiani con diabete accertato nel 2009 erano il 4,2 per cento della popolazione

ALESSANDRA NARGRETH

Il cervello, malnutrizione e malattie croniche, un intreccio stretto sul cui intervento. Spiega Gianni Pezzoli, presidente della Fondazione Grigioni, istituzione che sostiene la ricerca in campo nutrizionale nella malattia di Parkinson: «Il cervello è responsabile della regolazione di tutte le funzioni dell'organismo e anche del controllo degli impulsi tramite l'azione di molecole (neurotrasmettitori) come la serotonina e la dopamina. Quest'ultima è coinvolta nel controllo degli impulsi e nei meccanismi di regolazione di fame e sazietà. La sua attività, ad esempio, si riduce nei malati di Parkinson. Se presente nel cervello in quantità eccessive, la dopamina può aumentare

Dieta e cervello relazioni pericolose

il senso di fame e causare un eccesso di ingestione di cibo».

La malnutrizione è un problema diffuso anche nelle degenze ospedaliere. Conferma Emanuele Cereda, ricercatore presso il servizio di nutrizione e dietetica presso il Policlinico San Matteo di Pavia: «In ospedale un paziente seguito non correttamente dal punto di vista nutrizionale va in-

contro a complicanze. Ad esempio, nei malati di tumore i trattamenti chemio e radioterapici modificano lo stato di nutrizionale del malato, con gravitudo anche sul sistema nervoso. Occorre ricalibrare l'equilibrio nutrizionale. Conseguenze neurologiche anche per una malattia cronica molto diffusa, il diabete: modificare la dieta e lo stato nu-

trizionale sono i primi trattamenti da seguire».

Malnutrizione significa anche un'alimentazione squilibrata in eccesso o in difetto. Troppo cibo porta un numero sempre maggiore di persone a essere sovrappeso o addirittura obese, con i conseguenti rischi per la salute. Chi è malnutrito per il diabete è invece una persona debole perché,

ad esempio, soffre di anoressia o, per diversi motivi, non si alimenta in modo corretto. C'è poi la malnutrizione endemica nei Paesi in via di sviluppo, causa di un alto tasso di mortalità, soprattutto infantile.

Per combattere questi problemi è nata "Brain and Malnutrition in Chronic Diseases" (BM Association), associazione scientifica no profit. L'associazione studia in modo particolare la relazione causale tra le attività neurologiche e le malattie derivanti da malnutrizione. Il suo portale (www.bm-association.it) aiuta a coordinare le attività, e offre notizie, progetti studi relativi alle malattie da malnutrizione. Oltre 50 i referenti per patologia e area. Gianni Pezzoli ne è il presidente scientifico, Emanuele Cereda responsabile scientifico.