



di
**Chiara
Semenzato**

Nel 2023 quasi la metà della popolazione italiana over 18, il 46,4%, era in eccesso di peso; negli ultimi 20 anni le persone in sovrappeso sono aumentate del 7,1% e quelle obese addirittura del 36,4%

Ah, una bella bibita ghiacciata da buttar giù nel caldo torrido estivo... E poi una merendina, che male mai mi farà? Oggi non ho tempo di cucinare, per fortuna esistono i cibi pronti... Succede a tutti, forse succede anche spesso.

Mangiare male, però, può costare caro. E non solo in termini di salute, anche per le nostre tasche: a causa di diete sbagliate, infatti, possiamo arrivare a sborsare fino a 289 euro in più a testa all'anno. Cosa?

A dirlo è il rapporto "Malattie, cibo e salute" realizzato dalla Fondazione Aletheia, primo think thank scientifico italiano, presentato lo scorso 10 luglio al Ministero della Salute. Un dossier che mette in relazione stretta i modelli nutrizionali errati, la più alta probabilità di insorgenza di malattie – e dunque un alto impatto sulla salute – e l'aumento dei costi sanitari.

Il tutto a partire da alcuni dati allarmanti: nel 2023 quasi la metà della popolazione italiana over 18, il 46,4%, era in eccesso di peso; negli ultimi 20 anni le persone in sovrappeso sono aumentate del 7,1% e quelle obese addirittura del 36,4%; l'incidenza del diabete è salita dal 6,3% del 2021 al 6,6% del 2022: in 20 anni un drammatico +65%.

Ed ecco qui che saltano fuori i famosi 289 euro, una specie di extra tassa che ogni italiano sborsa ogni anno perché l'incremento del sovrappeso legato a stili nutrizionali sbagliati incide per il 9% sulla spesa sanitaria nazionale.

Principali sospettati di questo dilagare

dell'obesità sono i cibi ultra-processati, che però, ahinoi, sono spesso anche i più sfiziosi (o i più comodi): snack dolci o salati, merendine e patatine per capirsi, pasti surgelati precotti, bibite gassate, yogurt aromatizzati, hamburger e altri prodotti da fast food. Alimenti – di cui assumiamo svariate porzioni ogni giorno senza neanche accorgercene... – dallo scarso valore nutrizionale, con grandi quantità di zuccheri e di grassi, poverissimi invece di fibre e vitamine, e che contengono numerosi ingredienti aggiunti: sale, zucchero e additivi, cioè coloranti, addensanti, emulsionanti, ecc.

Ridurne l'utilizzo sarebbe un beneficio sotto tanti punti di vista: una riduzione del 20% delle calorie assunte da questi alimenti, dice il rapporto, potrebbe prevenire in Italia 688mila malattie croniche entro il 2050 e far risparmiare 278 milioni di euro l'anno di spesa sanitaria, in tutto 7 miliardi nei prossimi 25 anni. Fondamentale, allora, la prevenzione e, per ovviare al problema, una soluzione – tutto sommato anche gustosa... – c'è: la cara vecchia dieta mediterranea che, come ha spiegato il ministro della Salute Orazio Schillaci alla presentazione del dossier, «contribuisce a ridurre la mortalità totale, previene lo sviluppo di malattie cardiovascolari, del diabete di tipo 2, dell'obesità e del sovrappeso, di diverse patologie neoplastiche, e riduce i rischi di demenza senile».

Occhio, insomma, all'alimentazione. E se non volete farlo per la vostra salute, fatelo almeno per le vostre tasche!

in collaborazione con

