

Sanità Lo dice la Cassazione Medico non punibile se rispetta le linee guida e la colpa è «lieve»

ROMA — Si alleggerisce il peso della responsabilità penale sui medici accusati di errori. Perde infatti rilevanza la colpa lieve se sono state seguite «le linee guida o virtuosità pratiche accreditate dalla comunità scientifica». Chi dimostra di aver operato, ad esempio, un'ernia al disco o un alluce valgo sulla base di testi autorevoli non verrà condannato.

Lo ha stabilito la IV Corte di cassazione presieduta da Carlo Brusco in una sentenza depositata ieri. Per la prima volta si tiene conto della legge del ministro della Salute, Renato Balduzzi, in vigore dal 1 gennaio che ha introdotto un alleggerimento delle colpe dei camici bianchi sempre più spesso bersaglio di denunce. Secondo l'associazione Amami, che difende gli accusati di «malpractice», ogni anno tra penale e civile vengono coinvolti con denunce e cause circa 30 mila professionisti con una percentuale di condanne molto bassa, una su 100. La questione sottoposta alla Suprema corte riguarda l'articolo 3 della legge numero 189. I giudici dovevano dire se ritenevano che la norma abbia determinato «la parziale abrogazione delle fattispecie colpose commesse dagli esercenti la professione sanitaria». Risposta affermativa.

va. Annullata con rinvio la condanna per omicidio colposo di un chirurgo che in un intervento di ernia al disco aveva lesi vasi sanguigni provocando un'emorragia letale.

L'articolo 3 della legge sanitaria era stato molto criticato. Balduzzi si prende una rivincita e commenta: «È il primo passo verso una maggiore serenità nello svolgimento della professione». No di Maurizio Mangiarotti, Amami: «Non cambierà nulla, la colpa lieve nel penale è un'inven-

I dubbi

Secondo le associazioni resta però il nodo su quali siano le procedure corrette da seguire

zione. E poi bisogna stabilire quali sono le linee guida di riferimento. Nazionali, mondiali, di società? Per l'alluce valgo c'è la descrizione di oltre 100 interventi». Secondo l'associazione degli ospedalieri Anaa-Assomed inizia un nuovo corso «ma bisogna risolvere il problema dell'accreditamento delle linee guida», dice il segretario, Costantino Troise.

Margherita De Bac
mdebac@corriere.it

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Cassazione. Depenalizzata la colpa lieve se il sanitario ha agito nel rispetto del protocollo operativo

Medici più salvaguardati

Possibili effetti favorevoli anche sui risarcimenti dei danni

Patrizia Maciocchi

Non è un reato la **colpa lieve del medico** che ha agito nel rispetto dei protocolli. La depenalizzazione della condotta del medico caratterizzata da colpa lieve, prevista dal **decreto Balduzzi** (convertito dalla legge 189/2012), trova il supporto della giurisprudenza.

La IV sezione penale si allinea a quanto previsto dall'articolo 3 della legge 189/2012, nel decidere sul ricorso presentato da un medico che, nel corso di un intervento di ernia del disco, aveva provocato al paziente una lesione dei vasi sanguigni che era risultata fatale.

Il professionista chiedeva l'applicazione del decreto Balduzzi che aveva «determinato la parziale abrogazione delle fattispecie colpose commesse dagli esercenti le professioni sanitarie». La risposta della Corte è stata fa-

vorevole: per il ricorrente condanna annullata e per i giudici di merito invito a rivedere la decisione legge alla mano. La Cassazione dà notizia di una decisione presa il 29 gennaio scorso con la quale fa sue le condizioni poste dalla legge per scriminare la colpa lieve. La Suprema corte afferma, infatti, che «l'innovazione esclude la rilevanza penale delle condotte connotate da colpa lieve, che si collocano all'interno dell'area segnata da linee guida o da virtuose pratiche mediche, purché esse siano accreditate dalla comunità scientifica». Condizione che i giudici di appello, sono ora chiamati a verificare.

L'applicazione del decreto Balduzzi avrà effetto anche sui procedimenti pendenti. Scatta, infatti, quanto previsto dall'articolo 2 del Codice penale sulla retroattività della legge penale più favorevole. Il colpo di spugna sulla responsabilità penale non blocca la via del risarcimento ci-

vile, del resto espressamente previsto dallo stesso decreto, anche se il rispetto del protocollo e l'aver agito in base a "pratiche virtuose" potrebbe pesare nella quantificazione del danno (si veda anche l'articolo sulle difficoltà ad assicurarsi pubblicato il 30 gennaio).

L'articolo 3 della legge 189 al comma 1, nell'escludere la responsabilità penale per colpa lieve, stabilisce che «resta comunque fermo l'obbligo di cui all'articolo 2043 del Codice civile. Il giudice anche nella determinazione del risarcimento del danno, tiene debitamente conto della condotta di cui al primo periodo» ovvero del rispetto delle linee guida e delle buone pratiche accreditate.

Sul tema dei risarcimenti la breve "notizia di decisione" della Corte non dice nulla e, per saperne di più, sarà necessario attendere le motivazioni.

Anche se, secondo l'avvocato

Antonio Puliatti, consulente legale del Sindacato medici italiani, la sentenza inciderà favorevolmente anche sull'ammontare dei risarcimenti: «La decisione della Cassazione è una novità dal punto di vista penale, perché affievolisce tutte le ipotesi di responsabilità a carico dei medici. La Cassazione si è mossa in sintonia con la legge è dunque prevedibile che non dovrebbe allontanarsene neppure per quanto riguarda l'ulteriore previsione che fa "pesare" la valutazione della condotta anche nel determinare il risarcimento».

Certamente il decreto Balduzzi ha fatto invertire rotta alla Cassazione: con la sentenza 20790 del 2009 la Suprema Corte aveva affermato la responsabilità penale per colpa lieve in un caso di complicazioni in seguito a un intervento.

Il medico era venuto meno al suo dovere di seguire il paziente anche fuori dalla sala operatoria.

RIPRODUZIONE RISERVATA

I principi

01 | LA DILIGENZA

«Nell'adempimento delle obbligazioni inerenti all'esercizio di un'attività professionale, la diligenza deve valutarsi con riguardo alla natura dell'attività esercitata» (Cassazione, sezione III civile, Sentenza 10 maggio 2000 n. 5945)

02 | L'IMPRUDENZA

«Porre in essere atteggiamenti, manovre, procedure, che secondo la migliore letteratura, vengono definite rischiose e pericolose per la salute del paziente,

rientrano nell'alea dell'imprudenza» (Cassazione penale, sezione IV, sentenza 11 gennaio 1995 n. 4385)

03 | LA COLPA LIEVE

«Si parla di colpa lieve, in tutti i casi in cui c'è negligenza. Quando il professionista non si sia preparato abbastanza per affrontare con la dovuta attenzione e perizia, il caso concreto, per non essere stato mediamente diligente nella pratica e nel bagaglio professionale» (Cassazione civile, sezione III sentenza 12 agosto 1995 n. 8845)



FOTOGRAMMA

Le reazioni. Dottori favorevoli alla pronuncia, avvocati più prudenti

I camici bianchi: serve un ente per accreditare le linee guida

Manuela Perrone

ROMA

I medici esultano ma chiedono di più, i giuristi interpretano, le assicurazioni stanno alla finestra, in attesa di capire gli effetti sui processi civili. Perché è il boom di risarcimenti che mette in difficoltà imprese, ospedali e professionisti.

La Cassazione «aggiunge chiarezza ai fini dell'interpretazione demandata ai giudici», commenta Amedeo Bianco, presidente della Federazione degli Ordini dei medici. Ma «manca un sistema centralizzato, magari un ente terzo, per l'accreditamento delle linee guida, così come resta da individuare il concetto di "virtuose

pratiche mediche"». Per Costantino Troise, segretario Anaa, il maggior sindacato degli ospedalieri, la decisione «non elimina la necessità di una legge specifica sulla responsabilità medica». «La sentenza è solo un atto dovuto», minimizza Massimo Cozza, segretario Fp Cgil medici: «La vera questione è l'aumento esponenziale delle denunce strumentali alimentate da chi vuole speculare sulla professionalità dei medici». «È però un primo passo per frenare la medicina difensiva», ammettono i chirurghi dell'Acoti.

Di «primo passo verso una maggiore serenità dei medici» parla anche il ministro della Salute Renato Balduzzi. E i giuristi provano a chiarire la portata delle

"sue" norme, su cui il giudizio non è univoco. Il penalista Luigi Isolabella è convinto che la sentenza, rimarcando il valore delle linee guida, permette di uscire dalla «discrezionalità totale» e «di non strumentalizzare l'azione penale» nei confronti dei medici, con benefici anche in civile. Più restrittiva la lettura del collega Gianfranco Iadecola, ex giudice di Cassazione, secondo cui «la depenalizzazione vale soltanto per il vizio di imperizia, sempre che non sia grave, e non anche per l'imprudenza o la negligenza (come la dimenticanza di una garza): altrimenti la norma si espone a censure di incostituzionalità».

L'impatto sui costi assicurativi è ancora da valutare. «La senten-

za va nella direzione di chiarire in maniera più precisa i confini della responsabilità medica, come abbiamo sempre auspicato», rileva Dario Focarelli, direttore generale di Ania, l'associazione delle imprese di assicurazioni. «Ma siamo nel penale, dove le condanne sono poche. Dobbiamo aspettare di capire meglio quali effetti può avere in campo civile». Ed è Maurizio Maggiorotti, presidente di Amami, l'associazione per i medici accusati ingiustamente di malpractice, a mettere in guardia dal possibile effetto boomerang: «Gli avvocati ora tenteranno di dimostrare in tutti i casi la colpa grave del medico ospedaliero, e a quel punto i medici eventualmente condannati potranno essere chiamati dalla Corte dei conti a risarcire l'Erario per importi enormi».



Prima sentenza della Cassazione dopo la riforma introdotta dal decreto Balduzzi

Colpa lieve, medico innocente

La depenalizzazione scatta anche nei processi in corso

DI DARIO FERRARA

La depenalizzazione dalla colpa lieve del medico scatta nei processi in corso in base al principio dell'applicazione della legge più favorevole. La Cassazione «inaugura» la legge 189/12, nota come decreto Balduzzi, che ha parzialmente decriminalizzato le fattispecie colpose commesse da chi svolge la professione sanitarie, a patto che si sia attenuto alle linee guida accreditate in materia dalla comunità scientifica. È quanto emerge dalla notizia di decisione 2/2013, pubblicata il 30 gennaio dalla quarta sezione penale della Suprema corte. A darne notizia per primo è stato l'avvocato bolognese

Guido Magnisi, specializzato nella materia. «Tutti coloro che avevano definito in modo negativo le norme del decreto devono ricredersi», commenta a caldo il ministro della salute Renato Balduzzi.

Best practice

I giudici con l'ermellino danno risposta positiva al quesito proposto sull'applicazione dell'articolo 2 Cp in tema di successione delle leggi penali nel tempo rispetto alla riforma che porta il nome del ministro della salute. Insomma, è ufficiale: l'articolo 3 della legge 189 dell'8 novembre 2012 (dal titolo «Responsabilità professionale dell'esercente le professioni sanitarie») ha dato un colpo di spugna alle fattispecie colpose commesse da clinici e

chirurghi. Deve essere esclusa, in particolare, la rilevanza penale delle condotte di colpa lieve del medico, laddove il professionista si è attenuto a linee guida o prassi virtuose («best practice»), riconosciute dalle eccellenze della professione di Ippocrate.

Giudizio di rinvio

La decisione adottata dal collegio presieduto da Carlo Brusco riguarda un procedimento penale a carico di un medico per un intervento di ernia discale recidivante: durante l'operazione il medico aveva leso vasi sanguigni con la conseguente emorragia, letale per il paziente. La condanna per omicidio colposo è stata annullata con rinvio. Al giudice del rinvio, in particolare, si chiede di riesaminare il caso per determinare se esi-

stano linee guida o pratiche mediche accreditate relative «all'atto chirurgico in questione», se l'intervento eseguito si sia mosso entro i confini segnati dalle direttive e, in caso affermativo, se nell'esecuzione dell'intervento vi sia stata colpa lieve o grave.

Soddisfatto Renato Balduzzi, come «padre» del decreto: «Costituisce un primo passo», commenta il ministro della salute, «verso una maggiore serenità nello svolgimento delle prestazioni sanitarie da parte dei professionisti delle professioni sanitarie. In tal modo si individuano le inapproprietezze dovute alla medicina difensiva e inoltre, con maggiore serenità dei professionisti sanitari, si hanno maggiori garanzie per i pazienti e quindi maggior tutela del diritto alla salute».

©Riproduzione riservata

Colpa lieve, medico innocente
La depenalizzazione scatta anche nei processi in corso

FEDERAZIONE ITALIANA PALLACANESTRO

Cambi ai vertici di sette direzioni regionali delle Entrate

ItaliaOggi
Riccometro con il lifting
Sono possibili modifiche l'iva al cliente anche in caso di cambio di casa, per esempio, di inquilino o di un familiare

IN ERICOLA
Il Nord est paga e non riceve

Il gene dell'eterna giovinezza

Carla Massi

Era un topo vecchio ed è diventato un topo giovane. Le sue cellule esaurite hanno ripreso forza. Il suo cervello appannato ha ricominciato ad avere connessioni. Era un topo vecchio alloggiato nel laboratorio dell'università della California, a Berkeley. È diventato il mito dell'eterna giovinezza. Scientificamente provata.

Continua a pag. 16

emozioni e pensieri minando l'autonomia della persona. I ricercatori, alle rughe, dicono di non aver pensato.

A loro, chissà da dove, dicono grazie tutti quei miti che per l'eterna giovinezza hanno portato le loro vite alla deriva. Dicono grazie Dorian Gray, Faust e i cavalieri di Re Artù che hanno viaggiato per anni alla ricerca del Santo Graal.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Carla Massi*segue dalla prima pagina*

I ricercatori sono stati in grado, lavorando sulle staminali del sangue del roditore, di riportare indietro l'orologio del tempo. Mettendo nel suo organismo un cosiddetto gene della longevità. O meglio una «fonte molecolare» come hanno spiegato gli scienziati. Una volta fatto questo trasferimento le cellule hanno lentamente ripreso a pieno il loro lavoro. Hanno ripreso a rigenerarsi come stessero nel corpo di un giovane. Indifferenti al fatto che quel corpo era di un anziano.

La scoperta ha avuto un battesimo ufficiale sulla rivista scientifica internazionale «Cell report». È stato provato che Sirt3, proteina della famiglia delle sirtuine, ha un ruolo chiave nell'aiutare le cellule staminali (vecchie) del sangue a fronteggiare lo stress. Un salto all'indietro disegnato passo passo dalla ricerca: la ripresa della produzione cellulare ha dimostrato, seppur ancora nei roditori, che la realizzazione del sogno dell'eterna giovinezza non è poi così lontano. Almeno nei laboratori.

La sperimentazione dimostra che, oltre a fermare l'invecchiamento, è possibile rendere reversibile il declino. Degli organi interni ma anche dell'aspetto. «Sapevamo - fa sapere Danica Chen che ha coordinato la ricerca - già che le sirtuine regolano l'invecchiamento, ma il nostro studio è in realtà il primo a dimostrare come le sirtuine siano in grado di invertire l'invecchiamento associato alla degenerazione». Il lavoro si è concentrato sulle staminali del sangue proprio per la loro capacità di ricostruire completamente il sistema sanguigno. Per la loro velocità nel riprendere un antico ritmo nel momento in cui vengono stimolate a rimettersi in moto. Dando vita a nuovi scambi nell'organismo. La speranza è quella che la ripresa riesca a riparare i danni dell'età, a battere quelle malattie del cervello che tolgono



Studiavano un gene e hanno scoperto l'elisir di giovinezza

L'enzima stimola la produzione di vitamina Q10 che protegge le cellule dall'invecchiamento

il caso

MARCO ACCOSSATO
TORINO

Addio creme anti-età: l'elisir della giovinezza è nascosto dentro di noi. Ricercatori del Centro di Biotecnologie molecolari dell'Università di Torino hanno scoperto un nuovo enzima in grado di far produrre al nostro organismo la vitamina antiossidante (Q10) presente nei prodotti di bellezza contro l'invecchiamento. Lo studio - finanziato anche con i fondi Telethon - è pubblicato oggi sulla prestigiosa rivista internazionale «Cell»: apre da subito nuove prospettive per un trattamento naturale dei danni cellulari creati dal cosiddetto stress ossidativo, e dà il via alla ricerca di farmaci in grado di proteggere le cellule dall'effetto dei radicali liberi che con i prodotti di scarto dell'ossigeno inducono

l'invecchiamento cellulare attraverso il danneggiamento del Dna. Farmaci dal potere anche preventivo.

L'enzima è stato battezzato «Ubiad1» dai ricercatori: la sua forza da sfruttare è quella di stimolare la crescita dell'unica vitamina (Q10) prodotta naturalmente dall'organismo umano, nota da tempo agli scienziati proprio perché utilizzata come integratore nella cosmetica e nelle creme per il viso.

Come spesso accade nel campo della ricerca scientifica, lo studio condotto dal professor Massimo Santoro in collaborazione con la dottoressa Vera Mugoni - era partito nei laboratori universitari torinesi di Biologia cardiovascolare con un altro obiettivo: indagare nell'origine delle malformazioni cardiovascolari. Per fare ciò, i ricercatori hanno utilizzato, al posto dei topi, un piccolo pesce tropicale, lo zebrafish, recentemente adottato da tutta la comunità scientifica come nuovo modello animale destinato alla sperimentazione, viste le sue similarità con i vertebrati superiori e con l'uo-

mo. «Ora - spiega il professor Santoro - il compito della ricerca sarà trovare una sostanza in grado di attivare l'enzima «Ubiad1» che favorisce la produzione della vitamina anti-età». Vitamina che oggi può essere presa come un normale integratore, in pastiglie, ma che - se prodotta artificialmente - l'organismo umano riesce a inglobare soltanto per il 3 per cento del suo potere anti-invecchiamento.

Il laboratorio ha confermato che non ci sono rischi né effetti negativi nel potenziare l'attivazione della vitamina Q10, quindi neppure nello stimolare l'enzima che innesca questa attivazione. Al contrario: poiché gli studi compiuti a Torino hanno verificato che «Ubiad1» ha un effetto cardio-protettivo, già si pensa all'utilizzo di questa molecola anche per il trattamento di alcune patologie cardiovascolari. Non solo: poiché le mutazioni del gene umano che produce l'enzima «Ubiad1» sono responsabili di una patologia rara dell'occhio chiamata Distrofia del Cristallino di Schnyder, i ricercatori sono convinti che dallo studio anti-età potrebbe derivare inaspettata una speranza anche per chi è affetto da questa malattia che porta gradualmente alla perdita della vista.



In laboratorio

Il professor Massimo Santoro (a destra) e i ricercatori del Centro di Biotecnologie molecolari dell'Università di Torino

L'OBIETTIVO
Finanziati anche da Telethon i ricercatori stavano indagando sulle malformazioni del cuore



Università Le cifre

I cinquantottomila studenti persi dagli atenei italiani

«Meno 17% in 10 anni, come tutta la Statale di Milano»

Spiegato dagli studenti: «Un'espulsione di massa». Presentato dai professori del Consiglio universitario nazionale (Cun): «Come fosse scomparso un ateneo grande quanto la Statale di Milano».

Il dato è che nelle nostre università mancano all'appello cinquantottomila studenti rispetto a dieci anni fa. E molto altro: a partire dai finanziamenti. Poi è in calo il numero dei docenti, che non vengono più assunti. Sono pochi i laureati e i dottori di ricerca. Non soltanto matricole in fuga, l'intero sistema è al collasso. Il Cun ha raccolto i numeri della crisi voce per voce e ieri ha presentato i conti a governo, Parlamento e alle forze politiche in campagna elettorale.

Si parte dagli iscritti, scesi in dieci anni da 338 mila a 280 mila, con situazioni diverse a seconda di corsi e atenei. Ma i diciannovenni che rinunciano alla laurea sono sempre di più visto che le iscrizioni sono calate del 4 per cento in tre anni. E siamo sotto la media europea per

numero di laureati: nella fascia di età fra i 30 e i 34 anni da noi hanno il titolo il 19% dei giovani, in Europa il 30. E continua a scendere il numero dei professori. Negli ultimi sei anni sono il 22% in meno. Così, nonostante il calo degli iscritti, il numero medio di studenti per docente in Italia resta alto: 18,7, mentre la media Ocse è 15,5.

Il presidente del Cun, Andrea Lenzi, presentando il dossier ha parlato di «progressiva e irrazionale riduzione delle risorse finanziarie e umane», poi ha snocciolato i numeri, tutti con segno meno. Il Fondo di finanziamento ordinario (Ffo) è sceso del 20%: «Moltissimi atenei a rischio dissesto non possono programmare né didattica né ricerca, tanti hanno appena i soldi per pagare gli stipendi. E la crisi colpisce tutti, anche i grandi atenei. Anche se poi cambia la capacità di attrarre finanziamenti dall'esterno e dall'estero, ma su alta formazione e ricerca il Paese deve investire».

Poi il dato sulle borse di studio, ancora tagliate. Se nel 2009

era l'84% degli aventi diritto a ricevere l'aiuto, nel 2011 la copertura c'è stata soltanto per il 75%. Il commento di Marco Lezzi, nel Consiglio nazionale studenti universitari: «Il sistema del diritto allo studio è inefficace, soltanto il 10% degli studenti riceve il sostegno, è per pochi, sempre meno, ed è insufficiente. La borsa di studio arriva al massimo a cinquemila euro, e in una città come Milano non bastano. Ecco perché molti rinunciano». Per la Cgil «in Italia studiare è sempre più costoso e non paga. I laureati sono disoccupati quanto i diplomati».

Ma c'è anche una valutazione meno negativa. Arriva dal coordinatore del rapporto Stella sull'occupazione dei laureati, Nello Scarabottolo. «Il calo generale degli iscritti è certo ma bisogna considerare che dieci anni fa erano appena state introdotte le lauree triennali e c'era stato un boom di immatricolazioni, ecco perché il calo appare più pesante».

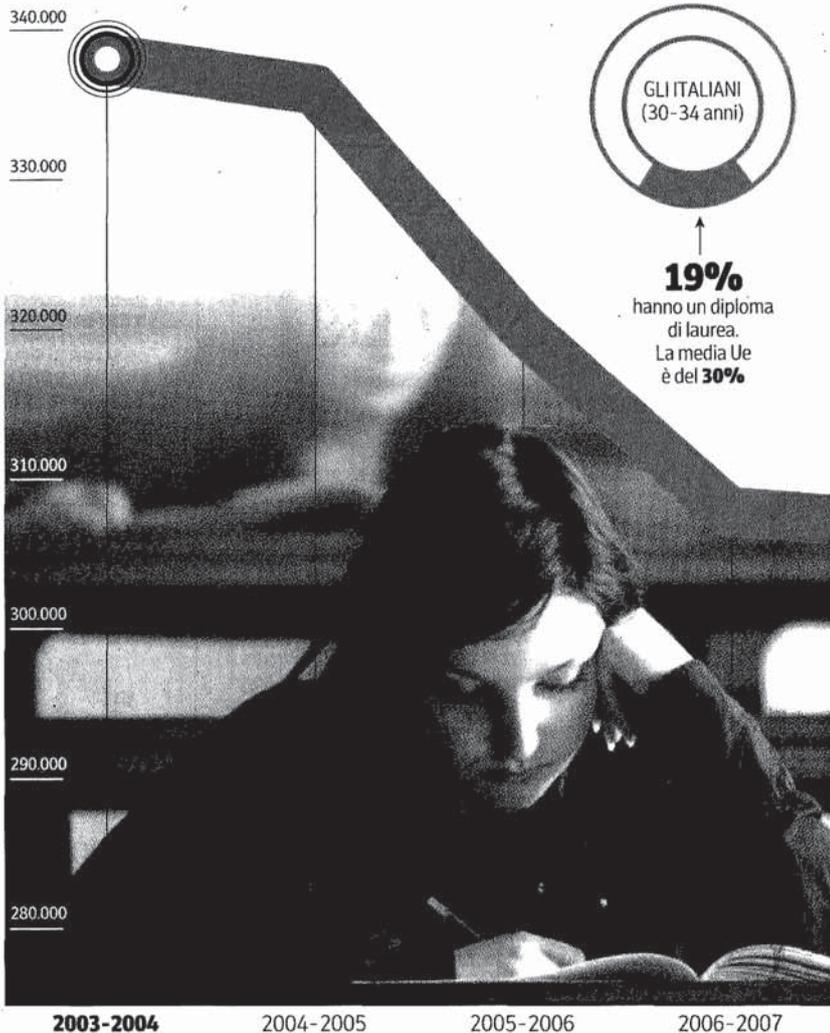
Federica Cavadini

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Il confronto

Il numero degli studenti immatricolati negli ultimi dieci anni

338.482



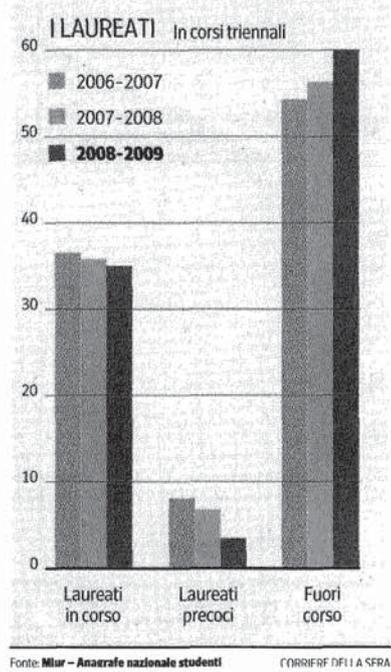
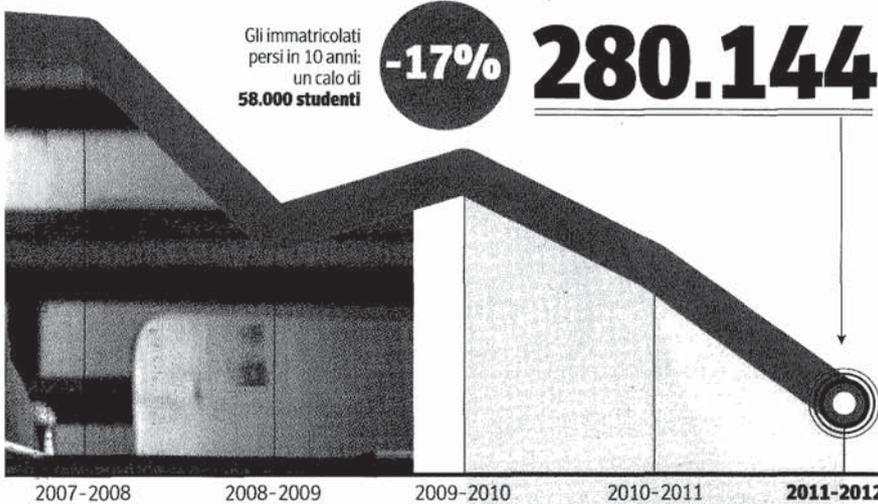
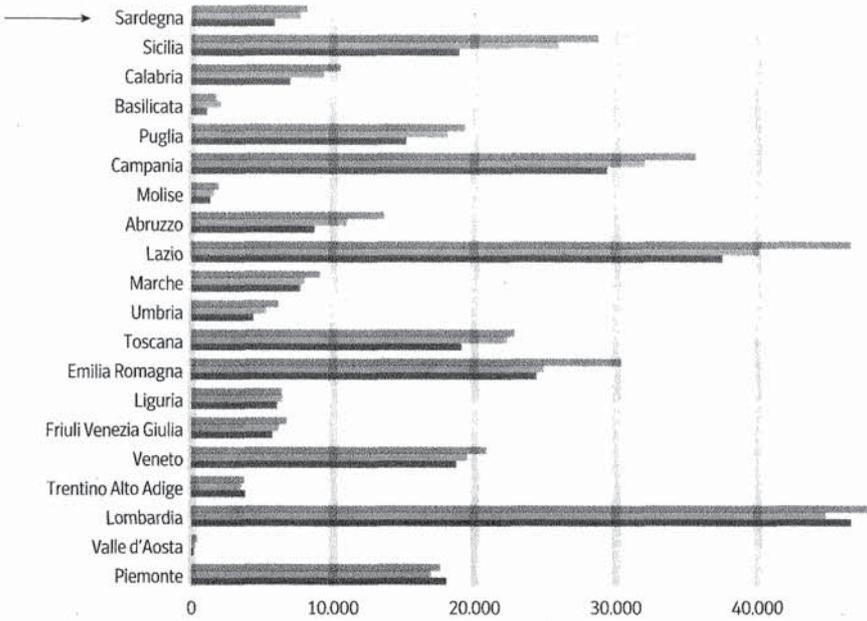
COSÌ NELLE REGIONI

- 2003-2004
- 2007-2008
- 2011-2012



19%
 hanno un diploma
 di laurea.
 La media Ue
 è del **30%**





Il rapporto**Italia low cost, si tagliano anche le spese mediche a due su tre lo stipendio non basta per tirare avanti**

ROMA — Tagli ai "lussi" e, quando non basta, anche "erosione" dei risparmi. Sempre se per "lussi" si possono considerare ristoranti e cinema. È una vita sempre più low cost quella degli italiani dipinta dal Rapporto Italia dell'Eurispes. La fotografia di un Paese sfiduciato in cui le famiglie faticano ad arrivare a fine mese e sono costrette a tirare la cinghia, tagliando perfino le spese mediche. Nell'ultimo anno, l'89,9 per cento delle famiglie ha ridotto i regali e l'88,5 ha acquistato più prodotti in saldo. Ma non sempre basta. Più della metà degli italiani (60,6 per cento) ha dovuto mettere mano ai risparmi e il 62,8 ha difficoltà ad affrontare la quarta settimana del mese.



La scienza

Footing e tanto sesso
addio ai falsi miti
del peso forma

ELENA
DUSI

Sul New England Journal of Medicine un gruppo di nutrizionisti ha stilato una lista di severi avvertimenti. Un miliardo e mezzo di persone ha problemi di linea. E sul web circolano false credenze su come dimagrire

Dieta

Footing, tanto sesso e latte materno addio ai falsi miti del peso forma

Il calcolo più deludente è quello sull'attività sessuale: in sei minuti 21 calorie

ELENA DUSI

No, il sesso non serve. Se l'obiettivo è dimagrire, meglio piuttosto una lunga passeggiata. Sperare che bastino i piccoli gesti quotidiani poi è un'illusione. Chi decide di perdere peso deve prendere provvedimenti incisivi e non accontentarsi di un cucchiaino di verdura in più nel piatto o di un giro a piedi dell'isolato. Una lista di avvertimenti — tutti piuttosto severi — appare oggi sul *New England Journal of Medicine* per mano di un gruppo di nutrizionisti, esasperati dalla miriade di indicazioni errate o consigli infondati che circondano il tema delle diete. I pannicelli caldi — la conclusione dei 20 autori coordinati da David Allison dell'università dell'Alabama — non servono a nulla di fronte a un problema serio come l'eccesso di peso, che coinvolge un miliardo e mezzo di individui nel mondo.

Improntare la dieta al motto "chi va piano va sano e va lontano" non è un buon inizio. Porsi obiettivi ambiziosi, contrariamente a quanto viene sempre ripetuto, è il primo passo per il suc-

cesso di un programma di dimagrimento. I "rimbalzi" dopo un calo di peso importante — sostengono i ricercatori — non sono peggiori rispetto alle diete gradualmente. E per quanto riguarda i bambini, è un'illusione sperare che l'ora di ginnastica a scuola sia sufficiente a mantenerli in forma, o che l'allattamento al seno di un neonato basti a proteggere il suo futuro **dall'obesità**.

«Molti consigli per dimagrire vengono propagandati nonostante la loro assoluta mancanza di evidenza scientifica» scrivono i medici americani. «Usando internet abbiamo raccolto i miti e i convincimenti più diffusi. E ci siamo accorti che le false credenze o i dati non supportati da dimostrazioni riempiono sia la stampa popolare che la letteratura scientifica». La tesi che allattare un bimbo al seno riduca il rischio di **obesità**, per esempio, è sostenuta dalla stessa Organizzazione mondiale per la sanità. «Anche se questa pratica va incoraggiata perché ha molti effetti benefici per madre e bambino, il suo ruolo nel prevenire l'eccesso di peso non è confermato da nessun dato» rispondono i medici del *New England*.

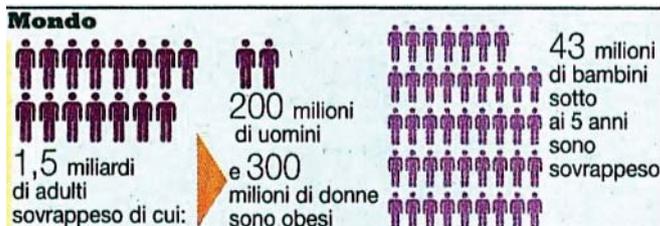
Chi si illudeva di dimagrire con 20 minuti di passeggiata al giorno viene smentito da Allison e colleghi. L'assunto popolare si basa sul calcolo che percorrere 1,6 chilometri al giorno fa consumare 100 calorie. In 5 anni porterà dunque alla perdita di 22,7 chili. Ma il corpo umano non funziona come una calcolatrice. I provvedimenti

blandi, anziché accumularsi, finiscono per disperdere il loro effetto senza incidere sull'equilibrio generale. E quando il conto teorico è stato trasferito in un esperimento reale, con individui in carne e ossa, ha finito per non tornare più. Dopo 5 anni, i volontari presi in esame avevano perso 4,5 chili anziché i 22,7 promessi dalla matematica.

Ma il calcolo più deludente è quello sull'attività sessuale. Su periodici e forum non è difficile incontrare articoli su "posizioni per dimagrire", "sesso dietetico" (con tabella per il conteggio delle calorie), e una classifica sulle attività che fanno spendere di più, con il rapporto in piedi al primo posto, seguito dal missionario e solo dopo dalla corsa veloce. Non è vero nulla, scuotono la testa gli autori del *New England*. Fare l'amore fa consumare 3,5 calorie al minuto, l'equivalente di una camminata a passo svelto. «Calcolando che la durata media di un rapporto — scrivono i ricercatori — è di 6 minuti, il consumo per l'uomo è di 21 calorie». Appena 14 calorie in più rispetto a 6 minuti passati davanti alla tv.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





I sette miti

- 1 Piccoli interventi portano a risultati importanti nel lungo periodo**
Gli interventi devono essere incisivi, camminare 20 minuti al giorno non basta
- 2 Bisogna darsi obiettivi facili da raggiungere**
Con quelli troppo facili si rischia di non fare progressi
- 3 Il dimagrimento deve essere lento, altrimenti il peso perso viene riacquisito**
Le diete più vigorose producono effetti più di quelle blande
- 4 Prima di iniziare la dieta bisogna sentirsi pronti**
Per il rispetto delle regole, lo stato d'animo iniziale è influente, non serve sentirsi pronti
- 5 L'educazione fisica a scuola previene l'obesità**
La ginnastica a scuola è svolta in maniera spesso incostante, ed è insufficiente
- 6 L'allattamento al seno previene l'obesità nei bambini**
Contrariamente a quanto dichiarato perfino dall'Oms, i suoi effetti sul peso non sono provati
- 7 Il sesso brucia calorie**
Per un rapporto di 6 minuti si bruciano solo 21 calorie



L'intervista

Antonino De Lorenzo è docente all'università di Roma Tor Vergata

“A tavola prendetevi del tempo è la premessa per non ingrassare”

ROMA — Di fronte a tanti miti che cadono, ce n'è uno che resiste a ogni prova: la dieta mediterranea. «E il suo ruolo è tanto più benefico — spiega Antonino De Lorenzo, docente di nutrizione clinica all'università romana di Tor Vergata — quanto più i prodotti sono di alta qualità: ricchi di antiossidanti e privi di pesticidi».

Ma cosa c'entrano pesticidi e antiossidanti con l'obesità?

«Gli antiossidanti sono una sorta di antibiotico naturale per le piante. Servono a proteggerle dai parassiti. Ma usando i pesticidi, la pianta non ha più bisogno di produrli naturalmente. I prodotti che raccoglieremo saranno dunque più poveri di antiossidanti. Queste sostanze influenzano la composizione della flora batterica del nostro apparato digerente. Ed è stato dimostrato di recente che una flora batterica sbilanciata assorbe più calorie durante la digestione, favorendo l'accumulo di peso».

Non basta dunque la dieta mediterranea. Conta anche la qualità dei prodotti.

«Il rapporto potrà sembrare poco stretto. Ma sfruttare la biodiversità dei prodotti del nostro paese, fare attenzione alla qualità dei cibi che compriamo, far scoprire ai bambini il piacere della preparazione del cibo, usare il pranzo come elemento conviviale e prendersi il tempo necessario per masticare bene sono le premesse giuste per non ingrassare. Un mito che vorrei sfatare è che l'obesità dipenda molto dal Dna. La componente genetica arriva al 18-20%. Il resto dipende dall'ambiente e dal rapporto che instauriamo con il cibo».

(e. d.)

© RIPRODUZIONE RISERVATA

