

“IN SOVRAPPESO 34% ABRUZZESI, CAMBIARE STILE DI VITA”, GROSSO, “CIBI CONTAMINATI MINACCIA A SALUTE”

2 Luglio 2026



L'AQUILA - In Abruzzo il 34,4% della popolazione è in sovrappeso, dato che colloca la regione al quinto posto della classifica nazionale, dopo Basilicata (39,1%), Campania (38,8%), Puglia (37,1%) e Calabria (35,7%). Il 10,5% degli abruzzesi, inoltre, è obeso.

Parte da questi dati dell'Istituto Superiore di Sanità aggiornati al 2025 l'appello lanciato, nell'intervista ad Abruzzoweb, da Alessandro Grosso, medico nutrizionista della Ini di Canistro

“L'obesità - spiega - è l'effetto di stili di vita connotati da una cattiva e disordinata alimentazione, e in questo incide su tutto, su parametri cardiovascolari, sul colesterolo, sui livelli di trigliceridi, su aspetti endocrini, sulla funzionalità ormonale. Il benessere della persona passa molto attraverso il suo peso, ed è questo uno dei fronti in cui la prevenzione si deve concentrare”.

Non a caso il suo Laboratorio di nutrizione della Clinica Ini di Canistro offrirà gratuitamente ai cittadini abruzzesi mercoledì 8 luglio, un nuovo open day dedicato questa volta alla nutrizione e prevenzione metabolica, con l'obiettivo di agire sulla prevenzione di gravi patologie causate da sovrappeso e obesità. Le visite si terranno dalle 9 alle 14.00, con prenotazione obbligatoria fino ad esaurimento dei posti disponibili, e saranno affidate allo stesso dottor Grosso.

C'è anche un dato che deve destare allarme in Abruzzo, per il dottor Grosso: “un bambino su tre, circa il 35%, presenta un eccesso ponderale. Un po' per caratteristiche di familiarità, un po' per abitudini alimentari sbagliate. Il problema del sovrappeso e dell'obesità comincia in generale anche in Europa, sebbene non ancora con le percentuali americane, ad avere una grande rilevanza”.

E qui in gioco entra l'identità culinaria abruzzese, che proviene dalla tradizione contadina più recente, molto ricca di grassi e proteine alimentari, come codificato in tanti piatti tipici, pur buonissimi, ma spesso ipocalorici.

“Il problema vero è che è cambiato è l'accessibilità al cibo, troppo facile, troppo frequente rispetto a un cambiamento culturale anche in termini di attività che viene svolta, sempre meno lavori manuali, e sempre più sedentari. Piuttosto occorre

tornare alla sana alimentazione mediterranea, che è perfetta, e tanti studi confermano che è correlata al minore rischio cardiovascolare, metabolico e infiammatorio”.

Inoltre, “serve più attività fisica, non necessariamente intensa, che mimi quella del contadino che si alzava presto e lavorava ad una bassa frequenza per molte ore al giorno”.

Ma c'è un altro problema, forse troppo sottaciuto, oltre alle diete ipocaloriche: quello della contaminazione alimentare.

“Sappiamo oramai molto, se non tutto, sulla biochimica, sull'utilizzo dei nutrienti, sulle diete, sugli apporti calorici corretti, ma quello che non si sa e contro cui tutta la popolazione mondiale si sta scontrando è il problema dell'utilizzo per produrre il nostro cibo di fitosanitari, di sostanze in ambiente agricolo che vengono utilizzate per migliorare i raccolti, degli ormoni per gli allevamenti delle carni animali. Quello che mangiamo oramai non è mai puro, non è mai la sola sostanza che crediamo che sia”.

Un fronte di cui si occupa la nutrizione 2.0 che spiega ancora il dottor Grosso, “sta ad esempio studiando gli effetti del glifosato sulla salute, come pure degli erbicidi e dei fitosanitari. Si sa invece già molto sugli ormoni nell'ambito dell'allevamento animale, senz'altro dannosi, come pure su gli ftalati, composti chimici usati per rendere flessibile il pvc con cui vengono avvolti i cibi. Ma ci sono anche i ritardanti di fiamma con cui vengono costruiti gli imballaggi, i bisfenoli nei prodotti contenuti all'interno della latta”.

Visto il grado ormai enorme di edulcorazione della carne da allevamento intensivo che arriva sulle nostre tavole e nei supermercati, Grosso non si dice contrario alla carne coltivata o carne a base cellulare, originata da cellule staminali allevate in laboratorio, che la legge italiana vieta, a seguito della legge del novembre 2023, è stata fortemente voluta dal Ministero dell'Agricoltura, della Sovranità Alimentare e delle Foreste.

“Sicuramente ha delle implicazioni etiche positive per quanto riguarda i processi che pongono fine alla vita dell'animale. Per il resto è confermato che si tratta di strutture proteiche simili o identiche, sovrapponibili a quelle di una proteina della carne di un animale allevato - osserva il medico -. C'è però ancora da studiare, parliamo di un processo di laboratorio, ma paradossalmente è possibile che su quel tipo di carne ci sia molto più controllo che non in determinati allevamenti intensivi, e per quanto riguarda la contaminazione di cui sopra, sarebbe sicuramente una scelta adeguata”.

Intanto, raccomanda Grosso, importante è “non esagerare nell'assunzione della carne, in particolare quella rossa, ma tenuto conto che quella bianca ha come presupposto alte dosi di antibiotici. Diciamo dunque che occorre scegliere carne di qualità, da allevamenti e filiere che garantiscano cicli di produzione sani”.

Altro tema è quello dei nuovi farmaci dimagranti, efficaci per il trattamento del sovrappeso e dell'obesità”

“Spesso l'obesità è determinata da condizioni metaboliche e cliniche che esulano dalla responsabilità del paziente e dunque questi farmaci sono in tal senso utili, ovviamente sempre sotto controllo medico. Ma non sono esenti da controindicazioni: determinano perdita di massa muscolare, in quanto provocano inappetenza. Serve sempre dunque l'opinione dell'endocrinologo, dello specialista nei casi in cui la esclusiva terapia alimentare dietetica non sortisca gli effetti desiderati in ambito di prevenzione clinica, cardiovascolare, metabolica”.