

**Zeitschrift:** Mobile : la rivista di educazione fisica e sport  
**Herausgeber:** Ufficio federale dello sport ; Associazione svizzera di educazione fisica nella scuola  
**Band:** 8 (2006)  
**Heft:** 1

**Artikel:** La somma di tutti i vizi  
**Autor:** Hunziker, Ralph  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1001445>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 11.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# La somma di tutti i vizi

**Metabolismo a rischio //** Sempre più persone rischiano di ammalarsi di diabete o di restare vittima di un infarto cardiaco. Chi vuole prevenire deve innanzitutto esaminare il proprio stile di vita ed eventualmente modificare subito determinate abitudini nocive.

Ralph Hunziker

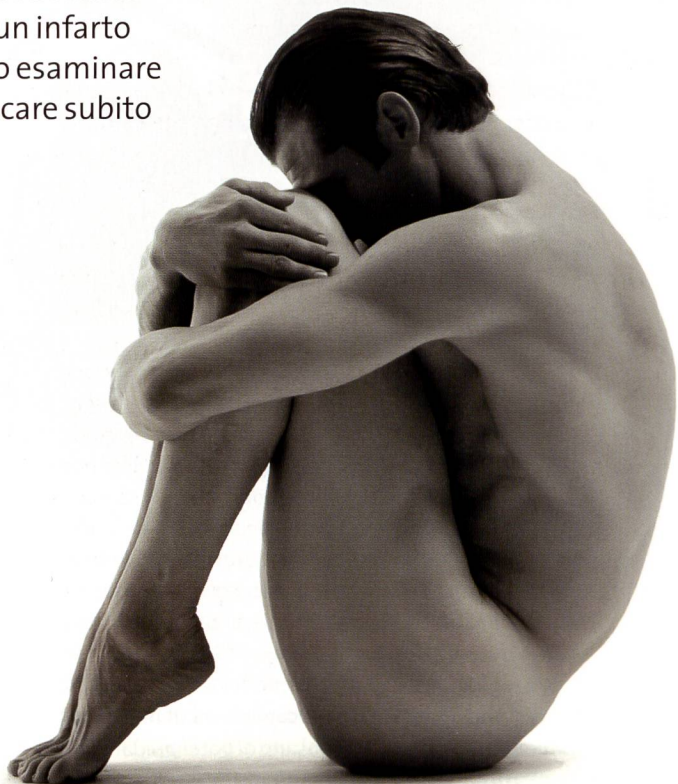


Foto: kursiv

► L'edizione attuale – la quinta – del rapporto sull'alimentazione in Svizzera dell'Ufficio federale della sanità pubblica (UFS) conferma nero su bianco quanto molti già temevano: gli svizzeri consumano sempre più grassi e zuccheri e diventano sempre più grassi. Fra il 1992 ed il 2002 la percentuale di popolazione adulta da considerarsi sovrappeso è aumentata del 7 % raggiungendo il 37 % del totale. Suscita allarme soprattutto la quota di bambini grassi; oltre uno su cinque è sovrappeso. Inoltre circa 250 000 persone soffrono di diabete. Anche le conseguenze finanziarie dell'adiposità aumentano sempre di più e si traducono in 43 milioni di franchi all'anno. Se si considerano pure gli effetti secondari (diabete, malattie cardiovascolari, pressione alta, ecc.) la cifra sale a due – tre miliardi di franchi.

## Disturbi del metabolismo

Un fattore di rischio, ad esempio il peso eccessivo, si presenta raramente da solo: spesso ci si trova dinanzi a più componenti contemporaneamente, che moltiplicano i pericoli: fumo, inattività, alimentazione sbagliata, predisposizione genetica, disturbi nel ricambio ormonale dovuti all'età, stress psicologico. Una tale costellazione di fattori negativi disturba diverse funzioni del meta-

bolismo e dell'assimilazione degli zuccheri, peggiora i valori di grassi nel sangue e fa salire la pressione. La combinazione di alcuni di tali fattori viene definita «sindrome metabolica» (v. riquadro).

Ricondurre tutti questi fattori ad un unico concetto va di pari passo con una nuova ottica che va affermandosi in materia: diversi fattori di rischio che cumulati fra loro

## Definizione

### La sindrome metabolica

► La sindrome metabolica si presenta con dei disturbi a molteplici funzioni del metabolismo. Stando alla definizione dell'«Adult Treatment Panel III» si devono verificare almeno tre delle cinque componenti riportate di seguito: elevata concentrazione degli zuccheri nel sangue in condizioni di sobrietà (resistenza all'insulina), pressione elevata, valori di colesterina anormali (bassa colesterina HDL), elevata presenza di trigliceridi nel sangue e adiposità a livello addominale. Come conseguenze dirette si sviluppano spesso diabete, infarto, ictus ed altre malattie vascolari.

portano a malattie più o meno gravi e vanno pertanto esaminati come un unico insieme. A poco serve agire su uno solo di questi: finora si pensava che sarebbe bastato ad esempio a modificare soltanto le abitudini alimentari, mentre è l'intero stile di vita che bisogna cambiare, ponendosi delle domande di fondo quali: «perché fumo?» «quanto movimento faccio?» «cosa faccio per me stesso?» o anche «quanto e come mangio?».

### Diverse concause principali

Una ricerca su vasta scala, condotta in 52 paesi su oltre 25 000 persone vittima di infarto acuto per verificare l'incidenza di questi singoli fattori, ha confermato tale prospettiva. Il principale fattore di rischio – indipendentemente da sesso, età e regione – si è rivelato il fumo. Stando allo studio i fumatori corrono un rischio tre volte superiore di subire un infarto rispetto ai non fumatori. Altri importanti fattori di rischio (molti dei quali si riscontrano anche nella sindrome metabolica) erano valori anormali dei grassi nel sangue, diabete, pressione alta, fattori psicosociali (come lo stress) e strati adiposi soprattutto a livello di addome. Una persona che non prestasse attenzione a nessuno di questi fattori correrebbe un rischio cumulato trecento volte superiore. Ad influire positivamente sulla salute sono la rinuncia a tabacco e nicotina, il consumo quotidiano di frutta e verdura, un'attività fisica giornaliera ed un moderato consumo di alcool.

Yusuf, S. e al.: Effect of potentially modifiable risk factors associated with myocardial infarction in 52 countries (the INTERHEART study): case-control study. *Lancet*, 2004.

### Una questione di stile di vita

Da un altro studio emergono interessanti indicazioni sugli effetti positivi di un cambiamento di abitudini di vita sul quadro clinico dei disturbi del metabolismo. Alla ricerca hanno partecipato per tre anni 3000 persone con fattori di rischio accentuati relativi alla sindrome metabolica, suddivise ai fini della ricerca in tre gruppi: stile di vita, terapia con medicinali e gruppo di controllo. I membri del gruppo che ha modificato radicalmente il proprio stile di vita (riduzione di peso del 7 %, attività fisica per 150 minuti alla settimana) hanno ottenuto di gran lunga i migliori risultati, superando sia il gruppo di controllo che quello sottoposto a trattamento con medicinali. Nel corso dei tre anni, in questo gruppo la quota di persone che soffriva di sindrome del metabolismo è scesa dal 51 al 43 %, mentre negli altri la percentuale è addirittura aumentata, seppur di poco. (Orchard, T. et. Al.: The effect of metformin and Intensive Lifestyle Intervention on the Metabolic Syndrome: The Diabetes Prevention Program Randomized Trial. *Ann Intern Med.* 2005).

### Il primato del movimento

Prevenire la sindrome metabolica è più facile di quanto si pensi: basta dar prova di forza di volontà per valutare e modificare le proprie abitudini di vita. La migliore pre-

venzione è e resta uno stile di vita sano: alimentazione sana, bilancio energetico equilibrato, poco stress, attività fisica e rinuncia al fumo. //

#### ► Siti internet interessanti:

[www.akj-ch.ch](http://www.akj-ch.ch)

[www.minuweb.ch](http://www.minuweb.ch)

[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)

### Prevenzione

#### Alimentazione, movimento, rilassamento

- Si può fare molto per prevenire la sindrome metabolica, come mostra la selezione riportata di seguito.
- Movimento quotidiano (almeno 30 minuti) da moderato ad intenso; usare meno l'ascensore a fare le scale a piedi, meno televisione e più passeggiate all'aperto o lavori manuali, attività sportiva.
- Smettere di fumare.
- Curare uno stile di vita che aumenti la sensazione di benessere: ridurre lo stress, imparare ad apprezzare la vita, ritagliarsi dei momenti per rilassarsi.
- Mantenere un peso normale e una quota di grasso ragionevoli. Il Body-Mass-Index combinato con il giro vita (addome) rappresenta un indicatore affidabile.
- Consumare ogni giorno frutta e verdura: almeno cinque porzioni della dimensione di un pugno.
- Consumo moderato di sale e grassi: preferire alimenti come olii ad alto valore nutritivo (ad es. di oliva o di colza), pesce grasso (salmone), noci (o mandorle, nocciole e simili) e semi vari.
- Assumere parecchi carboidrati (prodotti a fibra intera) con indice glicemico basso; ridurre il consumo di zuccheri (bevande zuccherate, biscotti).
- Moderare il consumo di alcool.

✱ Un caloroso ringraziamento a Christof Mannhart, esperto di alimentazione con incarichi presso la SUFS e Swiss Olympic Association, per il suo prezioso sostegno nella redazione dell'articolo.