



OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!

Comunicato stampa

OBESITYDAY 2011

**SE GLI ITALIANI CON PROBLEMI DI PESO FONDASSERO UN PARTITO
VINCEREBBERO LE ELEZIONI**

**46 ITALIANI SU CENTO LITIGANO CON LA BILANCIA
SOVRAPPESO E OBESITÀ AUMENTANO ANNO DOPO ANNO**

**GLI ITALIANI PIU' POVERI, PIU' GRASSI. E PIU' PIGRI
IN CRISI CON IL PESO NON PER COLPA DELLA CRISI:
COMPRANO MENO, SPRECANO MENO, MANGIANO TROPPO**

AUMENTA L'ESERCITO DI CHI PRANZA DAVANTI AL PC

**BASTA ALLE DIETE FATTE SOLO DI 'SENZA'
CONTRORDINE: NON CI SONO ALIMENTI E BEVANDE DA METTERE ALL'INDICE
IL SEGRETO STA NEL NON ESAGERARE**

OGNI GIORNO 13 ITALIANI CHIEDONO AIUTO AL BISTURI PER L'OBESITÀ

DIABESITÀ: OGNI TRE NUOVI MALATI DI DIABETE, DUE SONO OBESI

**L'ADI PRESENTA 'OBESITYDAY': IL 10 OTTOBRE NEGLI OSPEDALI DI TUTTA ITALIA
INFORMAZIONI E CONSIGLI GRATUITI**

www.obesityday.org

Roma, 5 ottobre

Italiani in crisi con la bilancia. Ma non per colpa della crisi. Perché la corsa ai chili di troppo è iniziata molti anni fa, quando gli italiani ancora non combattevano con il carrello della spesa. Infatti, se nel 1990 gli adulti con eccesso di peso erano quasi 36 ogni cento, nel 2009 se ne contavano ben 46 ogni cento. E la corsa sembra inarrestabile. Anno dopo anno sovrappeso e obesità gravano, è proprio il caso di dirlo, sulle spalle degli italiani che a guardare i dati sembra non riuscire a fare pace con la bilancia. Almeno non da soli. Ecco perché anche questo anno l'appuntamento del 10 ottobre con 'ObesityDay' si annuncia come la grande occasione da prendere al volo. Per un giorno gli esperti dei Centri ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) si metteranno a disposizione, gratuitamente, in molti

www.obesityday.org





OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!

ospedali in tutta Italia per dare consigli a chi combatte la battaglia con il peso. Il primo passo per dire addio ai chili di troppo. (Gli indirizzi dei Centri sul sito www.obesityday.org).

Per far tornare i conti con la bilancia c'è una sola cosa da fare: darsi una mossa

«La crisi ha portato, loro malgrado, i consumatori ad affinare le proprie strategie di acquisto e ad adottare un comportamento più virtuoso. Anche se qualche problema rimane. — dice Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione ADI, coordinatore del Progetto “ObesityDay” e Responsabile della Struttura Complessa di Diabetologia, Dietologia e Nutrizione Clinica dell’Azienda Ospedaliera “S.Maria” di Terni - La necessità di inseguire la migliore offerta porta i consumatori a rivolgersi soprattutto alla grande distribuzione, ai supermercati. Alla fine è impossibile resistere e, come al solito, si compra troppo. E si mangia ancora troppo. Un altro problema è quello dell’informazione. Pensano di sapere ma commettono tanti errori. Per esempio, solo un italiano su 4 sa che il giusto apporto è di 2000 calorie al giorno, e solo 7 su cento sanno che la percentuale di calorie derivate dai grassi è di circa un terzo. Per questo sbagliano poi i comportamenti che mettono in atto. Ma la vera ‘colpa’ dell’aumento di peso degli italiani è nella loro pigrizia. Il segreto per dimagrire veramente è ‘spendere energia’. Le persone dimenticano che la giornata è fatta da 24 ore. Ed è in questa ottica che va affrontata la vita. La chiave per dimagrire è quella di reintrodurre un’attività fisica leggera ma costante. Non basta andare in palestra due volte alla settimana — sempre che questo avvenga — bisogna fare movimento nell’arco di tutta la giornata».

Basta alle diete fatte solo di ‘senza’

«E’ sostanzialmente inutile, se non controproducente — dice Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione ADI in occasione della Conferenza stampa per la presentazione di Obesity Day 2011, che anche quest’anno apre le porte per informazioni e consigli gratuiti il 10 ottobre negli ospedali di tutta Italia (per gli indirizzi www.obesityday.org) — mettere all’indice una determinata categoria di prodotti alimentari. Non esistono, infatti, alimenti ‘buoni’ o ‘cattivi’ ma solamente diete equilibrate o non equilibrate. E’ bene quindi rinunciare a facili allarmismi, spesso relativi a singoli ingredienti, alimenti o bevande, e riportare l’attenzione sui concetti di moderazione, equilibrio e attività fisica attraverso cui è possibile coniugare il piacere dell’alimentazione alle nostre esigenze di salute e forma fisica. Tutti gli alimenti e le bevande, in porzioni appropriate possono essere consumati nell’ambito di uno stile di vita attivo e sano, che combini una dieta equilibrata e bilanciata con attività fisica regolare. Le industrie stanno facendo molto per migliorare le caratteristiche nutrizionali dei prodotti così come stanno lavorando a confezioni in monoporzione che possono aiutare a regolarsi sulla giusta quantità».

Diabesità. Ogni tre nuovi malati di diabete, due sono obesi

Il diabete si nasconde nella bilancia. «Ogni due minuti un medico dice ad un italiano: lei è malato di diabete del tipo 2, quello non insulinodipendente — dice Sergio Leotta, Direttore dell’Unità Operativa Complessa di Dietologia, Diabetologia e Malattie Metaboliche dell’Ospedale “Sandro Pertini” di Roma in occasione della conferenza stampa di presentazione di ‘ObesityDay’ 2011 - E fra tre nuovi malati due sono obesi. Non solo adulti, magari con i capelli bianchi, come sempre vediamo, ma anche ragazzi, soprattutto maschi, sempre più grassi e quindi sempre più a rischio. Non ci sono dubbi: più l’ago della bilancia sale e più si entra nel tunnel del diabete, quello del tipo 2, tanto che è stata coniata una parola nuova, diabesità. Un’epidemia. Basta una cifra: su tre milioni di italiani sofferenti di diabete, ben due milioni sono obesi. E uno su tre non lo sa e continua nella sua vita sopra le righe. Su tre persone diabetiche, una sa di essere malata. Quindi si cura. Un’altra persona, anche questa obesa, sa di essere malata di diabete ma non si cura o applica il “fai da te”. Se non rinsavisce presto per questo malato potrebbe essere tardi. Infine c’è una terza persona che, pur impallidendo ogni volta che sale sulla bilancia, non dubita minimamente di essere già diabetico e di essere all’imboccatura del tunnel».

www.obesityday.org





OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!

Per dichiarare guerra all'obesità serve una strategia. Il Ministero della salute rischia di fare confusione

«Non c'è la chiara consapevolezza delle risorse pubbliche disponibili e nemmeno una programmazione delle stesse, anche se la crisi obbliga a tagli – dice Lucio Lucchin, presidente dell' Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica in occasione della presentazione dell'edizione 2011 di "ObesityDay" - Il Ministero della Salute è molto impegnato, ha tante idee, anche valide, ma confuse. I soggetti sul campo sono diversi ma lavorano senza un coordinamento. E, soprattutto, non si privilegiano le strutture che hanno la maggiore esperienza di carattere preventivo e terapeutico. La dimostrazione nell'ultimo "Quaderni", il numero 10 per la precisione, del Ministero della Salute dedicato all'obesità e al diabete. Un'iniziativa lodevole, certamente una dimostrazione di impegno. Ma tante "dimenticanze" pesanti come il ruolo dei Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica che possono vantare un'esperienza a tutto campo. E la "dimenticanza" dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), antica Società Scientifica, specializzata proprio nella problematica legata a sovrappeso ed obesità. Mentre dobbiamo constatare che si dà spazio a proposte, per altro già in precedenza accantonate, di attribuzione del trattamento dell'obesità ai Centri di Diabetologia, creando in tal modo un'ingiustificata conflittualità interprofessionale».

Chirurgia dell'obesità: una soluzione quando non ce ne sono altre. Non una scorciatoia

Quando la dieta non funziona, quando i chili di troppo diventano davvero troppi, quando l'obesità provoca altre malattie spesso l'unica strada da percorrere è quella del bisturi e cioè della chirurgia bariatrica. «Una possibilità importante, spesso l'unica, per molti pazienti – spiega Alfredo Genco, Professore Aggregato di Chirurgia, Centro per il Trattamento Chirurgico e mini invasivo dell'obesità, Policlinico Umberto I, Università "La Sapienza", di Roma in occasione della Conferenza stampa per la presentazione dell'Obesity Day - Un'opportunità per tanti, ma non per tutti. Una soluzione, non una scorciatoia. Ogni giorno, in Italia, 13 persone chiedono aiuto al bisturi. Molto meno di quanti sarebbero i pazienti candidabili a questo intervento. Basti pensare che i pazienti obesi patologici in Italia sono circa il 10 per cento della popolazione mentre gli interventi chirurgici per obesità eseguiti nel 2010 sono stati circa 5mila. Le prossime novità arriveranno a breve dai trattamenti endoscopici endoluminali, in grado di imitare le tecniche chirurgiche oggi eseguite mediante anestesia generale. Uno di questi trattamenti è già presente ed è rappresentato dal pallone intragastrico, procedura che dà buoni risultati nel breve e medio termine se associata alla dieta e all'attività fisica».

Gli italiani sulla bilancia. Tutte le cifre. Ma anche tante novità. Aumenta l'esercito di chi pranza in ufficio.

In venti anni, tra il 1990 e il 2009 l'ago della bilancia degli italiani è salito vertiginosamente. Lo dice l'ISTAT che in occasione dei 150 anni d'Italia ha pubblicato una serie di statistiche storiche. Sono più grassi gli uomini, e questa non è una novità. Se nel 1990 gli uomini italiani con problemi di peso erano 43 ogni cento nel 2009 sono saliti a 56 ogni cento. Con un picco al Sud, quasi 60 ogni cento. Le cose vanno meglio tra le donne, anche se le percentuali sono comunque elevate: nel 1990 le donne in sovrappeso erano 28,7 su cento mentre nel 2009 se ne contavano 37 ogni cento. Ancora una volta un picco al Sud (quasi 43 su cento).

A livello nazionale gli italiani (maschi e femmine) in eccesso di peso sono 46 ogni cento (erano quasi 36 su cento nel 1990). Al sud più della metà degli adulti (51 su cento) hanno seri problemi con la bilancia.

In dieci anni in quasi tutte le regioni – è l'ISTAT a rivelarlo- gli adulti obesi sono andati aumentando. Solo in Basilicata, Campania, Provincia Autonoma di Trento e in Liguria la percentuale di obesi adulti ogni cento abitanti è rimasta pressoché invariata o calata di poco. La regione con l'aumento più considerevole sovverte la convinzione che il problema obesità sia soprattutto del sud: con un più 3,4 per cento in dieci anni, infatti, la Valle d'Aosta porta la percentuale di adulti obesi dal 7,8 all'11, 2 per cento. Questo non significa che è la regione più grassa d'Italia. Oggi

www.obesityday.org





OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!

come dieci anni fa resiste al primo posto il Molise con il 14,4 per cento di persone obese ogni cento abitanti con più di 18 anni. Seguita da Abruzzo, Emilia Romagna e Calabria. Chiudono la graduatoria la Toscana, la Liguria e il Trentino Alto Adige.

Aumentano gli obesi, cambiano le abitudini. Soprattutto quelle alimentari. Iniziamo dai conti: se nel 1998 gli italiani destinavano il 19,4 per cento della spesa agli alimentari dieci anni dopo spendevano meno, il 18,9 per cento. Ma non solo è cambiata la spesa alimentare, sono cambiati proprio i consumi. In dieci anni (a confronto il 1999 e il 2009) è calata la percentuale di persone (da tre anni in poi) che consumano pane, pasta e riso tutti i giorni, frutta tutti i giorni, formaggi almeno una volta al giorno. Si mangiano meno salumi, si beve meno latte. Aumenta, anche se di poco, la percentuale di italiani che tutti i giorni mangiano uova, verdure, pesce.

Per risparmiare si compra di meno, si spreca di meno. Ma come si mangia? Ma soprattutto quando si mangia? La buona notizia è che gli italiani sembrano aver finalmente capito l'importanza di una prima colazione adeguata: tra il 2001 e il 2010 la percentuale degli italiani che iniziano con il passo giusto è cresciuta. Ma poi nei pasti del resto della giornata si è verificata una piccola rivoluzione: non è più il pranzo il pasto considerato principale, anche perché diminuisce il numero di chi torna a casa a mezzogiorno e diminuisce anche quello di chi sceglie bar e ristoranti. Mentre triplica quello di chi mangia sul posto di lavoro. Un panino o un'insalata davanti al computer? E così non si fanno neppure più quei tre passi per raggiungere la mensa o il bar sotto l'ufficio.

**SUL SITO WWW.OBESITYDAY.ORG TUTTI GLI INDIRIZZI DEI CENTRI REGIONE PER REGIONE
E LA POSSIBILITÀ DI SCARICARE LA LOCANDINA DELL'EVENTO**

Ufficio Stampa Obesity Day 2011:

ARGON MEDIA EDITORIALE

L.Ragno 348.38.05.095 - A.Ragno 348.35.30.364

argonmedia@argonmedia.it

www.obesityday.org

