

Rassegna del 20/09/2007

AVVENIRE - "Il 10% è obeso" Allarme in Italia - Matarazzo Giuseppe	1
AVVENIRE - Coldiretti. Più spazio a prodotti locali e di stagione - ...	2
AVVENIRE - Le mosse giuste per stare in forma - G.Mat.	3
GIORNALE - Obeso un italiano su dieci Visite gratis in 170 città - Cusmai Enza	4
GIORNALE - I bimbi diabetici rischiano di vivere 20 anni in meno - ...	6
GIORNALE - E i cibi sani diventano un'ossessione - ...	7
TEMPO ROMA - Nel Lazio aumentano ancora gli obesi - Mariani Francesca	8
GIORNALE - *** E i cibi diventano un'ossessione - Ripetuto - ...	9
CORRIERE DELLA SERA - Coco e Margioglio, duetto sull'isola - Volpe Maria	10
STAMPA - In breve - Boom di italiani con problemi di peso - ...	11
CINQUE GIORNI - Nel Lazio cresce l'obesità: 9,2 persone su 100, mentre 34,6 sono "grasse" - ...	12
LEGGO TORINO - Troppa ciccia per 4 piemontesi su 10 - Soave Irene	13
CORRIERE ADRIATICO - Marchigiani sedotti dal cibo - Il marchigiano obeso: sedotto e traditore" - ...	14
CORRIERE ADRIATICO - La prevenzione. Una giornata per conoscere - ...	15
ITALIA SERA - "Obesity day", nel Lazio il 44% degli adulti è in sovrappeso - Obesity day, il Lazio si scopre ciccione - Errico Loredana	16
CORRIERE MERCANTILE - Obesità, la Liguria non ride, ma il resto d'Italia... piange - In Liguria troppi obesi, ma in Italia è peggio - D.C.	18
GIORNALE DI CALABRIA - Siamo sempre più grassi - ...	20
GIORNALE ROMA - Il 44 per cento dei laziali ha problemi di bilancia - ...	21
GIORNALE DI CALABRIA - Italiano a rischio obesità - ...	22
CORRIERE DEL MEZZOGIORNO NAPOLI - Sovrappeso 52 campani su cento: è primato nazionale - ...	23
GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO POTENZA - I lucani sono i più grassi d'Italia - Basilicata regione "di peso": record degli obesi - ...	24
CORRIERE NAZIONALE - Gli obesi vivono 10 anni di meno E in Italia sono in forte aumento - ...	25
METRO - Siamo sempre più obesi. Al Sud è record di grassi - Pica Alessandro	26
GIORNALE GENOVA - Obesity day, i liguri premiati sulla bilancia - ...	27
CITY GENOVA - Arriva a Genova l'Obesity Day - ...	28

Sono Basilicata (13,3%) e Molise (13,1%) le regioni più «pesanti»

Il fenomeno interessa di più gli uomini, in particolare fra i 65 e 74 anni

«Il 10% è obeso» Allarme in Italia

**Problemi con la bilancia per il 44% delle persone
Dati dell'Adi in vista dell'«Obesity Day» del 10 ottobre. Saranno 170 le strutture disponibili per un controllo gratuito**

DA MILANO GIUSEPPE MATARAZZO

«**D**a lunedì a dieta». Un modo per non cominciarla mai. E di rinvio in rinvio, di lunedì in lunedì, l'Italia s'ingrassa. A ritmi preoccupanti. In cinque anni gli obesi sono cresciuti del 9 per cento. Ogni cento adulti, nel nostro Paese, dieci sono obesi e ben trentaquattro in sovrappeso. Dunque quarantaquattro italiani su cento, oltre i 18 anni, hanno problemi con la bilancia. Lo dicono i dati diffusi dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, l'Adi, nel lanciare una giornata particolare in cui dichiarare «guerra» ai chili di troppo. Il 10 ottobre è di scena l'«Obesity Day». Una giornata di sensibilizzazione ma anche di prevenzione e di controllo. Le persone con problemi di peso potranno infatti rivolgersi, gratuitamente, in 170 strutture pubbliche e ricevere tutte le «istruzioni per l'uso». L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmi in salute, cerca il tuo servizio di dietetica". Tutti gli indirizzi si possono trovare collegandosi sul sito internet www.obesityday.it. «Nei centri Adi - dice Francesco Leonardini, segretario generale dell'associazione e primario di Diabetologia al "Cannizzaro" di Catania - i nostri esperti misureranno peso, altezza, massa corporea e circonferenza dell'addome per capire se il paziente presenta dei rischi cardiovascolari». L'italiano medio con i chili di troppo «è un italiano sedotto e traditore», «Sedotto - spiega Giuseppe Fatati, responsabile dell'Unità di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica

dell'azienda ospedaliera "Santa Maria" di Terni e presidente dell'Adi - perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi: "da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più ingrassare. Perché in vista del faticoso lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola. Quando arriva lunedì - continua - si inizia effettivamente la dieta che, consiste spesso in un'alimentazione "da fame" perché è un regime "fai da te" molto poco equilibrato. E difficile da sostenere. Così, quando arriva venerdì sera la fame vince sui buoni propositi e si tradisce se stessi. E la bilancia sale. È un circolo vizioso».

Dai dati diffusi, emerge che il fenomeno riguarda in particolare il Sud e le Isole. In Basilicata (con il 13,3%) e Molise (con il 13,1%) la più alta concentrazione di persone obese. Le differenze territoriali tra il Meridione e il resto del Paese sono significative: 8,4 per cento di persone obese per esempio nel Nord-Est contro l'11,6 per cento nel Sud. L'Italia è ai livelli più bassi in Europa per l'obesità degli adulti. E mentre negli Stati Uniti, è obeso il 30 per cento delle persone oltre i 15 anni, nel nostro paese su cento persone oltre i 18 anni, 9,8 sono obese, 34,2 sono in sovrappeso, 52,6 sono normopeso e 3,4 sono sotto il peso forma. In numeri assoluti, la popolazione di obesi in Italia è di 4 milioni 700 mila. Guardando ancora i dati, sono più obese le persone fra i 65 e i 74 anni, dove si raggiunge il valore massimo di 15,6%, contro il 2,1 tra i 18 e i 24 anni, e maggiormente di genere maschile. Le differenze di genere sono più marcate per il sovrappeso: il 42,5% degli uomini e il 26,6 delle donne. La metà della popolazione maschile tra i 45 e i 74 anni è in sovrappeso.



COLDIRETTI**Più spazio
a prodotti locali
e di stagione**

La lotta all'obesità e al sovrappeso passa anche attraverso una riqualificazione dell'offerta e del posizionamento di cibi e bevande offerti sugli scaffali dei supermercati che privilegiano prodotti locali e di stagione che garantiscono maggiore naturalità e tutela per la salute. Così la Coldiretti commenta l'allarme lanciato dall'Adi sui rischi per l'obesità determinati dalle strategie di marketing di molte catene di supermercati. L'associazione evidenzia che c'è un numero crescente di consumatori su scala mondiale che vuole acquistare prodotti freschi, naturali, del territorio. Secondo l'organizzazione agricola, si tratta di una tendenza a cui l'Italia può rispondere con la legge 231/05 che stabilisce che nelle grandi strutture commerciali siano posti in vendita prodotti provenienti dalle aziende agricole delle regioni interessate in una congrua percentuale rispetto al totale.



Le mosse giuste per stare in forma

DA MILANO

Combattere i chili di troppo? È possibile. In dieci mosse. È l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica a stilare un vero decalogo per mangiare meglio e non ingrassare.

La regola numero è uno è fare sport: «Organizzatevi una regolare attività fisica». E poi tutta una serie di raccomandazioni sui pasti. «Arrivate a cena con troppa fame? Meglio frazionare in piccoli pasti (quattro o cinque) e fate la prima colazione». Bisogna dedicare all'alimentazione il tempo che chiede: «Masticare con calma e pezzi piccoli: digerirete meglio, e soprattutto, resterete sazi più a lungo». E fare molta attenzione ai condimenti: «Se siete abituati a condire a occhio, usate il cucchiaino come unità di misura dell'olio. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughì o intingoli particolarmente ricchi in grassi: non più di uno/due per pasto». Non occorre eliminare «i classici cibi ritenuti "ingrassanti" come pane, pasta, patate. Per la pasta controllate per prima cosa la quantità di sugo o di condimento aggiunto (con il sistema dei cucchiaini)». Secondo l'Adi, si deve inoltre «fare attenzione al consumo di frutta e verdura: mangiare troppa frutta per compensare una mancanza di sazietà può non essere una scelta vantaggiosa».

Dito puntato contro gli alcolici, la

GLI OBESI IN ITALIA

44 italiani su 100
hanno problemi con la bilancia

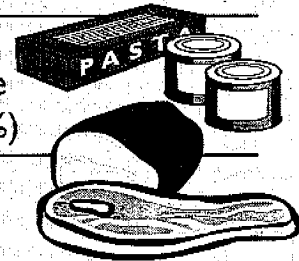
Il 10% degli Italiani è obeso

Il sud detiene
il record nazionale
con l'**11,6%**

Basilicata (13,3%) e
Molise (13,1%) le regioni più "pesanti"

Obesi o in sovrappeso
soprattutto la fascia di persone
fra i 65 e i 74 anni (61,7%)

Più obesi gli uomini
rispetto alle donne.



linea «è quasi astemia: l'alcool ha un peso calorico». Bene il pesce, «almeno due volte alla settimana». Per chi vuole perdere chili, l'associazione dei nutrizionisti consiglia di darsi «obiettivi raggiungibili e non esagerati», decidendo una strategia di applicazione di questi sug-

gerimenti: «sceglietene 3-4 per ogni mese, di cui almeno uno che comporti un'attività fisica regolare». Infine non mancano le regole anche per pesarsi: bisogna farlo sempre allo stesso orario, meglio la mattina e una volta a settimana, di lunedì. (G. Mat.)



L'ITALIA COL GIROVITA LARGO**Obeso un italiano su dieci
Visite gratis in 170 città**

*Dalla bilancia indicazioni allarmanti
in particolare per gli uomini
Emergenza soprattutto nel meridione*

*L'Associazione
di dietetica
e nutrizione clinica
ha indetto
per il 10 ottobre
l'Obesity-day*

Enza Cusmai
da Milano

● Prendete nota e fissatevi una data importante: il 10 ottobre, giorno dell'Obesity day. In quest'occasione, chiunque ha problemi di linea potrà presentarsi in uno dei 170 centri italiani dell'Adi, l'Associazione di dietetica e nutrizione clinica, e farsi visitare. Peso, altezza, massa corporea e infine il verdetto: non c'è da disperarsi se si rientra nella categoria dei grassi, cioè di chi è in sovrappeso o peggio di chi è obeso. Gli specialisti offriranno consigli e diete adeguate per recuperare il peso forma e controlleranno se il paziente presenta rischi cardiovascolari. Il tutto gratuitamente, e questo significa che si potrà risparmiare almeno 80 euro mediamente richiesti da un qualsiasi dietologo privato per elargire

buoni consigli.

L'iniziativa è meritevole quanto necessaria. In Italia, come nel resto del mondo occidentale, i grassi sono tanti. E se non li vogliamo chiamare così, possiamo sempre utilizzare il termine sovrappeso per non allarmare troppo il pubblico. Ma sempre di ciccia si parla. I numeri lo confermano. Su cento italiani, ben 44 devono litigare quotidianamente con i chili di troppo. Di questi 44, ben 10 sono obesi, mentre gli altri 34 sono in sovrappeso. In numeri assoluti, la popolazione di obesi in Italia è di 4 milioni 700 mila, con un incremento di circa il 9 per cento rispetto a un anno fa. Un identikit preciso dell'obeso-medio non è ancora stato delineato anche se i chili di troppo sembrano preferire i giovani maschi che ingrassano più degli altri seguiti dagli anziani. L'incremento dell'obesità infatti, è stato rilevato nei giovani adulti tra i 25 e i 44 anni. Al crescere dell'età la quota di soggetti con problemi di peso aumenta: sono il 2,1 per cento le persone obese tra i 18 e i 24 anni mentre il valore massimo del 15,6 per cento si trova nella fascia di età 65-74 anni.

Analogo andamento vale per le persone in sovrappeso: tra i giovani di età compresa tra 18 e 24 an-

ni la

percentuale è di circa il 13,1 e raggiunge il livello massimo (46,1 per cento) tra i 65 e i 74 anni. L'eccesso di peso è inoltre più diffuso tra gli uomini, (uno su quattro dovrebbe dimagrire qualche chilo) a differenza delle donne che stanno più attente alla linea (solo 26,6 ha problemi di bilancia)

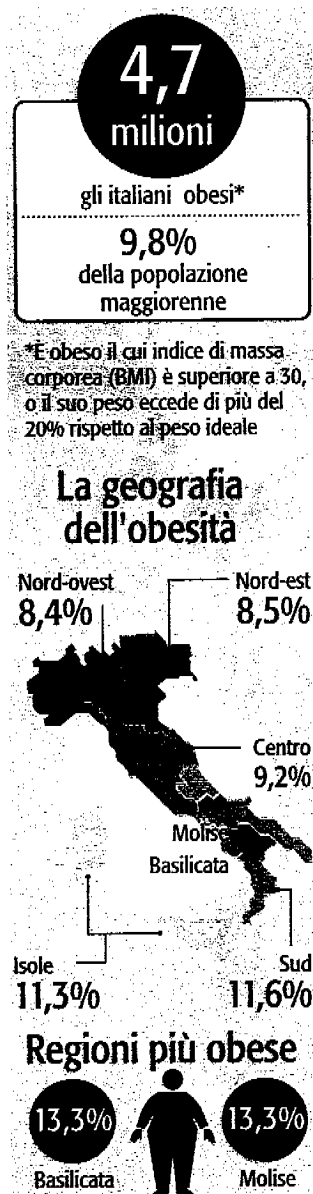
Ma l'Italia è lunga e le abitudini alimentari tra le varie regioni incidono sul peso corporeo della popolazione. Così, sempre per restare sui numeri, si scopre che le persone obese si concentrano soprattutto in Basilicata e in Molise, rappresentano infatti oltre il 13% dell'intera popolazione. Ed è sempre al Sud la situazione più critica dove la media degli obesi raggiunge quota 11,6 contro l'8,4% del Nord-Est. Diversa la condizione nelle isole. In Sardegna la quota si ferma all'9,4%, in Sicilia raggiunge l'11,6 per cento.

L'Italia dunque si impigrisce sempre più anche se, una nota consolatoria, rimane ancora tra i livelli più bassi in Europa per l'obesità degli adulti. Non parliamo poi degli Stati Uniti dove la piaga dell'obesità colpisce già i quindicenni e dove tre persone su dieci usa una taglia extralarge. Nel nostro paese, invece, su cento persone oltre i 18 anni, 9,8 sono obe-



se, 34,2 sono in sovrappeso, 52,6 sono normopeso e 3,4 sono sotto il peso forma. Una situazione da tenere sotto controllo tanto che il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati,

ha lanciato un appello alle istituzioni. «L'amministrazione comunale di Los Angeles sta varando una legge per bloccare nuove licenze di fast food per i prossimi due anni. È una proposta molto sensata che dovrebbe imitare anche l'Italia». Michela Barichella, presidente dell'Adi Lombardia ricorda invece che l'obesità non solo un problema estetico, perché provoca danni per la salute. «La maggior parte delle persone associa questa malattia a problemi estetici e sociali – spiega l'esperta – ma il sovrappeso porta a complicanze gravi di salute, come ipertensione e diabete».



STUDIO INGLESE

I bimbi diabetici rischiano di vivere 20 anni in meno

Dai dieci ai vent'anni di aspettativa di vita in meno rispetto ai coetanei. È la condanna per i bambini diabetici non curati adeguatamente, poco seguiti, o impossibilitati ad accedere alle medicine necessarie. L'allarme viene lanciato dallo studio «Diabetes Youth Charter», promosso da Novo Nordisk e dalla Federazione Internazionale Diabete (Idf) e presentato nel corso del 43° Meeting annuale della Società Europea per lo studio del Diabete (Easd) ad Amsterdam. Cresce di anno in anno il numero di bambini che si ammalano di diabete nel mondo, un incremento annuo del 3 per cento definito dagli esperti «allarmante». Un fenomeno dovuto soprattutto alla cattiva alimentazione (e la conseguente obesità) e all'inattività. Ma è in crescita, e ancora non sono chiari tutti i motivi, anche il diabete di tipo 1, quello congenito, che colpisce ogni anno 70.000 bambini. Cifre rilevanti, che si accompagnano secondo lo studio a un problema in alcuni casi drammatico di accesso alle cure o di modalità di cura.



PARANOICI A TAVOLA

E i cibi sani diventano un'ossessione

I medici: «Hanno paura che in qualsiasi alimento si possano nascondere prodotti nocivi»

da Roma

● In Italia aumentano sempre di più i pazienti «ossessionati» dai cibi sani. Sono i «paranoici dell'alimentazione»: temono che ovunque si possano nascondere prodotti nocivi e vivono in uno stato di pericolo perenne.

«Solo nel mio studio i pazienti ortoressici colpiti da questo disturbo sono almeno il 10%», ammette Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), intervenuto ieri a Roma per presentare Obesity day.

«Questi pazienti - spiega Fatati - sono ossessionati dai cibi sani, eppure non hanno problemi di peso. Chiedono informazioni su tutto ciò che ruota attorno all'alimentazione e credono che tutto dipenda dal cibo». L'ortoressia si sta sviluppando anche in Italia, e rappresenta l'altra faccia della medaglia dell'obesità. «Paradossalmente - dice Fatati - si interessano alle questioni alimentari più gli ortoressici che gli obesi, e questo avviene perché i pazienti in sovrappeso vengono "bombardati" da tanto tempo su questi temi, e non ascoltano più i consigli degli esperti», conclude l'esperto.

al Sud la situazione più critica dove la media degli obesi raggiunge quota 11,6 contro l'8,4% del Nord-Est. Diversa la condizione nelle isole. In Sardegna la quota si ferma all'9,4%, in Sicilia raggiunge l'11,6 per cento.

L'Italia dunque si impigrisce sempre più anche se, una nota consolatoria, rimane ancora tra i livelli più bassi in Europa per l'obesità degli adulti. Non parliamo poi degli Stati Uniti dove la piaga dell'obesità colpisce già i quindicenni e dove tre persone su die-

ci usa una taglia extralarge. Nel nostro paese, invece, su cento persone oltre i 18 anni, 9,8 sono obese, 34,2 sono in sovrappeso, 52,6 sono normopeso e 3,4 sono

sotto il peso forma. Una situazione da tenere sotto controllo tanto che il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati,

ha lanciato un appello alle istituzioni. «L'amministrazione comunale di Los Angeles sta varando una legge per bloccare nuove licenze di fast food per i prossimi due anni. È una proposta molto sensata che dovrebbe imitare anche l'Italia». Michela Barichella, presidente dell'Adi Lombardia ricorda invece che l'obesità non solo un problema estetico, perché provoca danni per la salute. «La maggior parte delle persone associa questa malattia a problemi estetici e sociali - spiega l'esperta - ma il sovrappeso porta a complicanze gravi di salute, come ipertensione e diabete».



LA RICERCA**NEL LAZIO
AUMENTANO
ANCORA
GLI OBESI**di **FRANCESCA MARIANI**

LAZIALI sempre più grassi e ossessionati dalla bilancia. Lo rivela un'indagine dell'Adi, associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, con lo studio presentato ieri per lanciare l'Obesity Day, giornata indetta per il 10 ottobre e dedicata al controllo del peso e allo studio di soluzioni personalizzate per tornare a una forma fisica che garantisca, innanzitutto, salute. Per l'occasione le 170 strutture pubbliche sparse sul territorio saranno aperte gratuitamente. Nel Lazio saranno 12 i centri a cui rivolgersi, dieci a Roma, uno a Frosinone e uno a Marino.

Nella nostra regione, su cento persone, se ne contano 34,6 in soprappeso e 9,2 obese. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione: quasi l'81 per cento fa una colazione adeguata, una buona abitudine diffusa soprattutto tra i bambini, le donne e gli anziani. Pranzano in casa quasi 66 persone su cento, a fronte di una media nazionale del 75 per cento. Solo 59 laziali su cento - la media nazionale è del 70 per cento - considera il pranzo il pasto principale della giornata. Se ne ricava che in tanti mangiano fuori casa

e circa un terzo degli abitanti del Lazio considera la cena il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola, ma solo 84 persone nel Lazio ne mangiano almeno una volta al giorno, meno della media nazionale. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 65 persone ogni cento; il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 18 persone ogni cento (la media nazionale è di oltre il 25 per cento). Più alto il consumo di frutta rispetto a quello di verdura: entrambe vengono consumate almeno una volta al giorno dall'82,5 per cento degli abitanti del Lazio di tutte le età. Il bere acqua è una delle prime regole del benessere e, nel Lazio, il 46,5 per cento delle persone con più di 14 anni ne beve almeno un litro e mezzo al giorno. L'82,4 per cento dei laziali fa uso di acqua minerale e il 57,3 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 55,4 persone oltre i 14 anni ogni cento, e la birra 46 ogni cento. Anche nel Lazio l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 50 persone su cento consumano quelli analcolici e 32 su cento quelli alcolici.



PARANOICI A TAVOLA

E i cibi sani diventano un'ossessione

I medici: «Hanno paura che in qualsiasi alimento si possano nascondere prodotti nocivi»

da Roma

● In Italia aumentano sempre di più i pazienti «ossessionati» dai cibi sani. Sono i «paranoici dell'alimentazione»: temono che ovunque si possano nascondere prodotti nocivi e vivono in uno stato di pericolo perenne.

«Solo nel mio studio i pazienti ortoressici colpiti da questo disturbo sono almeno il 10%», ammette Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), intervenuto ieri a Roma per presentare Obesity day.

«Questi pazienti - spiega Fatati - sono ossessionati dai cibi sani, eppure non hanno problemi di peso. Chiedono informazioni su tutto ciò che ruota attorno all'alimentazione e credono che tutto dipenda dal cibo». L'ortoressia si sta sviluppando anche in Italia, e rappresenta l'altra faccia della medaglia dell'obesità. «Paradossalmente - dice Fatati - si interessano alle questioni alimentari più gli ortoressici che gli obesi, e questo avviene perché i pazienti in sovrappeso vengono "bombardati" da tanto tempo su questi temi, e non ascoltano più i consigli degli esperti», conclude l'esperto.



Simona Ventura ha tenuto a battesimo la nuova serie del programma che vede affiancati nomi famosi (o quasi) e sconosciuti

Coco e Malgioglio, duetto sull'Isola

Subito polemica per l'alimentazione «sottobanco» ai naufraghi

MILANO — Simona non doveva esserci. Aveva detto addio. Invece il destino ha deciso che sarebbe stata lei la conduttrice anche di questa quinta edizione dell'«Isola dei famosi». Di rosso vestita, un po' Jessica Rabbit, un po' Raffaella Carrà, la Ventura ieri sera, gagliarda e combattiva, ha dunque dato il via al reality show di Raidue, amato e contestato.

L'impianto è sempre quello di Simona-maestra alle prese con la scolaresca piuttosto indisciplinata che deve giocare a fare i naufraghi. Ecco dunque il gruppo sgangherato che sul galeone veleggia nel mare dei Caraibi. Destinazione Cayo Cochinos, in Honduras. Isoletta, a vederla, deliziosa. «Benvenuti nel gioco della vita» si fa largo Simona. Il vestito rosso lungo è bellissimo. Nel grande schermo, alle sue spalle, appare Francesco Facchinetti (il figlio del Pooh) in veste di inviato. Poi l'allegra brigata si tuffa in mare: ciascuno di loro deve portare in salvo la propria cassa con oggetti di sopravvivenza. Si delineano i caratteri. L'atletico Coco nuota e col fisico possente spinge la cassa come fosse una pallina. Cristiano Malgioglio non sa nuotare. È terrorizzato. Malconcio, gli fanno male i legamenti e non ha dormito tutta la notte. Si mangia con gli occhi Coco. Anche perché — rivela — i due si sarebbero incontrati a Londra mentre facevano shopping a Portobello road. Cristiano comprava cappelli con la veletta. Che Dio ce la mandi buona con questa edizione dell'Isola.

Cecchi Paone, versione Cristoforo Colombo, non teme le difficoltà. La sua cassa non arriva a destinazione. Ma lui non se ne cura. Perde gli occhiali e un po' si secca. «Sei il direttore del canale satellitare Marco Paolo — lo incalza la Ventura — avrai imparato da lui come si sopravvive nei viaggi!».

C'è pure tale Luisa Fusco, soubrette napoletana. Un po' macchietta partenopea, ma simpatica. È alta «un metro e quarantanove e mezzo», motivo per cui non toglie mai dai piedi le sue zeppe. «Dove credi di essere, a Ca-

pri?» le chiede Simona stupefatta di fronte alla scena della soubrettina che si tuffa in mare con le scarpe. «Il tacco per me è un osso sporgente — chiarisce lei — ci vado pure in palestra, a Napoli». Prendiamola così. Sembra già aver fatto amicizia con Manuela Villa. Completano il cast dei famosi Paul Belmondo, Nicola Canonic, Debora Caprioglio, Debora Salvalaggio, Miriana Trevisan.

La novità di quest'anno prevede anche sei «non-famosi», che nella prima puntata di ieri sera, non si sono incontrati con i «vip» (sono là, ma non sull'isola). Sei «normali», né soubrettine, né conduttori eccentrici dai capelli biondi. Gente normale, con qualche ansia di popolarità: Viviana, ex poliziotta; Claudio muratore, romano de Roma; Tiziana casalinga; Vittorio che

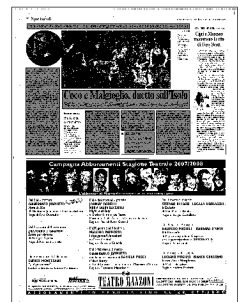
IL DIETOLOGO

«Si rischia di fornire un esempio negativo a coloro che vogliono dimagrire»

lavora nella Guardia di Finanza; Karen impiegata e Sandro bancario.

Dunque sfida: sconosciuti-famosi. Anche se la vera lotta, presumibilmente, sarà con i morsi della fame (dall'«Isola dei famosi» sono tornati tutti sempre molto dimagriti). Ma è già pronta la prima polemica: «Alcuni reality show, come l'Isola, rischiano di fornire un esempio negativo a coloro che vogliono dimagrire — sentenzia Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) —. Pensare che si possa dimagrire in quel modo è folle. Infatti ho conosciuto una persona che lavora nell'organizzazione del programma e so che comunque, "sotto banco", viene dato qualcosa da mangiare ai concorrenti». Del resto, se Malgioglio piange, si può lasciarlo piangere?

Maria Volpe



In breve

Salute

**Boom di italiani
con problemi di peso**

■ Sempre più italiani con problemi di peso: sono 44 su 100 le persone che devono fare i conti con i chili di troppo. E di queste 44 ben 10 sono obese. A illustrare i dati sono stati ieri gli specialisti dell'Associazione di dietetica e nutrizione clinica (Adi), intervenuti a Roma per presentare «Obesity day», in programma il 10 ottobre.



Nel Lazio cresce l'obesità: 9,2 persone su 100, mentre 34,6 sono "grasse"

Laziali sempre più grassi e ossessionati dalla bilancia. Lo rivela un'indagine dell'Adi, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, con lo studio presentato oggi per lanciare l'Obesity Day, giornata indetta per il 10 ottobre e dedicata al controllo del peso e allo studio di soluzioni personalizzate per tornare ad una forma fisica che garantisca, innanzitutto, salute.

Per l'occasione le 170 strutture pubbliche sparse sul territorio saranno aperte gratuitamente. Nel Lazio saranno 12 i centri a cui rivolgersi, dieci a Roma, uno a Frosinone e uno a Marino. Nella nostra regione, su cento persone, se ne contano 34,6 in soprappeso e 9,2 obese. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione: quasi l'81 per cento fa una colazione adeguata, una buona abitudine diffusa soprattutto tra i bambini, le donne e gli anziani.

Pranzano in casa quasi 66 persone su cento, a fronte di una media nazionale del 75 per cento. Solo 59 laziali su cento - la media nazionale è del 70 per cento - considera il pranzo il pasto principale della giornata. Se ne ricava che in tanti mangiano fuori casa e circa un terzo degli abitanti del Lazio considera la cena il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola, ma solo 84 persone nel Lazio ne mangiano almeno una volta al giorno, meno della media nazionale.

Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 65 persone ogni cento; il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 18 persone ogni cento (la media nazionale è di oltre il 25 per cento). Più alto il consumo di frutta rispetto a quello di verdura: entrambe vengono consumate almeno una volta al giorno dall'82,5 per cento degli abitanti del Lazio di tutte le età. Il bere acqua è una delle prime regole del benessere e, nel Lazio, il 46,5 per cento delle persone con più di 14 anni ne beve almeno un litro e mezzo al giorno. L'82,4 per cento dei laziali fa uso di acqua minerale e il 57,3 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 55,4 persone oltre i 14 anni ogni cento, e la birra 46 ogni cento. Anche nel Lazio l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 50 persone su cento consumano quelli analcolici e 32 su cento quelli alcolici. (Agenzia Italia)

Una ricerca dei dietologi: uno su 10 addirittura obeso. Ma nelle altre regioni va peggio

Troppa ciccia per 4 piemontesi su 10

di Irene Soave

Qual è il giorno migliore per iniziare una dieta? Domani. A questo adagio sembrano rifarsi le (cattive) abitudini di quattro piemontesi su dieci: golosi, grassocci - uno su dieci, addirittura, obeso - e impegnati a iniziare ogni lunedì diete e propositi da Quaresima, per poi arrivare al fine settimana affamati e di malumore e ricascarci, dall'apericena del venerdì al pranzo della domenica.

È un ritratto non proprio fotogenico quello dei piemontesi e delle loro abitudini alimentari che emerge dalla ricerca dell'associazione dietologi italiani: una regione cicciosa e col fiatone, e che tuttavia potrebbe stare peggio. Già, perché coi suoi 4 sovrappeso su 10 il Piemonte è tra le tre regioni più snelle d'Italia (dietro la Lombardia e seconda a pari merito col Trentino), e l'ultima per numero di obesi.



Un fenomeno che, è il caso di dirlo, si va allargando, e per fronteggiare il quale l'Adi ha proclamato addirittura un "Obesity day": il 10 ottobre saranno 5 le strutture ospedaliere a Torino (e altre 14 in tutta la regione, gli indirizzi su www.obesityday.it) a disposizione di tutti i golosi pentiti che vogliono ottenere, gratuitamente, consigli per correggere i propri errori a tavola. Come esagerare con pane e pasta, una cattiva abitudine che l'86% dei piemontesi ammette di condividere coi connazionali, gonfiarsi di bevande gassate, ed è il 69%, o mangiare cene troppo abbondanti e a orari, ormai anche in Piemonte, sempre più tardi. Ma i vizi che più allargano il girovita, nella regione del Barolo e del vermouth, sono proprio il vino, che il 62% dei piemontesi beve ogni giorno, e gli aperitivi, ai cui tavoli - spesso con scene da "Grande abbuffata" - si siede l'87%. (ass)

Sovrappeso il 43 per cento
**Marchigiani
 sedotti
 dal cibo**

A pagina 12

Una malattia in crescita a causa della pubblicità e delle cattive abitudini alimentari

Il marchigiano obeso: "Sedotto e traditore"

**PIANETA
 SANITA'**

Quasi la metà della popolazione è sovrappeso e 9 su 100 soffrono della patologia che ha gravi ricadute su salute e sistema sanitario

ANCONA - Nelle Marche 43 adulti su 100 hanno problemi di peso, e di questi 34 sono in sovrappeso e 9 obesi. E' l'allarme lanciato dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica), che contemporaneamente lancia l'Obesity Day del 10 ottobre dove chi vorrà avere informazioni utili a combattere la sua battaglia con i chili di troppo potrà rivolgersi a quattro strutture specializzate.

Nelle Marche fra i centri a cui sarà possibile rivolgersi, ci sono ad Ancona l'unità operativa di diabetologia Inrca e il Sod dietetica e Nutrizione clinica presso gli Ospedali riuniti Umberto I, Lancisi e Salesi; a Senigallia l'Unità operativa di diabetologia e nutrizione clinica dell'Asur Marche e ad Ascoli Piceno il servizio di dietetica e nutrizione clinica. Per quel che riguarda le abitudini alimentari, secondo gli studi dell'Adi il numero dei marchigiani che pranzano a casa è superiore alla media nazionale. Pane, pasta e riso sono gli alimenti più presenti a tavola, così come la carne bovina, il cui consumo è superiore alla media italiana.

L'identikit di chi nelle Marche ha chili di troppo. "E' come tutti gli altri italiani. E' sedotto. E traditore - dice Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity Day -. Sedotto perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi".

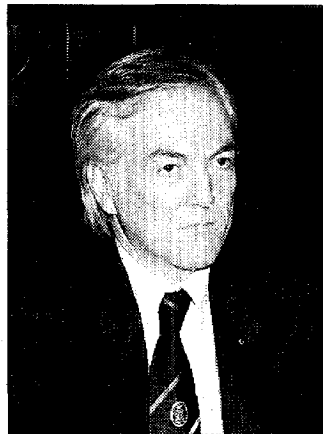
"Da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più ingrassare,

osserva Fatati. "Perché in vista del fatidico lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola". E' insomma la "sindrome di Penelope": di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto. "Di mattina, esemplifica Fatati - il marchigiano fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera aggredito dalla fame esagera. Prima dell'estate si mette a stecchetto per la "prova costume" e durante le vacanze si

rifa di tutti i sacrifici patiti prima delle vacanze. E come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente "traditore" aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ed infine, come Penelope che crede nel "miracolo" del ritorno del marito, così il paziente "traditore" crede in tutti coloro che gli propongono la dieta miracolosa. Anche quella, puntualmente, tradita e disastrosa".

Le abitudini alimentari incidono profondamente sulla pericolosa situazione dell'obesità dei marchigiani. L'84 per cento degli abitanti delle Marche fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine), più della media nazionale. Pranzano in casa quasi 79 marchigiani su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani

giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in 75 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 91 persone su cento nelle Marche ne mangiano almeno una volta al giorno, decisamente al di sopra della media nazionale. Sopra la media nazionale anche il consumo delle carni bovine.



Giuseppe Fatati presidente dell'Adi che ha promosso l'Obesity Day. Sono quattro i centri marchigiani che forniranno informazioni e servizi contro l'obesità

MARCHE

LA PREVENZIONE

UNA GIORNATA PER CONOSCERE

ANCONA - L'Obesity Day rappresenta uno dei più importanti interventi nazionali di prevenzione primaria, incentrato sulla comunicazione e sull'informazione diretta al cittadino. "Controlla il tuo peso...risparmia \$alute, cerca il tuo Servizio di Dietetica" è il motto di quest'anno e vuole richiamare l'attenzione sui costi inestimabili, sia in termini sociosanitari che in termini di *bene-essere* individuale. Nella giornata dell'Obesity Day, i Centri Adi raccoglieranno parametri antropometrici e comportmentali; forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia che, ancora oggi, è a torto spesso considerata e gestita come problema puramente estetico.

Un romeno di 17 anni, dal centro accoglienza

'Obesity day', nel Lazio il 44% degli adulti è in sovrappeso

Nella nostra regione ogni 100 adulti 44 hanno problemi di peso. Di questi 34,6 sono in sovrappeso e 9,2 sono obesi. Il 10 ottobre si celebrerà l'Obesity day, giornata in cui si potranno contattare, gratuitamente, 12 strutture pubbliche del Lazio e ricevere tutte le 'istruzioni per l'uso'. L'iniziativa, realizzata dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI), rappresenta l'inizio di una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica".



a pagina 21

Dati preoccupanti: il 44% degli adulti è in sovrappeso Obesity day, il Lazio si scopre cicccione

di Loredana Errico

Per chi vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo è arrivata una grande occasione. Il 10 ottobre si celebrerà l'Obesity day, giornata in cui si potranno contattare, gratuitamente, 12 strutture pubbliche del Lazio e ricevere tutte le 'istruzioni per l'uso'. L'iniziativa, realizzata dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI), rappresenta l'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica". Coinvolte nell'iniziativa 10 strutture a Roma, una a Frosinone e una ai Castelli Romani (Marino). Per conoscere tutti gli indirizzi basta visitare il sito www.obesity-day.it.

Nella nostra regione ogni 100 adulti 44 hanno problemi di peso. Di questi 34,6 sono in sovrappeso e 9,2 sono obesi. "E' come tutti gli altri italiani: è sedotto e traditore - ha spiegato il presidente dell'Adi e coordinatore dell'Obesity day, Giuseppe Fatati - quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi. 'Da lunedì, dieta', è il proposito più gettonato e più tradito". Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione. Quasi l'81% degli abitanti del Lazio fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli

anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 66 persone su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato ma la media nazionale è del 75%) e in 59 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale (contro una media nazionale del 70%). Morale: in tanti mangiano fuori casa e circa un terzo degli abitanti del Lazio considera la cena il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 84 persone su cento nel Lazio ne mangiano almeno una volta al giorno, meno della media nazionale. Meno della media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 76 persone ogni cento nel Lazio compaiono in tavola

almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 65 persone ogni cento, il formaggio almeno una volta giorno da quasi 18 ogni cento (la media nazionale è di oltre il 25 per cento) e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 60 persone ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'82,5% degli abitanti del Lazio di tutte le età. Il 46,5% delle persone con più di 14 anni nel Lazio beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'82,4% degli abitanti del Lazio (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 57,3% beve bevande gassate. Consumano

vino circa 55,4% delle persone oltre i 14 e la birra 46 ogni cento. Anche per degli abitanti del Lazio l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 50 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 32 ogni cento quelli alcolici.

EPPURE SIAMO FRA I PIÙ VIRTUOSI

Obesità, la Liguria non ride ma il resto d'Italia... piange

La Liguria è la quarta regione italiana più virtuosa in tema di obesità. A diffondere questi dati è l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) che il 10 ottobre prossimo organizza in tutta Italia la sesta edizione dell'Obesity day. La manifestazione, di prevenzione e informazione contro i chili di troppo e le diete improvvisate, che prevede visite mediche gratuite in alcuni ospedali. A Genova, le strutture, in questione saranno: l'ospedale Evangelico, il Galliera, il San Martino e Villa Scassi. Sempre secondo i dati dell'associazione che promuove l'evento, nella nostra regione il 40% della popolazione è sovrappeso, mentre il 9% soffre di obesità. Meglio di noi ci sono soltanto il Piemonte, la Valle d'Aosta, a parimerito col Friuli Venezia Giulia, e la Lombardia.

Intanto, proprio in occasione della manifestazione di ottobre, il dipartimento di Dietetica e nutrizione clinica del San Martino metterà a disposizione un indirizzo di posta elettronica per le vittime di falsi dietologi e medici ciarlatani.

SERVIZIO A PAGINA 7

IL 10 OTTOBRE LA MANIFESTAZIONE CONTRO IL GRASSO SUPERFLUO

In Liguria troppi obesi ma in Italia è peggio

“**C**ontrolla il tuo peso... risparmia in salute”. Il motto della sesta edizione dell'Obesity Day, la manifestazione di prevenzione e controllo medico organizzata il 10 ottobre prossimo dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi),

lancia la sua campagna contro la cattiva alimentazione e le cure di dimagrimento ingannevoli. Una battaglia ai chili di troppo, che in Liguria, la quarta regione più virtuosa d'Italia in tema di alimentazione, vede il 40% della popolazione soffrire di problemi

di peso a addirittura un 9% di obesi. Numeri non certo esaltanti, che mettono in allarme gli esperti del settore, anche se in altre parti d'Italia le cose vanno decisamente peggio. «La Liguria sta sprofondando sotto il peso dei suoi cittadini - avvertono gli organizza-

tori della manifestazione - che nonostante i buoni propositi sbandierati a destra e a manca continuano a ingrassare». E così, l'iniziativa del 10 ottobre si propone di informare ed educare chi soffre di problemi di peso, ma anche chi al momento sembra go-

dere di ottima salute. Oltre a questo, presso alcune strutture ospedaliere che aderiscono alla manifestazione, sono previste anche visite di controllo gratuite, che a Genova si svolgeranno presso l'ambulatorio di Dietologia dell'ospedale Evangelico, l'unità operativa del dipartimento Dietetica e nutrizione clinica del San Martino, il servizio di Dietologia e nutrizione e il laboratorio di Dietologia e malnutrizione clinica di Villa Scassi e la struttura di Endocrinologia dell'ospedale Galliera.

«Chi soffre di sovrappeso - racconta Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity day - è una persona sedotta e traditrice allo stesso tempo. Da una parte viene bombardato ogni giorno dai messaggi della pubblicità che inducano al consumo sfrenato e dai prodotti alimentari a basso costo che contengono parecchie calorie. D'altra tradisce i suoi buoni propositi quando pronuncia la faticosa frase: "Da lunedì a dieta". Una promessa che, se viene mantenuta, consiste in un'alimentazione da fame per cinque giorni e grandi abbuffate nel fine settimana. E intanto la bilancia sale».

Ma tornando ai dati diffusi dagli organizzatori dell'evento, a posizionarsi ai primi posti fra le regioni italiane con meno abitanti obesi ci sono il Piemonte, la Valle d'Aosta, a parimerito col Friuli Venezia

Giulia, e la Lombardia. A incidere profondamente su queste graduatorie sono soprattutto le buone abitudini alimentari, come fare una colazione adeguata (circa l'82% dei liguri), pranzare a casa (il 75%) e il consumo giornaliero di frutta, verdura e ortaggi (l'83%). A livello nazionale, dove a soffrire maggiormente sono le regioni del Sud, l'Adi rileva che negli ultimi 5 anni gli obesi italiani sono cresciuti del 9%, arrivando a interessare il 10% della popolazione. Coloro che sono in sovrappeso, invece, si attestano al 34%. «In occasione dell'Obesity day di quest'anno - racconta Samir Giuseppe Sukkar, responsabile del dipartimento Dietetica e nutrizione del San Martino - abbiamo deciso di aprire un indirizzo di posta elettronica rivolto a chi è stato sottoposto a terapie approssimative e senza basi scientifiche o raggirato da ciarlatani che promettono diete e cure dimagranti. In questo momento occorre un ritorno alla qualità della prestazione medica, che intrugli e pozioni, non possono certo garantire. Spesso si crede erroneamente che il sovrappeso sia dovuto solo a disturbi del comportamento alimentare e si fa troppa confusione sul fenomeno dell'intolleranza ai cibi. Questi problemi vanno affrontati in maniera più attenta e professionale».

[d.c.]

49 calabresi su 100 risultano sovrappeso. Per il 10 ottobre organizzato l'Obesity Day

Siamo sempre più grassi

CATANZARO. La Calabria sta sprofondando sotto il peso dei calabresi. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. La Calabria è al quarto posto in Italia per numero di adulti in sovrappeso. In Calabria ogni cento adulti 49 hanno problemi di peso: 38 sono in sovrappeso e 11 sono obesi. E se ne sono accorti, in particolare modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day. Il 10 ottobre chi, in Calabria, vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente, in 5 strutture pubbliche (una a Praia a mare, una a Lamezia Terme, una a Soverato ed una a Reggio Calabria) e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso". L'iniziativa è dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI). L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in \$alute, cerca il tuo Servizio di Dietetica". (Tutti gli indirizzi su www.obesityday.it). L'identikit di chi in Calabria ha chili di troppo. "È come tutti gli altri italiani. È sedotto. È traditore" dice Giuseppe Fatati, Presidente dell'ADI e coordinatore del progetto Obesity Day in occasione della conferenza stampa di presentazione della giornata del 10 ottobre. Giuseppe Fatati è, inoltre, Responsabile dell'Unità di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica dell'Azienda Ospedaliera "Santa Maria" di Terni. Sedotto perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi. "Da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più ingrassare. Perché in vista del fatidico lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola. Quando arriva lunedì si inizia effettivamente la dieta che, generalmente consiste in un'alimentazione "da fame" perché è un regime "fai da te"

molto poco equilibrato. È difficile da sostenere. Così, quando arriva venerdì sera la fame vince sui buoni propositi e si tradisce se stessi. Pronti a dire "lunedì, dieta". E intanto la bilancia sale. È un circolo vizioso". La "sindrome di Penelope" - "Quando ho davanti un paziente "traditore" - aggiunge Fatati-gli dico, ironicamente, che è affetto dalla "sindrome di Penelope". Come la moglie di Ulisse la mattina fa e la sera disfa. Di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto. Di mattina fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera aggredito dalla fame esagera. Prima dell'estate si mette a stecchetto per la "prova costume" e durante le vacanze si rifà di tutti i sacrifici patiti prima delle vacanze. E come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente "traditore" aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ed infine, come Penelope che crede nel "miracolo" del ritorno del marito, così il paziente "traditore" crede in tutti coloro che gli propongono la dieta miracolosa. Anche quella, puntualmente, tradita e disattesa". Il 10 ottobre: l'Obesity Day - "Dal

2001 a oggi l'Obesity Day - spiega Francesco Leonardi, segretario generale dell'ADI e Primario di Dietologia all'Azienda Ospedaliera "Cannizzaro" di Catania" - rappresenta uno dei più importanti interventi nazionali di prevenzione primaria, incentrato sulla "comunicazione mediatica e sull'informazione diretta" al cittadino." Controlla il tuo peso...risparmia \$alute, cerca il tuo Servizio di Dietetica " è il motto di quest'anno e vuole richiamare l'attenzione sui costi inestimabili, sia in termini sociosanitari che in termini di Bene-Essere individuale. Nella giornata dell'Obesity Day, i Centri ADI raccoglieranno parametri antropometrici e comportamentali; forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia che, ancora oggi, è a torto spesso considerata e gestita come problema puramente estetico". L'Obesity Day in Calabria - Sono 5 i Centri della Calabria ai quali rivolgersi. Uno a Praia a mare, uno a Lamezia Terme, uno a Soverato ed uno a Reggio

day.it tutti i riferimenti. La Calabria sulla bilancia e a tavola. In Calabria, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato circa 49 persone con problemi di peso. Un dato ancor più preoccupante se si pensa che la Calabria è al quarto posto in Italia per numero di adulti in sovrappeso (38 persone ogni cento). Tanti anche gli obesi (10,8 ogni cento). Le cose vanno peggio, per quanto riguarda il sovrappeso solo in Campania, Sicilia e Puglia. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questo triste primato. Solo il 67,4 per cento dei calabresi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 86 calabresi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in 79 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 91 calabresi su cento ne mangiano almeno una volta al giorno (è tra le percentuali più alte in Italia). Alto anche il consumo delle carni bovine: per circa 71 calabresi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 54 calabresi ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 65 calabresi ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno 84 per cento dei calabresi di tutte le età. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Quasi il 46 per cento dei calabresi con più di 14 anni beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Il 77 per cento dei calabresi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 61 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 54 calabresi oltre i 14 anni ogni cento e la birra 52 ogni cento. Anche per i calabresi l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 51 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 32 ogni cento quelli alcolici.

Calabria. Sul sito www.obesityday.it

In breve

ALIMENTAZIONE

Il 44 per cento dei laziali ha problemi di bilancia

Il 44 per cento degli abitanti del Lazio ha problemi di peso: 35 sono in sovrappeso e 9 sono addirittura obesi. I dati sono stati forniti ieri nella presentazione dell'«Obesity Day», in programma il 10 ottobre. Quel giorno chiunque vorrà potrà rivolgersi per un consulto gratuito a dodici strutture pubbliche (dieci a Roma, una a Frosinone e una a Marino) e ricevere consigli dai nutrizionisti per una sana alimentazione. Nel Lazio quasi l'81 per cento degli abitanti fa una colazione adeguata ma è il pranzo il pasto che il 59 per cento dei laziali considera il più importante. 66 laziali su cento lo consuma in casa. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 84 persone su cento ne mangiano almeno una volta al giorno. Il 76 per cento mangia carne bovina un paio di volte alla settimana, mentre il latte è consumato almeno una volta al giorno dal 65 per cento. Frutta e verdura sono consumate almeno una volta al giorno dall'82,5 per cento dei nostri corregionali.



Ogni 100 adulti dieci sono sovrappeso

Italiani a rischio obesità

ROMA - Si è tenuto ieri mattina a Roma presso l'Hotel Imperiale di via Veneto il congresso su Sovrappeso e Obesità nell'ambito del quale è stato promosso l'Obesity Day, che si svolgerà il prossimo 10 ottobre, giornata per sensibilizzare l'opinione comune al grave problema dell'obesità e per dichiarare guerra ai chili di troppo ricordando

che l'obesità non è un problema di estetica ma di salute. Lo slogan scelto per la giornata recita "controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica". In quell'occasione, infatti, 170 strutture pubbliche in tutta Italia effettueranno visite e controlli gratuiti a chiunque volesse muovere i primi passi e iniziare a sconfiggere sovrappeso e obesità. Nel corso della mattinata molti gli interventi sul tema e qualche proposta. Il presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI), Giuseppe Fatati, intervenuto al convegno ha delineato una situazione allarmante per il nostro paese. In Italia ogni 100 adulti 10 sono obesi e 34 in sovrappeso,



so, che tradotto significa che 40 italiani (oltre i 18 anni) su 100 hanno importanti problemi di peso. E il problema non accenna a ridimensionarsi. "In cinque anni gli obesi in Italia sono cresciuti del 9% rappresentando il 10% della popolazione totale. L'obeso vive in media 10 anni in meno di una persona con peso normale" ha denunciato Citati.

Una tale "defaillance" non risparmia nemmeno i più piccoli. Secondo l'Istat l'aumento dell'obesità interessa di più la popolazione maschile e in particolar modo quella compresa tra 25 e 44 anni e gli anziani. La quota maggiore di persone obese interessa il sud e le isole e soprattutto le regioni Campania, Puglia, Calabria e Sicilia, mentre le regioni del nord sarebbero meno toccate dal fenomeno. Le cause di tutto ciò, oltre che alle cattive abitudini degli italiani, vanno imputate alle nuove strategie di marketing e di pubblicità adottate da supermercati e da aziende produttrici di beni alimentari che seducono a livello inconscio il consumatore.

IL 10 OTTOBRE VISITE GRATUITE IN DICIOOTTO OSPEDALI

Sovrappeso 52 campani su cento: è primato nazionale

NAPOLI - Su cento adulti campani cinquantadue hanno problemi di peso, e di questi quaranta soffrono di obesità. È il dato diffuso dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, Adi, che ha organizzato per il 10 ottobre, in molte città italiane, l'Obesity Day. In Campania saranno diciotto le strutture pubbliche aperte a quanti vorranno sottoporsi a una visita medica e ricevere tutte le informazioni per una corretta alimentazione. «Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica» è lo slogan della giornata. Secondo il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati, è possibile delineare l'identikit dell'obeso campano. «È come tutti gli altri italiani - ha affermato Fatati - È sedotto e traditore, perché ogni giorno si fa bombardare dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo e tradisce i suoi stessi buoni propositi». Secondo l'ultima indagine Istat in Campania, su cento persone con più di 18 anni quasi 52 hanno problemi di peso. Un dato ancor più preoccupante se si pensa che la Campania è al primo posto in Italia per numero di adulti in sovrappeso con 40,1 persone ogni cento. Tanti anche gli obesi con l'11,7%. Se si sommano i tassi del sovrappeso con quelli dell'obesità ecco che la Campania si pone al primo posto in Italia tra le regioni peggiori sulla bilancia. Le abitudini alimentari, continua l'Adi, incidono profondamente su questo triste primato. Solo il 70,4% dei campani fa una colazione adeguata, ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine. Pranzano in casa 82 campani su cento. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 88 campani su cento ne mangiano almeno una volta al giorno. Alto anche il consumo delle carni bovine: per 78,5 campani ogni cento compaiono in tavola almeno quattro volte la settimana, sopra la media nazionale. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 60,6 campani ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 15,1% e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 65 campani ogni cento. Consumano vino circa 53% dei campani oltre i 14 anni e la birra circa 50 ogni cento. Anche per i campani l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 47 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 31 ogni cento quelli alcolici.



ALIMENTAZIONE | Pane e pasta tutti i giorni, vino, birra, aperitivi e bibite gassate. Niente colazione ma superpranzi

I lucani sono i più grassi d'Italia

Uno su due ha problemi con la bilancia, il 13,3 per cento è obeso. Colpa di una dieta errata

● **POTENZA.** Un altro record negativo per la Basilicata: i residenti sono i più obesi di Italia. E se a restare vittima della patologia del peso sono il 13,3 per cento dei residenti (al secondo posto c'è il Molise col 13,1) addirittura un lucano su due ha problemi di sovrappeso.

I dati, rivelati dagli esperti dell'Adi (Associazione di dietetica) indicano la causa in una cattiva alimentazione: pane e pasta tutti i giorni, vino birra, bibite gasate e aperitivi e poi niente colazione e superpranzi. Abitudini errate a cui si sottraggono maggiormente anziani, donne e bambini.

SERVIZIO IN GAZZETTA DI BASILICATA

ALIMENTAZIONE | Mangiamo male. Record di pane e pasta e non ci facciamo mancare bevande gasate, alcol e aperitivi

Basilicata regione «di peso»: record degli obesi

● La «piccola» Basilicata regione di poco peso? Assolutamente no a sentire l'Adi (Associazione italiana di dietetica) secondo cui è la regione con il più alto tasso di adulti obesi: ogni cento, 49 hanno problemi di peso, 36 sono sovrappeso e 13 sono obesi.

Un dato, quello diffuso dal presidente Adi, Giuseppe Fatati, che richiama con forza l'attenzione sull'Obesity day in programma per il prossimo 10 ottobre e che in Basilicata darà la possibilità di rivolgersi gratuitamente all'Unità di endocrinologia, malattie metaboliche e nutrizione del S. Carlo di Potenza.

Il dato diventa ancor più preoccupante se si pensa che la Basilicata è al primo posto in Italia per numero di adulti obesi (13,3 ogni cento), seguita immediatamente dopo dal Molise (13,1). Le abitudini alimentari - ha spie-

gato Fatati - incidono profondamente su questo triste primato. Solo il 71,8 per cento dei lucani fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 86 lucani su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e l'88 % considera proprio il pranzo il pasto principale».

Per l'Adi, «pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 93 lucani su cento ne mangiano almeno una volta al giorno (è tra le percentuali più alte in Italia). Il consumo di carni bovine è inferiore alla media: per 61 lucani ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 59 lucani ogni cento, il formaggio almeno

una volta giorno da quasi 20 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 62 lucani ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'86 per cento dei lucani di tutte le età. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Il 51 per cento dei lucani con più di 14 anni beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Circa il 75 per cento dei lucani (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 57 per cento beve bevande gassate. Consumano vino 52 lucani oltre i 14 anni ogni cento e la birra 42 ogni cento. Anche per i lucani l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 51 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 30 ogni cento quelli alcolici».



Il sovrappeso è un problema di salute, non estetico
Gli obesi vivono 10 anni di meno
E in Italia sono in forte aumento

ROMA - «Abbiamo modificato il nostro modo di fare la spesa e di mangiare, siamo bombardati da offerte e prodotti civetta, spesso ipercalorici, nonché dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo», e questo contribuisce ad aumentare il giro vita degli italiani.

È quanto ha riferito Giuseppe Fatati, presidente della Associazione italiana di dietetica e nutrizione chimica (Adi) nell'incontro di presentazione dell'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre per sensibilizzare la popolazione italiana e ricordare che il sovrappeso non è un problema estetico ma di salute.

Sono allarmanti i dati sull'obesità in Italia, ha continuato Fatati, in 5 anni infatti gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. E il 34% degli italiani è in

I dati
 sull'obesità nel
 nostro Paese
 sono a dir
 poco
 allarmanti: il 34
 per cento degli
 italiani è in
 sovrappeso



sovrappeso, un'epidemia che non risparmia i più piccoli.

«Il grande obeso - ha dichiarato Fatati - ha in media 10 anni di vita in meno rispetto a una persona di peso normale», la gente oggi è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie ed è bombardata dai messaggi pubblicitari e dalla continua of-

ferta di prodotti invoglianti. Nel commentare l'allarme la Coldiretti afferma che la lotta all'obesità e al sovrappeso passa anche attraverso una riqualificazione dell'offerta e del posizionamento dei cibi e delle bevande offerti sugli scaffali dei supermercati che privilegiano prodotti locali e di stagione che garantiscono maggiore naturalità e tutela per la salute.

Siamo sempre più obesi Al Sud è record di grassi

ROMA. Giovani e soprattutto maschi: 44 italiani su 100 sono grassi o obesi, per l'Istat, aumentati del 9% negli ultimi 5 anni. Non solo, anche sulla bilancia emerge il divario tra Nord e Sud. Campania, Sicilia, Puglia e Calabria le regioni con il più alto tasso. Le più virtuose Trentino Alto Adige, Lombardia, Pie-

www.
obesity
day.it

monte e Liguria. Per chi vuole smetterla con i chili di troppo, l'Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica ha organizzato per il 10 ottobre l'Obesity Day. In 170 strutture pubbliche si visiteranno gratis i pazienti e si forniranno tutte le informazioni per una corretta alimentazione. **ALESSANDRO PICA**



**Obesity day: i liguri
premiati sulla bilancia**

Bilancia nemica di 4 liguri su 10: lo conferma l'Associazione Dietetica e Nutrizione Clinica che lancia l'Obesity day, il 10 ottobre prossimo. Chi vuol perdere i chili di troppo può rivolgersi, gratuitamente, a 11 strutture in Liguria e ricevere «istruzioni per l'uso».

Arriva a Genova l'Obesity Day

Scatta il 10 ottobre
prossimo in tutta Italia
l'Obesity Day, la
manifestazione promossa
dall'Associazione italiana
di dietetica e nutrizione
clinica (Adi) contro i
chili di troppo. Nel corso
della giornata di
prevenzione si potrà
accedere a informazioni
e visite mediche
gratuite, che a Genova si
svolgeranno a San
Martino, a Villa Scassi,
all'Evangelico e al
Galliera. In Liguria, la
quarta regione più
virtuosa d'Italia, il 40%
della popolazione è
grassa e il 9% obesa.