

Rassegna del 20/09/2007

LEGGO NAPOLI - Troppi ciccioni: Campania patria dell'obesità - ...	1
CITY - Dichiarare guerra ai chili di troppo "Missione possibile in 10 mosse" - ...	2
CITY NAPOLI - E' grasso il 52 % dei campani - ...	3
TEMPO ABRUZZO - E' in sovrappeso il 48% degli abruzzesi - Di Lorito Antonella	4
REPUBBLICA BARI - Obesità, metà dei pugliesi ha gravi problemi di peso - ...	5
CORRIERE DI LIVORNO - I problemi di bilancia - ...	6
RESTO DEL CARLINO - EMILIA ROMAGNA - Noi, stressati e sedentari Obeso un italiano su dieci - a.gold.	7
RESTO DEL CARLINO - EMILIA ROMAGNA - ***Noi, stressati e sedentari Obeso un italiano su dieci - Articolo ripetuto - a. gold.	8
LEGGO BOLOGNA - Attenti,chi va al supermarket ingrassa - Bolognesi"ciccioni":visite all'Obesity day - ...	9
RESTO DEL CARLINO - EMILIA ROMAGNA - "Peso 260 chili, qualcuno mi aiuti" - Pradella Cesare	10
REPUBBLICA BOLOGNA - Malelingue - ...	11
PUGLIA - Cinquanta pugliesi su 100 sono grassi o obesi: siamo al 3° posto per sovrappeso - ...	12
LA DISCUSSIONE - Su 100 italiani gli obesi o in sovrappeso sono 44 - Gli italiani sono un popolo di obesi - De Cesare Federico	13
CITY BOLOGNA - Obesity day e la dieta di Penelope - ...	15
REPUBBLICA SALUTE - Revisione del peso - Fatati Giuseppe	16
MATTINO BENEVENTO - Obesity Day, il 10 ottobre visite gratuite al "Rummo" - ...	18
CORRIERE DI FIRENZE - In 5 anni gli obesi sono aumentati del 9% - ...	19
CENTRO - Flash - Obeso un italiano su 10 - ...	20
LA DISCUSSIONE - Per Coldiretti la colpa è anche della pubblicità - Maddalena Marco	21
IL SANNIO QUOTIDIANO - Allarme obesità in Campania, visite gratuite al "Rummo" - ...	22
PUGLIA - La Regione sprofonda sotto il peso dei lucani: 49 su cento sono grassi - L.D.	23
CITTA' - Flash - ...	24
CENTRO - Sovrappeso la metà degli abruzzesi adulti - ...	25
MESSAGGERO VENETO - Obeso in fvg l'8 per cento degli adulti - ...	26
ARENA - Un bambino su tre è sovrappeso - Colaprisco Paola	27
CORRIERE DEL VENETO - Sono in sovrappeso 43 veneti su cento - ...	29
QUOTIDIANO BARI - Obesity day, in Puglia il 50% degli adulti in sovrappeso - ...	30
GAZZETTA DI PARMA - Il 44% degli italiani ha problemi di peso - ...	31

Troppi ciccioni: Campania patria dell'obesità

Campania, patria dei ciccioni. Su 100 adulti, ben 52 hanno problemi di peso e 40 soffrono di obesità. E' il dato diffuso dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ha organizzato per il 10 ottobre l'Obesity Day. Saranno 18 le strutture pubbliche aperte a quanti vorranno sottoporsi a una visita medica e ricevere tutte le informazioni per una corretta alimentazione. Lo slogan? "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca



il tuo servizio di dietetica". L'identikit dell'obeso campano, secondo il Giuseppe Fatafi (presidente Adi), è quello di un uomo sedotto e traditore: «Ogni giorno si fa bombardare dagli spot che inducono al consumo e tradisce i suoi stessi buoni propositi. Inoltre sembra affetto della "sindrome di Penelope": è come la moglie di Ulisse. Di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto». (M.And./ass)



Dichiarare guerra ai chili di troppo "Missione possibile in 10 mosse"

Perdere peso in modo lento ma costante. È l'obiettivo dei 10 suggerimenti dell'Associazione italiana di dietetica.

1. "Ingannare" il metabolismo

Mangiare poco non serve: il corpo si adatta. Fare regolare attività fisica per "prenderlo in giro".

2. L'aiuto del cucchiaino

Non misurare ad occhio i condimenti. Usare un cucchiaino come unità di misura per olio e sughi.

3. Poco e spesso

Fare 4 o 5 pasti al giorno: è inutile mangiare poco a pranzo se poi si svuota il frigorifero a cena.

4. Bocconi grandi come il pollice

Masticare con calma e fare bocconi del volume del vostro pollice: aiuta a restare sazi.

5. Sì a pane e pasta

Se consumati in porzioni ragionevoli e non troppo conditi non sono cibi "ingrassanti".

6. Non troppa frutta

Si dovrebbero consumare non meno di 2 frutti al giorno ma non più di 3-4.

7. La linea è "astemia"

L'alcol riduce l'eliminazione dei grassi.

8. Pesce di mare

Mangiarlo due volte alla settimana.

9. Niente sogni ma piccoli passi

L'obiettivo iniziale deve essere rientrare negli ultimi jeans abbandonati.

10. Seguire una strategia

Scegliere 3 o 4 di questi punti ogni mese.



■ E' grasso il 52% dei campani

In Campania su 100 adulti 52 hanno problemi di peso, e di questi almeno quaranta soffrono di obesità. È il dato diffuso dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, Adi, che ha organizzato, il 10 ottobre, l'"Obesity day" (nella regione saranno 18 le strutture pubbliche aperte a quanti vorranno sottoporsi a una visita medica). (CITY/ANSA)





Il 10 ottobre tre centri specializzati della regione, due a Chieti e uno a Lanciano, forniranno consulenze gratuite in occasione dell'Obesity Day, che si terrà in tutta Italia



**È in sovrappeso
il 48%
degli abruzzesi**

Il 10 ottobre consulenze gratuite in tre centri specializzati

di ANTONELLA DI LORITO

PESCARA — Traditore e facilmente adescabile. Ovvero obeso. Sedentarietà, abitudini sbagliate, agi, cibi succulenti e grassi fanno schizzare in alto la lancetta della bilancia. In Abruzzo su cento adulti ben 48 hanno problemi di peso. E per la precisione in 37 sono in sovrappeso e in 11 sono addirittura obesi. Da un'indagine dell'Istat emerge che solo il 78% degli abruzzesi fa una colazione adeguata e che l'87% consuma almeno una volta al giorno frutta e verdura. Un misero 42% beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Solo il 78% degli abruzzesi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 82 abruzzesi su cento. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 92 abruzzesi su cento ne mangiano almeno una volta al giorno. Alto anche il consumo delle carni bovine: per 73 abruzzesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno per 62 abruzzesi ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno per quasi il 19% e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 65 abruzzesi ogni cento. L'80% degli abruzzesi fa uso di acqua minerale e il 51% beve bevande gassate. Consumano vi-

no 55,7 abruzzesi oltre i 14 anni ogni cento e la birra 46 ogni cento. Anche per gli abruzzesi l'aperitivo è diventato un'abitudine: quasi 55 ogni cento consumano quelli analcolici e in 32 ogni cento quelli alcolici. Il 10 ottobre chiunque voglia ritrovare la linea perduta potrà rivolgersi gratuitamente in tre strutture, due a Chieti e una a Lanciano, e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso". I centri di Nutrizione Clinica e Medicina dello Sport dell'Università D'Annunzio, della Casa di Cura Villa Pini di Chieti e dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'ospedale di Lanciano saranno aperti per quanti gratuitamente vorranno ricevere consigli. La giornata è stata fortemente voluta dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. «Gli specialisti - spiega Francesco Leonardi, segretario generale dell'Adi e Primario di Dietologia all'Azienda Ospedaliera "Cannizzaro" di Catania - raccoglieranno i parametri antropometrici e comportamentali; forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia». Un modo per poter scendere in guerra non da soli ma con il valido supporto di medici e specialisti. E magari poter iniziare a sconfiggere un problema così dilagante nella nostra regione.

IL CASO

Secondo la classifica nazionale sono terzi in Italia Obesità, metà dei pugliesi ha gravi problemi di peso

I PUGLIESI sono terzi nella classifica del sovrappeso, dopo Sicilia e Campania. In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi: 38 sono in sovrappeso e 12 sono obesi. Soprattutto i giovani, maschi. E' la fotografia fatta dall'Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica che organizza per il 10 ottobre in tutta Italia l'ObesityDay. Il 78 per cento dei pugliesi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 87 pugliesi su cento e in 85 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 84 persone su cento in Puglia ne mangiano almeno una volta al giorno, al di sotto della media nazionale. Sotto la media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 68 pugliesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 70 persone ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 59 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'87 per cento dei pugliesi di tutte le età. L'83 per cento dei pugliesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 53 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 53 persone oltre i 14 anni ogni cento e la birra 47 ogni cento. Anche per i pugliesi l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 52 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 27 ogni cento quelli alcolici.



Una visita medica



STUDIO Ne soffrono 40 toscani su cento

I problemi di bilancia

FIRENZE Su cento toscani 40 hanno problemi con la bilancia: 31 sono sovrappeso, 9 addirittura obesi. E' quanto emerge dai dati diffusi dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) che per il 10 ottobre ha organizzato l'Obesity Day, per la sensibilizzazione a livello nazionale sui temi del sovrappeso e della salute.

In Toscana saranno 10 i centri Adi (tre a Livorno, uno rispettivamente a Empoli, Lucca, Viareggio, Massa, Pistoia, Chianciano Terme, Siena) in cui sarà possibile ricevere gratuitamente informazioni e consulenza per prevenire e combattere l'obesità.

I toscani a tavola, come tutti gli altri italiani, secondo Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi, sono

"sedotti" e "traditori": sedotti perché "bombardati ogni giorno dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo" e traditori perché, in fatto di diete, tradiscono i loro stessi "buoni propositi".

Queste le abitudini alimentari dei toscani, secondo i dati diffusi dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. L'83,5% di loro fa una colazione adeguata (soprattutto donne, bambini e anziani) e il 73% ha l'abitudine di pranzare a casa. Pane, pasta e riso sono consumati almeno una volta al giorno da 90 persone su 100, il latte da 67 persone, i formaggi da 24, frutta e verdura da 84; le uova qualche volta alla settimana dal 55% dei toscani, le carni bovine dal 77% di loro.

I

E UN ALTRO 34% E' SOVRAPPESO

Noi, stressati e sedentari Obeso un italiano su dieci

Emiliani e marchigiani appena un po' più virtuosi

A TAVOLA
Nelle nostre regioni
più alto il consumo
di frutta e verdura
E si fa colazione

— BOLOGNA —

GIOVANE, MASCHIO, animato da buoni propositi quando si siede a tavola a pranzo, ma irrimediabilmente sedotto dal cibo quando arriva l'ora di cena.

E' l'identikit del ciccione emiliano romagnolo e marchigiano. Che non si discosta troppo da quello nazionale. Una figura, questa, purtroppo in crescita costante (circa il 9% in più) negli ultimi cinque anni: oggi, in Italia, 44 abitanti su cento devono fare i conti con chili di troppo. E di questi 44 ben 10 sono obesi, mentre gli altri 34 sono 'solo' in sovrappeso.

I dati, freschi, freschi, arrivano dall'Associazione di dietetica e nutrizione clinica in occasione della presentazione dell'*Obesity day*, una giornata in programma il 19 ottobre per fornire agli italiani informazioni utili per controllare il loro peso (info e indirizzi su www.obesityday.it)

Golosità e appetito, con problemi connessi contagiano un po' tutti anche se in misura differente da un capo all'altro della penisola: nord più virtuoso, con Lombardia, Trentino Alto Adige e Piemonte, dove più basso è il tasso delle persone in sovrappeso o obese. Sud, al contrario, che ingrassa

eccessivamente. Sono Campania, Molise e Sicilia le regioni con la quota maggiore di cittadini in sovrappeso o obesi. Ma il record assoluto ce l'ha la Basilicata con 13,3 di obesi ogni 100 abitanti (nel morigerato Piemonte, sono il 7,9).

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 rifa di tutti i sacrifici patiti prima delle ferie. E, come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente 'traditore' aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ma fortunatamente certi buoni comportamenti alimentari non si sono persi né in Emilia Romagna e neanche nelle Marche.

Per esempio, quello della prima colazione: l'83% degli emiliano romagnoli fa una colazione adeguata, più della media italiana (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Nelle

Marche la percentuale sale all'84%.

Abbondante e regolare anche il consumo di frutta e verdura nelle due regioni: circa l'87% ne man-

gia almeno una volta al giorno.

Il fatto è che i marchigiani non si risparmiano neanche per quanto concerne, pane, pasta, e riso, alimenti, che nelle diete vengono drasticamente ridotti: quasi 91 persone su cento, nelle Marche ne mangiano almeno una volta al giorno, decisamente al di sopra della media nazionale. Idem in Emilia Romagna.

Diverso invece tra le due regioni il consumo di carne bovina: in Emilia Romagna solo 67,4 persone ogni 100 ne mangiano regolarmente alcune volte alla settimana (meno della media nazionale). Al contrario nelle Marche, la percentuale dei 'carnivori' sale al 76 per cento (sopra la media nazionale).

I marchigiani sono anche più regolari consumatori di latte rispetto ai loro vicini: il 60% lo consuma almeno una volta al giorno (rispetto al 58% degli emiliano romagnoli).

Percentuali maggiori, ma comunque in linea con quelle nazionali, se si guarda ai consumi di vino: nelle Marche lo bevono il 63% di persone sopra i 14 anni. In Emilia Romagna, oltre il 65%.

a. gold.

E UN ALTRO 34% E' SOVRAPPESO

Noi, stressati e sedentari Obeso un italiano su dieci

Emiliani e marchigiani appena un po' più virtuosi

A TAVOLA
Nelle nostre regioni
più alto il consumo
di frutta e verdura
E si fa colazione

— BOLOGNA —

GIOVANE, MASCHIO, animato da buoni propositi quando si siede a tavola a pranzo, ma irrimediabilmente sedotto dal cibo quando arriva l'ora di cena.

E' l'identikit del ciccione emiliano romagnolo e marchigiano. Che non si discosta troppo da quello nazionale. Una figura, questa, purtroppo in crescita costante (circa il 9% in più) negli ultimi cinque anni: oggi, in Italia, 44 abitanti su cento devono fare i conti con chili di troppo. E di questi 44 ben 10 sono obesi, mentre gli altri 34 sono 'solo' in sovrappeso.

I dati, freschi, freschi, arrivano dall'Associazione di dietetica e nutrizione clinica in occasione della presentazione dell'*Obesity day*, una giornata in programma il 19 ottobre per fornire agli italiani informazioni utili per controllare il loro peso (info e indirizzi su www.obesityday.it)

Golosità e appetito, con problemi connessi contagiano un po' tutti anche se in misura differente da un capo all'altro della penisola: nord più virtuoso, con Lombardia, Trentino Alto Adige e Piemonte, dove più basso è il tasso delle persone in sovrappeso o obese. Sud, al contrario, che ingrassa eccessivamente. Sono Campania, Molise e Sicilia le regioni con la quota maggiore di cittadini in sovrappeso o obesi. Ma il record assoluto ce l'ha la Basilicata con 13,3 di obesi ogni 100 abitanti

(nel morigerato Piemonte, sono il 7,9).

L'EMILIA ROMAGNA e le Marche si collocano circa a metà classifica, in media nazionale.

L'indagine ha evidenziato come chi mangia troppo è quasi sempre ben conscio dei rischi a cui va incontro (diabete, malattie cardiovascolari) ma, anche se animato da buone intenzioni, non ha abbastanza volontà per resistere alle tentazioni della buona tavola. In una parola sola, è vittima della cosiddetta 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 rifa di tutti i sacrifici patiti prima delle ferie. E, come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente 'traditore' aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ma fortunatamente certi buoni comportamenti alimentari non si sono persi né in Emilia Romagna e neanche nelle Marche.

Per esempio, quello della prima colazione: l'83% degli emiliano romagnoli fa una colazione adeguata, più della media italiana (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Nelle

Marche la percentuale sale all'84%.

Abbondante e regolare anche il consumo di frutta e verdura nelle due regioni: circa l'87% ne mangia almeno una volta al giorno.

Il fatto è che i marchigiani non si risparmiano neanche per quanto concerne, pane, pasta, e riso, alimenti, che nelle diete vengono drasticamente ridotti: quasi 91 persone su cento, nelle Marche ne mangiano almeno una volta al giorno, decisamente al di sopra della media nazionale. Idem in Emilia Romagna.

Diverso invece tra le due regioni il consumo di carne bovina: in Emilia Romagna solo 67,4 persone ogni 100 ne mangiano regolarmente alcune volte alla settimana (meno della media nazionale). Al contrario nelle Marche, la percentuale dei 'carnivori' sale al 76 per cento (sopra la media nazionale).

I marchigiani sono anche più regolari consumatori di latte rispetto ai loro vicini: il 60% lo consuma almeno una volta al giorno (rispetto al 58% degli emiliano romagnoli).

Percentuali maggiori, ma comunque in linea con quelle nazionali, se si guarda ai consumi di vino: nelle Marche lo bevono il 63% di persone sopra i 14 anni. In Emilia Romagna, oltre il 65%.

a. gold.

Allarme obesità **Attenti, chi va al supermarket ingrassa**

Gli italiani sono sempre più obesi (la problematica riguarda il 10% della popolazione: 6 milioni di persone) e la colpa è dei supermercati. Lo dice l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione chimica: «Siamo bombardati da offerte e prodotti ipercalorici a buon mercato». Indetto per il 10 ottobre l'«Obesity Day».

Pasciuti in Attualità

Bolognesi "ciccioni": visite all'Obesity day

In Emilia Romagna ogni cento adulti 44 hanno problemi di peso: 34 sono in sovrappeso e 10 sono obesi. I dati sono stati diffusi oggi a Roma in occasione della presentazione dell'Obesity Day, fissato per il 10 ottobre. Giorno in cui chi vorrà affrontare il problema del peso in eccesso potrà rivolgersi, gratuitamente, in 11 strutture pubbliche, fra queste anche le sedi di Bologna e Imola.

«Peso 260 chili, qualcuno mi aiuti»

— CARPI —

A CARPI esiste un 'caso' del tutto straordinario di un uomo che pesa 260 chili. Purtroppo per lui e per sua stessa ammissione, non si tratta di obesità dovuta ad eccesso di alimentazione o di alimentazione sbagliata ma della conseguenza di una malattia seria, di una disfunzione metabolica.

Parliamo di Andrea Notari, 42 anni, una laurea in psicologia e un diploma in pubbliche relazioni, con la passione per la carta stampata, la radio e la televisione, che è affetto da un grave problema al metabolismo a causa del quale il suo organismo non brucia i grassi che ingoia con l'alimentazione.

Andrea Notari è divenuto un 'caso' per la medicina

modenese, ma non solo, visto che ha fatto il giro degli specialisti che sembrano al momento impotenti di fronte al progressivo aumento del suo peso.

E così Andrea ha lanciato dalle colonne del nostro giornale un disperato appello ai medici che ritengano di potergli essere d'aiuto e alle autorità sanitarie dell'Azienda ospedaliera perchè lo assistano con cure domiciliari (è accaduto amorevolmente dalla madre e dalle moglie) in attesa di qualche fatto nuovo e di un qualche specialista italiano o straniero che si prenda carico del delicato caso. «Mi sento solo e abbandonato dalla medicina pubblica e chiedo che l'Azienda Usl si prenda cura del mio caso in tutti i suoi aspetti, mi assista e mi dia ragionevoli speranze per il mio futuro».

Cesare Pradella

BOLOGNINO

MALELINGUE

Il 10 ottobre si terrà anche a Bologna l' "Obesity Day": chi vorrà affrontare il problema del peso in eccesso potrà rivolgersi, gratuitamente, in 11 strutture pubbliche che forniranno i consigli del caso. Nel frattempo gli amici bolognesi di Beppe Grillo, sull'onda del successo registrato con il "V-Day" in piazza Maggiore, si incontreranno sabato sera in vicolo Bolognotti per discutere se rilanciare il "No more Coffy Party" in vista delle elezioni del 2009. L'assessore Zamboni già alle prese con il bando del "People mover", ieri si è dovuto occupare della protesta dei lavoratori dell'handling del Marconi. Bat somtaimsisintpossiboltuspikinitalian?

Il 10 ottobre 'l'obesity day' con visite gratuite in tutta la regione

Cinquanta pugliesi su 100 sono grassi o obesi: siamo al 3° posto per sovrappeso

La Puglia sta sprofondando sotto il peso dei pugliesi. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. E' al terzo posto in Italia nella graduatoria del sovrappeso, le cose vanno peggio solo in Campania e Sicilia. In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi di peso:

38

sono in sovrappeso e 12 sono obesi. E se ne sono accorti, in particolar modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea.

L'identikit di chi in Puglia 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 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.

L'Obesity Day in Puglia. Sono 17 i Centri in Puglia ai quali rivolgersi: due a Brindisi, due a Foggia e, rispettivamente, uno a Bari, Carbonara, Castellana Grotte, Gravina in Puglia, Francavilla Fontana, San Giovanni Rotondo, San Severo, Casarano, Lecce, Maglie, Tricase e Taranto. Sul sito www.obesityday.it tutti i riferimenti.

La Puglia sulla bilancia e a tavola. In Puglia, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato 50 persone con problemi di peso. Su cento persone, infatti, se ne contano 38,2 in sovrappeso e 11,5 obese. La Puglia è al terzo posto, in Italia, nella graduatoria del sovrappeso. le cose vanno peggio solo in Campania e in Sicilia.

Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione. Il 78 per cento degli abitanti della Puglia fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 87 pugliesi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in 85 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 84 persone su cento in Puglia ne mangiano almeno una volta al giorno, al di sotto della media nazionale. Sotto la media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 68 pugliesi

si ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 70 persone ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 59 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'87 per cento dei pugliesi di tutte le età. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Il 42 per cento delle persone con più di 14 anni in Puglia beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'83 per cento dei pugliesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 53 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 53 persone oltre i 14 anni ogni cento e la birra 47 ogni cento. Anche per i pugliesi l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 52 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 27 ogni cento quelli alcolici.



Su 100 italiani gli obesi o in sovrappeso sono 44

di Federico De Cesare



L'Italia sta sprofondando sotto il peso degli italiani che continuano ad ingrassare, soprattutto i giovani. In cinque anni gli obesi sono cresciuti del 9%. Oggi ogni cento adulti, 10 sono obesi e 34 in sovrappeso. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day.

a pag. 7

Nel Belpaese sono cresciuti in cinque anni del 9%. Oggi ogni cento adulti, 10 sono malati e 34 in sovrappeso

GLI ITALIANI SONO UN POPOLO DI OBESI

Per affrontare questo allarme sociale è nato l'"Obesity Day". Il 10 ottobre chi vorrà finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente, in 170 strutture pubbliche e ricevere tutte le istruzioni per l'uso

di Federico De Cesare

ROMA - L'Italia sta sprofondando sotto il peso degli italiani che continuano ad ingrassare, soprattutto i giovani. Nel Belpaese in cinque anni gli obesi sono cresciuti del 9 per cento. Oggi ogni cento adulti, 10 sono obesi e 34 in sovrappeso. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day. Il 10 ottobre chi vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente, in 170 strutture pubbliche 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 Salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica». L'italiano medio con i chili di troppo «è un italiano sedotto e traditore», ha detto Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity Day. «Sedotto - ha spiegato - perché ogni giorno è bombar-

dato 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, secondo Fatati, 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 e 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. «E' ormai dimostrato - ha spiegato Michela Barichella, presidente dell'Adi Lombardia-, che l'obesità aumenta il rischio di malattia e riduce l'aspettativa di vita». È quindi un importante fat-

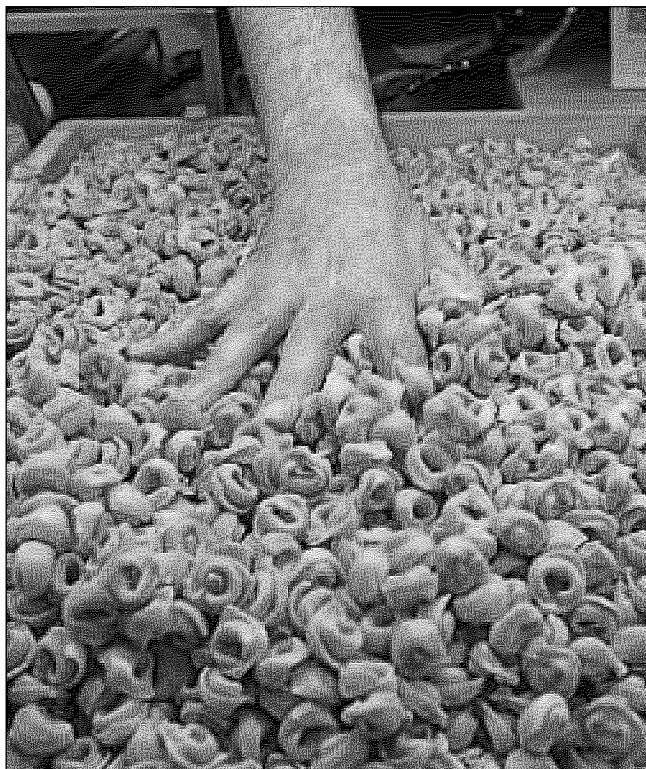
tore di rischio per numerose patologie, che comportano un peggioramento della qualità della vita e una riduzione dell'aspettativa: malattie cardiovascolari, endocrino-metaboliche, malattie dell'apparato gastroenterico e tante altre, fino a quelle psicologiche-psichiatriche. Inoltre un obeso ha difficoltà a compiere molte azioni comuni, limitazioni della vitalità, discriminazione sociale, diminuzione della produttività lavorativa con incremento delle

assenze per malattia e domande di invalidità. La qualità di vita di un obeso è quindi ridotta «rispetto ad un individuo normopeso». L'Obesity Day rappresenta



quindi uno dei più importanti interventi nazionali di prevenzione primaria, incentrato sulla comunicazione mediatica e sull'informazione diretta al cittadino. Nella giornata i centri Adi raccoglieranno parametri antropometrici e comportamentali e 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 sottovalutata.

L'italiano medio
è un cittadino
sedotto e traditore
L'obesità aumenta
i rischi di malattia
e la discriminazione



OBESITY DAY E LA DIETA DI PENELOPE

Quando si tratta di dieta, gli emiliano-romagnoli sono vittime della "sindrome di Penelope": come la moglie di Ulisse disfano la sera ciò che hanno fatto di giorno. Parola di Giuseppe Fatati, coordinatore del progetto Obesity Day (10 ottobre). In regione ogni 100 adulti 44 hanno problemi di peso, 34 sono in sovrappeso e 10 sono obesi. Sotto accusa anche la dieta emiliana: il 91% mangia almeno una volta al giorno pane, pasta e riso. (FOTO IGUANAPRESS)



IL 10 OTTOBRE L'INIZIATIVA DELL'ASSOCIAZIONE DI DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA. UN'OCCASIONE PER CORREGGERE I PROPRI ERRORI, NON SOLO A TAVOLA, E AVVIARE UN PROGRAMMA DIMAGRANTE DURATURO

Revisione del peso

Obesity-day: cambiare lo stile di vita

di Giuseppe Fatati *

L'italiana media che faticosamente riprende in settembre i normali ritmi lavorativi si trova ad affrontare uno spiacevole inconveniente: il giacchino autunnale dell'anno precedente sembra improvvisamente di una taglia più piccola. Eppure all'inizio dell'estate una dieta eccezionale, al limite del miracoloso, aveva consentito di entrare in un costume altrimenti improponibile. A ricordare bene quel costume è stato indossato solo il primo giorno: sulla spiaggia a prezzi convenientissimi ha acquistato un bikini o meglio due di una taglia più comoda che le hanno fatto compagnia per tutte le vacanze. Riflettendo bene, i buoni propositi di una attività fisica costante e di non mangiare troppo sono stati rapidamente abbandonati: in fondo le vacanze arrivano una volta l'anno... Guardandosi in giro, il problema sembra generale: le prime felpe che compaiono sono irrimediabilmente troppo strette.

Settembre passa rapidamente ma il 10 Ottobre, il giorno dell'Obesity Day, la preoccupazione per il peso riaffiora ed allora la nostra signora si reca presso uno dei Servizi di Dietetica che aderiscono all'iniziativa, si lascia pesare, misurare e istruire sui rischi del sovrappeso e sui comportamenti da seguire. Lo stesso percorso è seguito anche dal sesso maschile. Uomini o donne tornano a casa con qualche informazione in più, alcuni opuscoli e una sola domanda precisa: che devo fare da domani? Quale programma devo seguire? Andiamo per ordine; il primo problema è verificare di aver capito bene quanto è stato detto da quel signore o signora

che in camice bianco hanno indicato la bilancia, invitato a salirci sopra e poi hanno scandito con troppa precisione chili ed etti: si saranno sbagliati? Ritrovare la bilancia è semplice, salirci sopra pure, guardare i numeri colorati sul display è un po' più difficile, lo sguardo sembra rifiutare la realtà. Superata questa prima fase, forse la più dolorosa, perché ci costringe a razionalizzare il problema, si deve continuare il percorso indicato: controllare l'alimentazione, fare una adeguata attività fisica, avere pazienza e costanza. In pratica modificare i comportamenti abituali gradatamente ma in modo sostanziale. La cosa migliore è sicuramente compilare un report settimanale di cosa giornalmente si mangia (diario alimentare) correato sommariamente dalla attività quotidiana.

Il diario è uno strumento utilizzato abitualmente dai Servizi di Dietetica per capire e aiutare i pazienti. Una volta compresi gli errori è importante cercare di correggerli fissando degli obiet-

tivi raggiungibili; ad esempio analizzare e modificare inizialmente la prima colazione, poi il pranzo ed infine la cena modificando i comportamenti e stabilizzandoli prima di introdurre nuove variabili. Gli alimenti vanno divisi in primari (quelli a cui per motivi socio-culturali non rinunceremo mai, come pasta e pane) e secondari (es. i dolci). I primari possono essere ridotti quantitativamente ma non esclusi; i secondari possono anche essere esclusi.

Non è importante raggiungere subito l'obiettivo ma mantenere nel tempo le abitudini corrette intraprese. In questa prima fase la bilancia va usata razionalmente; deve servire a ricordarci il nostro



Lunedì mattina: tutti sulla bilancia

È IMPORTANTE conoscere il proprio peso ma non conoscerlo al grammo. C'è un paradosso. Le persone che sono attente al proprio peso in modo esasperato, dette "ortoressiche", sono quelle che pur avendo un peso normale o addirittura inferiore alla norma si pesano in continuazione. Soffrono anche di una sindrome che va sotto il nome di "sindrome del guardiano del faro": anni fa venne bandito un concorso per 4 posti di guardiano del faro. Si presentarono in 5.000 e si scoprì che i candidati desideravano un posto di lavoro semplice, con poco da pensare, in cui non veniva chiesto altro che un controllo. Chi si pesa con ossessione crede che con questo gesto abbia fatto tutto ciò che serve per controllare la propria vita e il proprio organismo. Chi è in sovrappeso o è obeso non si pesa perché non vuole sentirsi dire dalla bilancia che sta esagerando o anche perché è entrato nella convinzione che non c'è più niente da fare. Le regole per pesarsi: 1) pesarsi sempre allo stesso orario, meglio al mattino dopo la doccia. Non è importante essere a digiuno: un caffè o un cornetto incidono poco. 2) Basta pesarsi una volta alla settimana, meglio lo stesso giorno, di solito, il lunedì.

Medicina prevenzione

Il programma

Controlli per tutti in 170 centri

IL 10 ottobre, in occasione dell' "Obesity Day", 170 Centri di Dietetica e Nutrizione Clinica in strutture pubbliche o convenzionate, coinvolte nelle terapie di trattamento e prevenzione dell'obesità, si metteranno gratuitamente a disposizione per informare su alimentazione e dietetica. I Centri sono in tutta Italia e collaborano con l'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. L'appuntamento è occasione per ricevere buoni consigli e per iniziare un percorso di recupero della linea perduta. Perché si ha modo di conoscere questi

Centri e scoprire quanto sia facile l'accesso, capendo che non serve rispondere al canto delle sirene di centri d'estetica improvvisati che promettono miracoli a caro prezzo. L'"Obesity Day" ha tra le sue finalità quella di spostare l'attenzione del sovrappeso e dell'obesità dall'estetica alla malattia: lo slogan di quest'anno è: "Controlla il tuo peso...risparmia in Salute". Perché chi riconquista il pesoforma guadagna in salute. E in denaro. Per conoscere i Centri dove si svolge l'iniziativa: www.obesityday.org - 348.9618217 (dall'1 al 10 ottobre, dal lunedì al venerdì 10-12 e 16-18).

Le cifre

Cinque milioni di adulti "over-size"

IN ITALIA ci sono circa 4,7 milioni di adulti obesi: più 9% negli ultimi 5 anni, secondo l'Istat. Su 100 "over 18", 44 hanno problemi con la bilancia (9,8 obesi, 34,2 in sovrappeso). L'obesità aumenta soprattutto tra gli uomini, specie tra i giovani adulti di 25-44 anni e gli anziani. La metà della popolazione maschile tra i 45 e i 74 anni è

in sovrappeso. Le donne fanno un po' meglio: quasi 27 adulte su 100 hanno problemi. Il gentil sesso si pesa di più: 60 donne su cento lo fanno almeno una volta al mese contro 44 uomini. Si pesano di meno le persone in sovrappeso e obese rispetto ai normopeso. Il problema è più grave al Sud: 11,6% di obesi contro l'8,4 del Nord-est.

LA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

Gli alimenti riportati alla base sono quelli da privilegiare più spesso, man mano che ci si avvicina al vertice troviamo invece i "generi di lusso", da dosare con estrema cautela

problema ma non essere lo strumento che giustifica l'abbandono di una dieta. E' inutile salirci troppo spesso come lo è aspettarsi risultati sconvolgenti. Perdere 2-4 Kg in un mese è ottimo.

Ultimo punto dolente è l'attività fisica; l'obiezione più spesso sollevata è la mancanza di tempo. In realtà dobbiamo dedicare a noi stessi solo 20-30 minuti al giorno per fare una bella passeggiata o salire su una cyclette. Ma se si vuole veramente perdere peso è necessario mantenersi attivi tutto il giorno utilizzando dei piccoli accorgimenti come quello di salire le scale, senza prendere l'ascensore, di fare shopping a piedi e di ridurre le ore passate davanti a uno schermo. Questi consigli banali e scontati ci consentiranno di indossare gli abiti dell'autunno precedente senza alcuna costrizione e di risparmiare una taglia senza dover modificare il guardaroba.

*Pres.Ass. Ital. di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) - Coord. Progetto "Obesity Day" Az. Osp. S.Maria di Terni

Dagli USA una crema rigenerante a base di tiroxina Dermatique, aspetto più giovane in cinque settimane

Arriva direttamente dagli Stati Uniti una nuova crema per il rinnovamento della pelle. Dermatique è il nome della fortunata formulazione, nata a Miami e utilizzata negli USA dai migliori dermatologi, medici di medicina estetica e chirurghi plastici, e sbarcata, grazie alla Danilo Dal Ri Dermatique Italia Srl, da pochi mesi nel nostro Paese. «Questa crema cosmetica rigenerante, nata inizialmente per il trattamento della pelle del viso e del collo - spiega il professor Giuliano Manfredi, dermatologo - si è rivelata in seguito un ottimo prodotto, biologicamente attiva su tutti gli epitelii, ovunque venga direttamente applicata: pelle o mucose (bocca, naso, genitali, ecc.). Un unico prodotto che garantisce numerosi vantaggi». Dermatique è ideale per il trattamento dell'assottigliamento dell'epidermide, attenuare e prevenire le smagliature. La pelle normalmente si rinnova in 2-3 settimane, mentre la pelle senescente può richiedere anche 4-6 settimane. «I suoi effetti benefici - ha concluso il

professor Manfredi - sono dovuti all'azione sinergica dei suoi componenti: la presenza della tiroxina (ormone tiroideo) e della vitamina A, favoriscono il rapido assorbimento della crema e agiscono in modo sinergico su tutti i tessuti epiteliali, ovunque il prodotto venga applicato». L'effetto idratante di Dermatique si apprezza dopo alcuni giorni ed una differenza percettibile si manifesta in 3-4 settimane. Per ottenere una risposta evidente si devono invece attendere 5-7 settimane che salgono a 12 per avere un effetto marcato dell'utilizzo.

Commercializzato in Italia dalla:
DANILO DAL RI Dermatique Italia Srl
può essere acquistato direttamente
sul sito internet
www.dermatiqueitalia.com
o al numero verde 800-112505



Obesity Day, il 10 ottobre visite gratuite al «Rummo»

La Campania sta sprofondando sotto il peso dei suoi cittadini. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare, soprattutto i giovani e gli uomini. Per loro, un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day, in programma il 10 ottobre. Per avviare sul serio la guerra ai chili di troppo, ci si potrà avvalere gratuitamente all'équipe dell'Unità Operativa di Gastroenterologia, Ambulatorio di Nutrizione e Dietetica clinica, dell'ospedale "Rummo" di Benevento. L'ospedale del capoluogo è una delle 18 strutture pubbliche che, in tutta la Campania, aderiscono all'iniziativa dell'Adi, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. «Controlla il tuo peso, risparmia salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica» è il motto dell'edizione 2007 dell'Obesity Day.



Salute

In 5 anni gli obesi sono aumentati del 9%

ROMA - Un'immersione di oltre trenta ore a 10 metri di profondità, protetto da una leggera muta si è alimentato sott'acqua dove ha ricevuto anche il ricambio di bombole di ossigeno.

È l'impresa da record portata a termine con successo da Francesco Colletta vicino a Siracusa agli inizi di settembre. Già esperto di immersioni oltre i limiti, l'atleta si è cimentato in questo esperimento estremo anche per fini scientifici nell'ambito del progetto Endless Diving 2007 creato per studiare a fondo le reazioni del corpo umano a un lungo periodo di immersione e di ventilazione con autorespiratore. Nella permanenza sott'acqua Francesco, il primo uomo al mondo che è rimasto immerso ininterrottamente per oltre 30 ore, è stato

seguito da scienziati della Nasa e dell'Agenzia Spaziale Europea perché le condizioni di vita sott'acqua sono molto simili a quelle che affrontano gli astronauti: in entrambi i casi, a causa dell'ipobarismo (riduzione della pressione atmosferica), il corpo è esposto a condizioni estreme.

Solo per citarne alcune di queste, si va dall'alterazione nella produzione di globuli rossi, alla disidratazione, ai rischi legati allo stesso ossigeno che, utilizzato a pressioni parziali superiori al normale, può essere anche molto pericoloso. Per chi ama il mondo della subacquea e delle immersioni tranquille e senza rischi di seguito le regole base di questo affascinante sport.

FLASH

PIU' DI UN TERZO SOVRAPPESO

● **OBESO UN ITALIANO SU 10**

Giuseppe Fatati, presidente della Associazione italiana di dietetica, ha presentato l'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre. In Italia in 5 anni gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. Il 34% degli italiani è in sovrappeso, compresi i bambini. «Il grande obeso - ha dichiarato Fatati - in media vive 10 anni in meno». Abbiamo modificato il nostro modo di fare la spesa e di mangiare, siamo bombardati da offerte e prodotti civetta, spesso ipercalorici, dalla pubblicità che induce al consumo», e aumenta il giro vita degli italiani.

È importante promuovere prodotti salutari

PER COLDIRETTI LA COLPA È ANCHE DELLA PUBBLICITÀ

di Marco Maddalena

ROMA - 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. E' quanto sostiene la Coldiretti nel commentare l'allarme lanciato dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) sui rischi per l'obesità, determinati dalle strategie di marketing adottate in molti supermercati per effetto dei messaggi pubblicitari e dell'esposizione dei prodotti sugli scaffali, con prodotti ricchi di calorie e il junk food posizionato ad altezza bambino.

Se negli Stati Uniti l'aumento drammatico dei casi di obesità ha già portato alla limitazione delle licenze concesse alle principali catene di fast food nell'area di Los Angeles in California, molte catene distributive all'estero hanno adottato iniziative per promuovere i prodotti più salutari. E' il caso - riferisce la Coldiretti - di una grande catena di distribuzione inglese, che applica un aeroplanino sulle confezioni della frutta e verdura importate da altri continenti, o quella di altri gruppi di ospitare all'interno dei locali un vero mercato per la vendita diretta da parte degli imprenditori agricoli.

C'è infatti un numero crescente di consumatori su scala mondiale che vuole acquistare prodotti freschi, naturali, del territorio, che non devono percorrere grandi distanze con mezzi inquinanti e subire i lunghi tempi di trasporto prima di giungere sulle tavole. Si tratta di una tendenza al consumo responsabile, legato all'attenzione alla salute, alla salvaguardia dell'ambiente e alla tutela della tradizione produttiva che si va consolidando nelle scelte di acquisto dei cittadini in tutti i paesi sviluppati, e che significa nuove opportunità di sviluppo per le imprese della filiera agroalimentare. Per rispondere a questa tendenza l'Italia dispone peraltro di un importante riferimento normativo, rappresentato dalla legge 231 dell'11 novembre 2005 che contiene una norma fortemente sostenuta dalla Coldiretti per favorire la presenza di prodotti agricoli regionali nella moderna distribuzione, attraverso accordi di filiera. La disposizione stabilisce che nelle grandi strutture di vendita e nei centri commerciali siano posti in vendita prodotti provenienti dalle aziende agricole ubicate nel territorio delle regioni interessate in una congrua percentuale, da definire sulla base di intese di filiera, rispetto alla produzione agricola annualmente acquistata. Occorre quindi lavorare per queste intese, poiché l'agricoltura Made in Italy possa contribuire a dare una risposta a nuovi stili di vita più attenti alla salute.



IL 10 OTTOBRE

Allarme obesità in Campania, visite gratuite al 'Rummo'

'Obesity day'. Queste due parole sono sufficienti per presentare la manifestazione in programma il 10 ottobre, promossa dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica e destinata a coinvolgere tutta la Campania e, quindi, anche la città di Benevento.

Punto di riferimento, in quella giornata, difatti, sarà l'ambulatorio di Nutrizione e dietetica clinica della struttura di Gastroenterologia dell'azienda ospedaliera 'Rummo': lì, difatti, saranno effettuate visite gratuite ai cittadini che ne faranno richiesta. E, così, verranno raccolti parametri antropometrici e comportamentali e verranno fornite informazioni utili per orientare meglio abitudini e stili di vita.

Obiettivo è riuscire a incentivare



regimi alimentari più sani rispetto a quelli praticati attualmente. Non è un caso, difatti, se, alla luce degli ultimi dati Istat, la Campania si piazza al primo posto in Italia per adulti in sovrappeso, e con l'aggiunta degli obesi la situazione peggiora ulteriormente. Cifre alla mano, difatti, in Campania cinquantadue adulti su cento hanno problemi di peso: quaranta sono in sovrappeso e dodici sono obesi.



Al primo posto in Italia per tasso di adulti obesi

La regione sprofonda sotto il peso dei lucani: 49 su cento sono grassi

La Basilicata sta sprofondando sotto il peso dei lucani. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. La Basilicata è al primo posto in Italia per tasso di adulti obesi. In Basilicata ogni cento adulti 49 hanno problemi di peso: 36 sono in sovrappeso e 13 sono obesi. E se ne sono accorti, in particolar 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 Basilicata vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente all'Ospeda-

D.L.

(segue a pag. 18)

La regione sprofonda

le San Carlo Unità Operativa di Endocrinologia, Malattie Metaboliche e Nutrizione Clinica a Potenza 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 salute". (Tutti gli indirizzi su www.obesityday.it). L'identikit di chi in Basilicata 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 in occasione della conferenza stampa di presentazione della giornata del 10 ottobre. In Basilicata, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato quasi 50 persone con problemi di peso. Un dato 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). E le cose non vanno bene nemmeno sul fronte del sovrappeso visto che ogni cento adulti si contano più di 36 persone con chili di troppo. Le abitudini alimentari incidono 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 in 88 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola.



FLASH

PIU' DI UN TERZO SOVRAPPESO

● OBESO UN ITALIANO SU 10

Giuseppe Fatati, presidente della Associazione italiana di dietetica, ha presentato l'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre. In Italia in 5 anni gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. Il 34% degli italiani è in sovrappeso, compresi i bambini. «Il grande obeso - ha dichiarato Fatati - in media vive 10 anni in meno». Abbiamo modificato il nostro modo di fare la spesa e di mangiare, siamo bombardati da offerte e prodotti civetta, spesso ipercalorici, dalla pubblicità che induce al consumo», e aumenta il giro vita degli italiani.



OBESITY-DAY

Sovrappeso la metà degli abruzzesi adulti



Cresce l'obesità in Abruzzo

PESCARA. In Abruzzo ogni cento adulti 48 hanno problemi di peso: 37 sono in sovrappeso e 11 sono obesi. Perciò, in occasione dell'Obesity Day del prossimo 10 ottobre, in regione tre centri - Nutrizione Clinica e Medicina dello Sport dell'Università D'Annunzio e Casa di Cura Villa Pini di Chieti, Unità Operativa di Diabetologia dell'ospedale di Lanciano - saranno aperti per quanti gratuitamente vorranno ricevere consigli. In Abruzzo, infatti, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato quasi 48 persone con problemi di peso. Ogni cento abitanti in Abruzzo ce ne sono 37,1 in sovrappeso e 10,8 obesi. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione. Solo il 78% degli abruzzesi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 82 abruzzesi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in quasi 80% considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 92 abruzzesi su cento ne mangiano almeno una volta al giorno. Alto anche il consumo delle carni bovine: per 73 abruzzesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno per 62 abruzzesi ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno per quasi 19% e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 65 abruzzesi ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Quasi il 42% degli abruzzesi con più di 14 anni beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

L'80% degli abruzzesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 51% beve bevande gassate. Consumano vino 55,7 abruzzesi oltre i 14 anni ogni cento e la birra 46 ogni cento.

IL CASO

Obeso in Fvg l'8 per cento degli adulti

ROMA. In Italia in cinque anni gli obesi sono cresciuti del 9% e 44 adulti su 100 hanno problemi con la bilancia. Di questi, 10 sono obesi e 34 sono in sovrappeso.

Il FriuliVg è tra le regioni italiane più virtuose sulla bilancia: al penultimo posto, insieme alla Val d'Aosta, per obesità; meglio fa solo il Piemonte. Tuttavia 34 adulti su 100 sono in sovrappeso e 8 sono obesi.

Ma il 10 ottobre ci sarà in tutta Italia l'Obesity day, organizzato dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). Ci si potrà rivolgere all'ospedale Cattinara di Trieste e all'ospedale civile Udine. Sul sito www.obesityday.it tutti i riferimenti.

Il 79% degli abitanti del FriuliVg fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani a avere questa buona abitudine). Pranza in casa quasi il 70% (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e il 68% considera proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e

riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi l'80% ne mangia almeno una volta al giorno. Meno della media nazionale il consumo delle carni bovine: per il 66,3% compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno dal 60% delle persone, il formaggio almeno una volta al giorno dal 34% e le uova almeno qualche volta alla settimana dal 55%. 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%. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Circa il 49% delle persone con più di 14 anni in FriuliVg beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'84% (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 55% beve bevande gassate. Consuma vino il 62% oltre i 14 anni e birra il 54%. Anche per degli abitanti del FriuliVg l'aperitivo è diventato un'abitudine: il 47% consuma quelli analcolici e il 36% quelli alcolici.

Un bambino su tre è sovrappeso

ALLARME DEI PEDIATRI. Alimentazione scorretta e sedentarietà le cause dell'epidemia. Colpiti anche gli adulti. Il 10 ottobre giornata di sensibilizzazione

Il professor Maffeis chiama in causa i genitori: «Diano il buon esempio: muoversi di più fa bene anche a loro»

Le cifre

43%

I CITTADINI VENETI CON PROBLEMI DI PESO

Su cento adulti 33,2 risultano in sovrappeso e 9,6 soffrono di obesità

8%

I BIMBI TRA 2 E 6 ANNI CHE RISULTANO OBESI

In questa fascia d'età la percentuale dei piccoli in sovrappeso è del 17%

All'età di 10 anni tre ore al giorno trascorse davanti alla tivù oppure al computer, sono troppe

Paola Colaprisco

Alle prese con i chili di troppo. Non è un regalino degli eccessi e degli ozi estivi, purtroppo, ma una condizione cronica che preoccupa non poco i medici e i pediatri. Al punto che l'Adi (associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) promuove per mercoledì 10 ottobre l'*Obesity day*, sesta giornata di sensibilizzazione ai problemi connessi all'eccesso di peso. Quel giorno, in 13 strutture pubbliche del Veneto sarà possibile ricevere dagli esperti tutte le istruzioni utili per intraprendere un percorso di cambiamento di stile di vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica". Nel Veronese ci si potrà rivolgere al servizio di diabetologia e nutrizione clinica dell'ospedale di Villafranca e al centro antidiabetico dell'ospedale di Legnago.

Ma siamo realmente un popolo di ciccioni? L'Adi ha messo i veneti sulla bilancia e il risultato è sconcertante. Su cento persone con più di 18 anni, 43 hanno problemi di peso: 33,2 risultano in sovrappeso e 9,6 sono invece obese.

«Dati che non si discostano da quelli nazionali e veronesi», spiega il professor Ottavio Bosello, direttore del dipartimento di Scienze biomediche dell'Azienda ospedaliera e esperto in alimentazione. Possiamo consolarci, però, al pen-

siero che in certe regioni del sud la percentuale di persone con pochi o tanti chili di troppo raggiunge picchi del 60 per cento.

Le cause di tante taglie forti? «C'è chiaramente uno scompenso», illustra il professor Bosello, «tra l'apporto e il consumo calorico, dovuto a un'errata alimentazione e a uno stile di vita troppo sedentario. Insomma, si mangia male e si ha la tendenza - forse inavvertita - di consumare troppi grassi, specie di origine animale. È vero che l'olio d'oliva extravergine fa bene, ma andiamoci piano: un cucchiaino vale 150 calorie, tante quanto una rosetta di pane. Non c'è quindi da stupirsi», aggiunge l'esperto, «se metà degli italiani sono in sovrappeso». I cibi precotti possono aver favorito la dilatazione corporea? «Non nascondiamocelo, oggi le mamme hanno meno tempo da trascorrere in cucina», risponde il professor Bosello, «e di conseguenza è in aumento il consumo di alimenti preconfezionati e precotti ricchi di grassi animali e additivi chimici che certamente non fanno bene e non aiutano a mantenere la linea. So bene che preparare un minestrone alla maniera della nonna richiede un sacco di tempo e d'impegno, ma vogliamo mettere le sue proprietà a confronto con un minestrone congelato?» Come ritrovare il peso perduto, dunque?

«Correggendo lo stile di vita», conclude il professor Bosello, «ma in questo serve la fattiva collaborazione degli amministratori. Bisogna riprogettare le città, prevedere spazi e aree protette dove si possa realmente camminare e correre in assoluta tranquillità».

E se gli adulti veronesi piangono sulla bilancia, i bambini non sono da meno. Claudio Maffeis, pediatra dell'Azienda ospedaliera, tiene monitorati i minori veronesi. «Gli ultimi dati disponibili, che risalgono al 2006», riferisce, «ci dicono che 3 bambini su dieci sono obesi o in sovrappeso. In particolare, nella fascia d'età 2-6 anni l'8% dei bambini è obeso e il 17% in sovrappeso».

I fattori di rischio sono conosciuti. «La familiarità in primo luogo, poi il peso alla nascita, il tipo di allattamento (quello al seno ha valenza anche preventiva). Altri elementi di rischio sono poi il rapido accrescimento nel primo anno di vita, la composizione della dieta (poche fibre e tanti grassi favoriscono l'aumento di peso), la scarsa attività motoria e le porzioni di cibo non basate sul reale fabbisogno del bambino».

Ma l'obesità può essere sconfitta. «L'importante è agire ai primi segnali di sovrappeso», avverte il professor Maffeis, «per cui l'invito che faccio alle mamme è di rivolgersi al pediatra per predisporre un inter-

vento precoce. L'obesità non passa da sola, occorre prestare più attenzione allo stile di vita e all'alimentazione, ma soprattutto dare il buon esempio. È ormai assodato che se i genitori sono attivi, anche i bambini lo sono e sono in linea». ♦

Il calcolo

MASSA CORPOREA

Quando si è in sovrappeso? E quando invece si è obesi? La risposta viene dal BMI (body mass index), italianizzato in IMC (indice di massa corporea). Riconosciuto a livello internazionale, è un indice che mette in rapporto il peso corporeo con l'altezza. Si ottiene facendo questa operazione aritmetica: peso corporeo espresso in chilogrammi diviso altezza in metri al quadrato.

Se il valore ottenuto è inferiore a 18,5, si è sottopeso; se è compreso fra 18,5 e 25 si è normali; se l'indice è fra 25 e 30 si è sovrappeso; se la forbice è fra 30 e 40 si è in una condizione di obesità e, infine, se il risultato è superiore a 40 si è gravemente obesi.

Tra le cause degli eccessi di peso, una scorretta alimentazione - troppo ricca di grassi, specie animale - e povera di fibre, ma anche l'eccessiva sedentarietà. «Un bambino di dieci anni», denuncia il pediatra Maffeis, «trascorre ogni giorno tre ore davanti a uno schermo, che sia quello della televisione o del computer. Troppe».

LO STUDIO

Sono in sovrappeso 43 veneti su cento

VENEZIA — Al grido di «da lunedì a dieta» i veneti continuano a ingrassare, soprattutto i giovani maschi. Il 43% della popolazione denuncia problemi di peso: il 33% ha chili di troppo e il 10% è obeso. «Sono pazienti sedotti e traditori — spiega Giuseppe Fatati, Presidente dell'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) — cioè si lasciano corrompere dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo e tradiscono i buoni propositi. Il lunedì partono con una dieta da fame, bruscamente interrotta dalle grandi abbuffate del week-end. E così la bilancia sale».

Ma come mangiano i veneti? L'82% fa una colazione adeguata (soprattutto bambini, donne e anziani), al di sopra della media nazionale, e il 74% pranza a casa. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: l'87% li mangia almeno una volta al giorno. Al di sotto della media nazionale il consumo delle carni bovine: per il 70% dei veneti compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il 61% beve latte almeno una volta al giorno; con la stessa

frequenza il 32% mangia formaggio (è tra le percentuali più alte in Italia), mentre il 49% opta per le uova qualche volta alla settimana. Infine verdure, ortaggi e frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'84,7% dei cittadini.

Passando alle bevande, il 43% degli over 14 consuma almeno 1,5 litri di acqua al giorno, il 59% ama le bibite gassate, il 63% il vino e il 50% la birra. Anche per gli abitanti del Veneto l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa il 51% beve quelli analcolici, mentre il 36% sceglie quelli alcolici.

Per chi vuole perdere peso c'è l'«Obesity Day», lanciato dall'Adi: il 10 ottobre in 13 strutture pubbliche di Padova, Adria, Rovigo, Treviso, Dolo, Mestre, Portogruaro, San Donà di Piave, Venezia-Mestre, Verona, Montecchio Maggiore, Vicenza e Legnano i veneti sovrappeso potranno essere visitati e iniziare un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan «Controlla il tuo peso, risparmia in salute». Tutti gli indirizzi su www.obesityday.it.

E' QUESTA LA FOTOGRAFIA DELLA REGIONE FATTA DALL'ADI, L'ASSOCIAZIONE ITALIANA DI DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

OBESITY DAY, IN PUGLIA IL 50% DEGLI ADULTI IN SOVRAPPESO

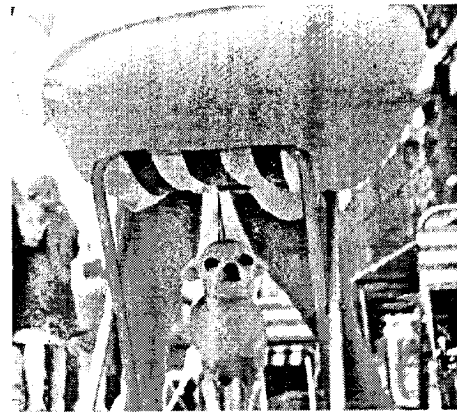
BARI - Di fronte al cibo tutti gli italiani sono sedotti e traditori: cedono alle lusinghe della pubblicita' e tradiscono sempre i buoni propositi di mettersi a dieta. Non sono diversi i pugliesi che sono terzi nella classifica del sovrappeso, dopo Sicilia e Campania. In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi di peso: 38 sono in sovrappeso e 12 sono obesi. E cosi', al grido di "da lunedì a dieta" si continua ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. E' questa la fotografia della regione fatta dall'Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica che organizza per il 10 ottobre prossimo in tutta Italia l'Obesity Day per la prevenzione, per diffondere informazioni e per orientare abitudini e stili di vita delle persone affette da questa patologia che troppo spesso e' ancora considerata e gestita come problema puramente estetico. Il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati, coordinatore del progetto Obesity Day, defini-

sce ironicamente in un comunicato i pazienti che tradiscono i buoni propositi come affetti dalla "sindrome di Penelope". "Come la moglie di Ulisse - dice - 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". "Ed infine, come Penelope che crede nel 'miracolo' del ritorno del marito, cosi' il paziente 'traditore' crede in tutti coloro che gli propongono la dieta miracolosa. Anche quella, puntualmente, tradita e disattesa". Naturalmente - riferisce una nota dell'Adi - le abitudini alimentari incidono profondamente sulla situazione della obesita' in Puglia. Il 78 per cento dei pugliesi fa una colazione adeguata (ma

sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 87 pugliesi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in

85 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 84 persone su cento in Puglia ne mangiano almeno una volta al giorno, al di sotto della media nazionale. Sotto la media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 68 pugliesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte e' consumato almeno una volta al giorno da 70 persone ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 59 persone ogni cento. Piu' 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'87 per cento dei pugliesi di tutte le eta'. Bere acqua e' una delle prime regole per il benessere. Il 42 per cento delle persone con piu' di 14 anni in Puglia beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

L'83 per cento dei pugliesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 53 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 53 persone oltre i 14 anni ogni cento e la birra 47 ogni cento. Anche per i pugliesi l'aperitivo e' diventato un'abitudine: circa 52 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 27 ogni cento quelli alcolici.



SALUTE IL 10 OTTOBRE L'OBESITY DAY

Il 44% degli italiani ha problemi di peso

ROMA

■ Sempre più italiani con problemi di peso. Sono 44 su 100, infatti, i nostri connazionali che devono fare i conti con i chili di troppo. E la prova del nove arriva a settembre, quando di ritorno dalle vacanze la bilancia di casa emette il temuto verdetto. Di questi 44, inoltre, ben 10 sono obesi, mentre gli altri 34 sono in sovrappeso.

Ad illustrare i dati sull'obesità in Italia sono stati oggi alcuni specialisti dell'Associazione di dietetica e nutrizione clinica (Adi), intervenuti a Roma per presentare «Obesity day», una

giornata in programma il 10 ottobre per fornire agli italiani consigli e informazioni utili per controllare meglio il loro peso.

Negli ultimi cinque anni, hanno spiegato gli esperti, la situazione in Italia è anche peggiorata: il numero di casi è infatti aumentato del 9%. Non c'è un identikit preciso dell'obeso-medio, eppure i chili di troppo sembrano «poggiarsi» meglio su giovani e maschi.

Per contrastare il fenomeno sempre più dilagante nel nostro Paese, l'Adi ha deciso di organizzare anche quest'anno l'«Obesity day», manifestazione nata nel 2001. ♦