

Troppi obesi in Emilia Romagna

■ **BOLOGNA.** Il portafoglio vuoto incide in modo negativo anche sulla salute delle persone. L'Emilia-Romagna, infatti, si afferma sempre più come una regione di obesi: troppo grassi, infatti, 23 uomini e 19 donne ogni 100 abitanti. A dare l'allarme è l'Istituto superiore della sanità, nella cui classifica l'Emilia-Romagna è ai primi posti, almeno per quanto riguarda il sesso maschile. Meglio la situazione tra le donne. A provocare un'impennata di obesità la scarsa qualità della spesa. Tornando ai numeri, il dato regionale sugli uomini obesi, supera di gran lunga la media nazionale, che è del 18%.



[SANITÀ]

Obesity day: pagella sulla forma fisica

Te la dà l'Asl se venerdì alla Meridiana ti sottoponi al test al computer: il voto e consigli su misura



ESPERTI DELL'ASL Misurano la forma fisica

■ Sportivo della domenica, avvezzo a merendine confezionate, scarso consumatore di frutta e verdura. Voto: quattro. Ebbene sì, preparatevi: ora la vostra forma fisica non sarà commentata con giudizio opinabile da qualche dietologo. Sarà il computer che, con una somma algebrica, emetterà nero su bianco la vostra "pagella" su come vi state (o non vi state) prendendo cura della vostra linea. Preparatevi: l'Obesity Day, la giornata nazionale per affrontare, una volta per tutte, il problema obesità, è tornata. Si festeggerà (ma il verbo non è adatto: in questo caso gli obesi hanno poco da festeggiare) venerdì. Su tutto il territorio nazionale oltre 140 centri asl forni-

ranno gratuitamente informazioni e materiale divulgativo sul tema del sovrappeso. L'Asl di Lecco dà appuntamento ai cittadini all'interno del Centro commerciale Le Meridiane, con uno stand, aperto dalle 9 alle 16, dove si potrà avere un colloquio gratuito con una dietista e un dietologo.

Di più: l'Asl lecchese ha elaborato un sistema che non lascia scampo per "tradurre", con tanto di pagella, i chili di troppo. Gli esperti saranno a vostra disposizione per sottoporvi ad una serie di domande (alcune routinarie, altre trabocchetto), compilare un questionario, e infilare poi il questionario nel computer. Che, immediatamente, emetterà un voto da uno a dieci.

«Si tratta di una vera e propria pagella: voto e valutazioni, del tipo "dovresti migliorare questo e quello", e così via», spiega Angelo Ferraroli, direttore del Sian, il Servizio nutrizione e igiene de-

gli alimenti che ha organizzato la giornata.

La pagella, elaborata con un semplice foglio di excel, è un'invenzione del Sian di Lecco: «Così -

aggiunge Ferraroli - entro fine anno saremo in grado, sommando l'esito di questa edizione dell'Obesity Day con quella del 2007, insieme



ad altri dati raccolti nel nostro stand ad Osnago, durante la manifestazione Cultura che nutre, di avere un quadro realistico dell'obesità nella nostra provincia».

Al momento, in generale, questo quadro provinciale non si scosta molto da quello nazionale: l'obesità avanza, tanto che un cittadino su tre (compresi bambini e adolescenti) è sovrappeso, e di questi un buon 10 per cento è addirittura obeso.

L'Asl ricorda che, in un mondo dove l'indigenza è ancora una piaga mortale nei Paesi più poveri, in quelli ricchi l'obesità «ha assunto i caratteri di una vera e propria epidemia mondiale e preoccupa non solo il mondo medico scientifico ma anche i responsabili della salute pubblica».

Un dato su tutti: a partire dal 2000 in Italia l'incidenza di sovrappeso e obesità è aumentata del 25 per cento, con costi diretti pari a 22,8 miliardi di euro l'anno. Il 64 per cento di questi costi è dovuto ad ospedalizzazioni.

La "pagella" con tanto di consigli personalizzati dovrebbe proprio servire a migliorare lo stile di vita e di alimentazione, e a raggiungere una buona forma fisica.

Laura Bosisio



«Daremo un giudizio e valutazioni, del tipo "dovresti migliorare questo e quello"»

Ormai un cittadino su tre è sovrappeso

IN BREVE

E' l'Obesity Day visite gratuite

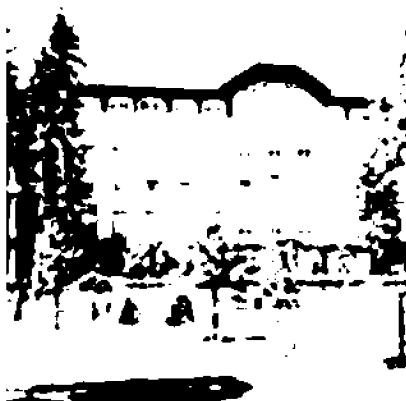
Venerdì 10 ottobre si terrà l'obesity day, giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute. Per l'occasione il Centro Obesi della struttura semplice dipartimentale Malattie del Ricambio e Diabetologia, diretta da Leone Arsenio, apre le sue porte, dalle 9,30 alle 13, per un'attività informativa ed educativa. Il servizio è gratuito e non richiede prenotazioni. Il servizio Malattie del ricambio e diabetologia si trova al piano terra del Monoblocco. Altre iniziative sull'obesità si svolgeranno la prossima settimana.



PAVULLO

L'ospedale di Gaiato lancia l'«Obesity day» un meeting per evitare i rischi da sovrappeso

CONSULTI
A «Villa Pineta»
visite gratuite
e consigli innovativi
per tornare in forma



NEL VERDE L'ingresso dell'ospedale privato di Gaiato dove è in programma una giornata dedicata agli obesi e ai loro problemi

— PAVULLO —

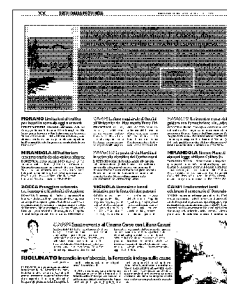
UN'IMPORTANTE iniziativa per la salute si terrà a Gaiato di Pavullo questo venerdì. L'Ospedale privato accreditato «Villa Pineta», che da alcuni anni si occupa della cura dei pazienti con grave obesità provenienti da ogni parte d'Italia, parteciperà infatti come centro promotore della salute all'iniziativa nazionale denominata «Obesity day». Con lo slogan «Controlla il tuo peso.. risparmia salute», dalle 9.00 alle 16.00, gli operatori sanitari della struttura saranno disponibili nell'offrire consulenze gratuite sul problema obesità. Sarà possibile effettuare gratuitamente consulenze nutrizionali (misura del peso, impedenziometria, misura della circonferenza vita), psicologiche sulla relazione emozioni e cibo, sull'importanza dell'attività fisica nella perdita di peso e consulenze mediche sui molteplici rischi connessi all'obesità.

NEL CORSO della mattinata sarà possibile assistere a una serie di incontri multitematici di carattere educativo sul tema dell'obesità. Informazioni al numero: 053642039. «Da qualche anno – dice il professor Enrico Clini – il nostro centro ha attivato, all'interno delle proprie attività sanitarie, un percorso multidisciplinare integrato rivolto a pazienti con problemi di obesità. Il nostro modello riabilitativo basato su un intervento conservativo medico e compor-

tamentale è rivolto in particolare (vista la nostra particolare competenza pneumologica) a quei pazienti affetti da obesità di grado maggiore che presentano con elevata frequenza disturbi respiratori sonno-correlati.»

SIN DA ORA si possono trovare informazioni sull'attività al seguente link: <http://www.villapineta.it> oppure sul sito nazionale www.obesityday.org. «Lo scopo – confermano gli organizzatori – è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi dell'obesità e del sovrappeso, spostare l'attenzione sull'obesità da problema estetico a problema di salute e identificare punti critici dell'attuale modalità di approccio e trattamento di obesità e sovrappeso».

g.p.



CHIETI**«Obesity day» a Megalò
venerdì dalle 12 alle 20**

■ Per aiutare i cittadini a combattere i chili di troppo - che favoriscono la comparsa di diverse malattie, dal diabete ad alcuni tipi di tumore - il Centro Obesità della Clinica medica dell'Ospedale di Chieti, diretto dalla professoressa Maria Teresa Guagnano, parteciperà venerdì alla Giornata nazionale per la lotta contro l'obesità. L'equipe del Centro Obesità allestirà una postazione a Megalò, dalle 12 alle 20. Saranno fornite informazioni utili per affrontare questa patologia.

GIORNATA SPECIALE DOPODOMANI

■ **COMBATTERE L'OBESITÀ.**

Come ogni anno, il 10 ottobre si terrà l'iniziativa "Obesity Day": una giornata intera dedicata alla prevenzione del sovrappeso, ormai molto diffuso in Italia. Le statistiche rivelano che 44 italiani su 100 hanno chili di troppo: di questi, 10 sono obesi, mentre i restanti 34 sono in sovrappeso. In 5 anni infatti gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. Nell'atrio di ingresso del "Versilia" sarà predisposto un punto di accoglienza presso il quale durante la mattinata gli interessati potranno ricevere informazioni e materiale divulgativo. Saranno distribuiti i pieghevoli "Lotta al peso in 10 mosse" e gli opuscoli "Equilibrio nel controllo del peso", realizzati dai medici nutrizionisti dell'Adi. L'iniziativa proseguirà nel pomeriggio nell'ambulatorio di educazione nutrizionale presso la nuova sede del Dipartimento di Prevenzione a Pietrasanta, all'ex Ospedale Lucchesi. In questa sede, previo appuntamento, sarà possibile ottenere gratuitamente la valutazione del proprio stato nutrizionale (tel. allo 0584 6059343, martedì 7 e giovedì 9 dalle 9 alle 12).



VILLA D'AGRI E POTENZA LA MANIFESTAZIONE «OBESITY DAY» PREVISTA PER VENERDÌ PROSSIMO

Visite gratuite contro il «sovrappeso» negli ambulatori dell'Asl 2 e al S. Carlo

● **VILLA D'AGRI.** In occasione dell'Obesity Day, giornata mondiale contro l'obesità in programma il 10 ottobre, presso l'Asl 2 di Potenza, saranno organizzate una serie di iniziative nell'ambito di una campagna di sensibilizzazione nazionale sui problemi di salute legati al sovrappeso ed alla obesità. Dal rapporto «Osservasalute», si rileva come gli italiani grassi e sedentari siano più numerosi al sud. Solo il 20,9% pratica sport. Puglia e Basilicata le regioni con più obesi. Domenico Buscicchio, commissario della Asl 2 sottolinea come l'indagine abbia riscontrato valori superiori al 38% in Campania, Puglia, Basilicata e Calabria per quanto riguarda il sovrappeso, mentre sugli obesi i valori si attestano sul 12,0% in Basilicata e 12,9% in Puglia. Più vicina alle regioni settentrionali la Sardegna (10,5%), dove si registrano i valori più bassi (Piemonte 31,4% di persone in sovrappeso, 8,3% di adulti obesi, Valle d'Aosta, con 30,8% e 6,6%, e Lombardia, 29,8% e 8,5%). «Presso gli ambulatori della Unità Operativa di Chirurgia Generale del presidio ospedaliero di Villa d'Agri, diretta da Domenico Loffredo, i pazienti affetti dalle differenti forme di obesità - evidenzia Bruno Masino, Direttore Sanitario dell'ospedale di Villa d'Agri - potranno essere sottoposti, gratuitamente e senza alcuna prenotazione, a visite specialistiche di controllo con misurazione del peso, della circonferenza vita, calcolo dell'indice di massa corporea, misurazione dei valori di pressione arteriosa e glicemia». Gli ambulatori saranno aperti per le visite dalle 10 alle 13. A ciascuno dei partecipanti sarà inoltre rilasciato un attestato e del materiale informativo contenente consigli dietetici e comportamentali. All'iniziativa aderisce anche l'unità di Endocrinologia, Malattie Metaboliche e Nutrizione clinica dell'ospedale San Carlo di Potenza. È effettuare visita dietologica gratuita prenotandola allo 0971.612319.



VENERDI'

Campagna informativa contro l'obesità

GUERRA all'obesità ed all'alimentazione scorretta da parte dell'Asl 11. L'occasione è data dall'Obesity day, la giornata di sensibilizzazione e prevenzione dell'obesità e del sovrappeso organizzata a livello nazionale dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) per venerdì 10 ottobre. Dalle 9 alle 16 medici e dietisti dell'Unità operativa di igiene degli alimenti e della nutrizione saranno a disposizione dei cittadini presso uno stand informativo posizionato all'ingresso del nuovo ospedale «San Giuseppe» di Empoli per fornire informazioni e materiale divulgativo riguardante l'alimentazione e la dietetica.

L'EDIZIONE di quest'anno è intitolata «Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!», per richiamare l'attenzione delle persone anche sulla nocività di diete drastiche che, anziché far dimagrire, inducono il paziente a riacquisire più del peso perduto non appena si interrompono.

Le persone in sovrappeso e obese in Italia continuano ad essere sempre più numerose e anche i dati relativi ai bambini non sono confortanti. Una delle chiavi di svolta sta nella prevenzione e nell'acquisizione di stili di vita salutari che in maniera fisiologica possano essere seguiti per tutta la vita mantenendo il proprio peso ideale.



OBESITY DAY

IVREA. L'Asl To/4 informa che, anche quest'anno, venerdì 10 ottobre, avrà luogo "Obesity day", giornata nazionale di sensibilizzazione nei confronti del sovrappeso e dell'obesità, iniziativa rivolta alla popolazione.

Il sovrappeso e l'obesità costituiscono una vera e propria epidemia sociale nei paesi industrializzati, con un triste primato per l'Italia del maggior numero di bambini in sovrappeso rispetto agli altri Paesi europei.

Tutti coloro che desiderano avere informazioni sull'argomento potranno ricevere gratuitamente e senza prenotazione una valutazione del peso corporeo, il calcolo dell'indice di massa corporea e alcuni consigli per modificare l'alimentazione abituale e lo stile di vita.

Gli orari dei punti di accesso sono: Ivrea, poliambulatorio di corso Nigra, dalle 9 alle 16; Cuorgnè, poliambulatorio di via Gramsci, dalle 9 alle 16.



VENERDI' L'OBESITY DAY

Porte aperte all'ospedale
per aiutare le taglie forti

RIVOLI - Venerdì 10 ottobre si svolgerà l'ottava edizione di "Obesity day", l'iniziativa promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che coinvolge i servizi di dietetica e nutrizione clinica, i servizi territoriali e i centri obesità nel campo della prevenzione e della cura dell'obesità e del sovrappeso.



Il progetto è a rilevanza nazionale e prevede che in questa giornata venga offerto un servizio informativo gratuito ai cittadini, sia sui temi dell'alimentazione e della dietetica, sia sulle regole che contribuiscono a un buono stato di salute con la finalità di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi dell'obesità e del sovrappeso. Il tema conduttore di quest'anno è "Un peso mantenuto regolare è la soluzione giusta per la tua salute": obiettivo porre l'attenzione dei pazienti non solo sul raggiungimento di un peso corretto, ma soprattutto sul mantenimento dello stesso, limitando al minimo le oscillazioni nel corso della vita, per ottenere un corretto stato di nutrizione e di salute.

Il Sian dell'Asl To 3 organizza "Gusto e salute" dalle 10 alle 17 presso il Museo del gusto di Frossasco. Tutte le persone interessate (adulti e bambini sia normopeso che sovrappeso) saranno accolte presso il Museo da personale specializzato. In zona invece dalle 9 alle 15,30 all'ospedale di Rivoli torna l'"Obesity day". I pazienti saranno indirizzati tramite apposita cartellonistica presso gli ambulatori del servizio al secondo piano dell'ospedale. Qui verranno accolti dalle dietiste e da alcuni allievi del terzo anno del corso di laurea in dietistica in una sala dedicata, dove verranno raccolti alcuni dati anamnestici attraverso la compilazione di un questionario anonimo e verranno valutati alcuni parametri quali altezza, peso e circonferenza addominale. Ogni paziente riceverà informazioni adeguate e materiale di supporto quale brochure, opuscoli e un metro per verificare personalmente la diminuzione o meno della circonferenza addominale.

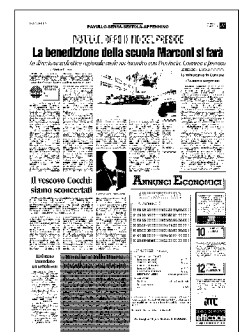


Pavullo, a Villa Pineta consulenze sull'obesità

PAVULLO. Venerdì prossimo si tiene in tutta Italia l'Obesity Day, giornata dedicata alla cura e alla prevenzione dell'obesità e del sovrappeso, che quest'anno ha come slogan: "non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro", perché uno dei segreti dello stare bene - sottolineano i promotori - è il mantenimento del peso ideale, una volta raggiunto con una dieta corretta. Se non si mantiene il peso e lo si lascia oscillare, infatti, si tende a ingrassare più di quanto era il peso di partenza.

Anche a Pavullo, sarà possibile sottoporsi a un controllo gratuito, presso la clinica privata accreditata Villa Pineta di Gaiato, che aderisce all'iniziativa. Venerdì, quindi, gli operatori sanitari di Villa Pineta saranno a disposizione

per offrire consulenze gratuite sul problema obesità. Sarà possibile effettuare gratuitamente consulenze nutrizionali come misura del peso, impedenziometria e misura della circonferenza vita; psicologiche sulla relazione emozioni e cibo e sull'importanza dell'attività fisica nella perdita di peso e, infine, consulenze mediche sui molteplici rischi connessi all'obesità. Nel corso della mattinata, sarà possibile assistere a una serie di incontri multitematici di carattere educativo sul tema dell'obesità, che presenta, secondo le ultime rilevazioni numeri allarmanti. Nel nord est Italia, ad esempio, il 19% degli uomini e il 18% delle donne è obeso, mentre il 52% degli uomini e il 35% delle donne è in sovrappeso. *(g.cap.)*



La Asl Roma F presenta alla Coop l'Obesity Day

L'Obesity Day sarà presentato venerdì prossimo in tutte le città italiane, al fine di sensibilizzare e consigliare tutti i cittadini sul problema sempre più attuale dell'obesità, soprattutto quella che colpisce i più piccoli. La Asl Roma F, in piena collaborazione con la manifestazione nazionale, allestirà un punto di ritrovo con i cittadini nell'area di accesso del Supermercato Coop di Civitavecchia, dalle 9 alle 17. Sono previsti momenti di educazione e formazione e distribuzione di materiale informativo per prevenire l'obesità. Le strutture aziendali coinvolte sono il Dipartimento di Prevenzione e il dipartimento Materno-Infantile. In Italia come nel resto del mondo sviluppato, i disordini alimentari crescono sempre di più anno dopo anno e non si tratta solo di obesità ma anche di anoressia e bulimia.

N.M.B.

4 CIVITAVECCHIA

Disordine alimentare: il più diffuso è l'obesità, ma anche anoressia e bulimia

Università: i laureati ci sono, mancano gli iscritti

SCONTI DAL 50%

KHOSRAVI
I tappeti persiani

SCONTI DAL 50%

Settori • Oggettività • Integrità • Materiali in tinta: ed è molto
durevole • A lire da 1000

TARQUINIA - Centro Commerciale TOP 16
P. • Tel. 0774/411111 • Fax 0774/411111 • E-mail: info@khosravi.it

SANITÀ. Il dirigente di dietologia del Sant'Antonio Vinci: «Moltissimi sono i bambini delle Elementari»

Gli obesi sono in aumento

Cresce, in provincia, il numero degli obesi, e, dato ancora più preoccupante, quello dei bambini in sovrappeso. La conferma arriva dal dirigente medico di dietologia dell'ospedale Sant'Antonio abate Giuseppe Vinci che invita i genitori dei bambini in sovrappeso, e chiunque ritenga di avere problemi di alimentazione, a recarsi in ospedale, venerdì, in occasione dell'obesity day. «Rispetto a qualche anno fa - spiega il dietologo - è notevolmente aumentato il numero di bambini obesi. Ho tanti pazienti che frequentano ancora la scuola elementare, ma ciò non significa che il problema del sovrappeso riguarda soltanto i bambini che hanno superato i sei anni. Ci sono casi di bambini ancora più piccoli che vengono seguiti dai pediatri».

Tutta colpa delle merendine?

«Non è solo quello il problema - risponde Giuseppe Vinci - anche se gli snack confezionati e consumati fuori pasto contribuiscono a fare aumentare il peso. Uno degli errori che spesso viene commesso dagli adulti, che poi vengono imitati dai figli - spiega il dietologo - è quello di saltare la colazione». Ma sono anche altri i comportamenti errati che influiscono sul peso. Dai pasti consumati nei fast - food, sempre più diffusi in provincia e tanto amati dai più giovani, all'immobili-

simo. «Il problema è che mangiamo sempre più cibo, sempre più condito - continua Vinci - e non facciamo sufficiente attività fisica indispensabile per smaltire le calorie che assumiamo con pasti sempre più abbondanti». Eppure si può dimagrire e restare in forma senza assumere farmaci ma con tanta buona volontà e muovendosi di più, senza necessariamente, frequentare una palestra. «Lo possono testimoniare numerosi pazienti che seguiamo ogni anno - dice Vinci - che racconta la storia di una donna di 50 anni che, dopo 10 mesi di dieta, tra fase intensiva e di mantenimento, ha perso 40 chili. Quando è arrivata al servizio di dietologia pesava 114 chili, ora ne pesa 74. Ed è soltanto uno degli esempi di pazienti che riescono a raggiungere il peso ideale, anche se non mancano i casi di chi abbandona il percorso o quelli di chi riprende i chili persi».

Ogni anno il servizio diretto da Vinci effettua circa 4.500 prestazioni. Chi vuole iniziare a tenere sotto controllo il peso venerdì può recarsi, senza appuntamento, in ospedale dalle 8,30 alle 14 e sottoporsi gratuitamente ad una prima visita per valutare il grado di obesità. Un punto informativo sarà allestito all'ingresso del Sant'Antonio.

ROSARIA PARRINELLO

Villa D'Agri

“Obesity day” all'ospedale

Il prossimo 10 Ottobre, in occasione dell'Obesity Day presso la Asl n°2 di Potenza saranno organizzate una serie di iniziative nell'ambito di una campagna di sensibilizzazione nazionale. «I pazienti affetti dalle differenti forme di obesità - riferisce Bruno Masino, Direttore Sanitario del P.O. di Villa d'Agri - potranno essere sottoposti, gratuitamente e senza alcuna prenotazione, a visite specialistiche di controllo con misurazione del peso, calcolo dell'indice di massa corporea, misurazione dei valori di pressione arteriosa e glicemia».

ASL UNA TAVOLA ROTONDA NELLA SEDE DELLA PROVINCIA

Controlli gratuiti e informazioni nella giornata nazionale anti-obesità

— VARESE —

UNA GIORNATA per affrontare la questione dell'obesità. L'Azienda sanitaria locale varesina aderisce anche quest'anno all'Obesity day, in programma il 10 ottobre, venerdì, come da tradizione risalente al 2001. Quest'anno lo slogan dell'iniziativa è «Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!». Il tema dell'edizione, infatti, è la «weight cycling sindrome», la sindrome del peso oscillante. Intanto secondo i dati forniti dal Servizio Igiene e nutrizione dell'Asl, relativi a uno studio del 2003 condotto in collaborazione con i Pediatri di libera scelta, è emerso che in provincia l'obesità riguarda il 7,2% dei bambini (in totale 2700) di età compresa tra i 7 e i 10 anni, mentre da gennaio 2008 a oggi, sono state effettuati 167 prime visite e 486 controlli su bambi-

ni e ragazzi dai 5 ai 14 anni. «Anche quest'anno l'Asl - afferma il Direttore Generale Dr Pierluigi Zeli - aderisce al progetto dell'Obesity day con la consapevolezza che si debba dare spazio a tutto ciò che può servire al mantenimento di uno stato di buona salute fisica, psicologica e relazionale. La lotta all'obesità punta a evitare i disagi sociali e l'insorgenza di malattie cronico-degenerative». Il 10 ottobre i cittadini sovrappeso potranno sottoporsi a un controllo gratuito con la determinazione dell'«indice di massa corporea». Queste sedi e orari a Varese: ambulatorio via Ottorino Rossi 9 dalle 9 alle 16 e ambulatorio di via Luini 17 dalle 9 alle 16. Prenotazioni allo 0332.277240. In occasione della manifestazione a Villa Recalcati si terrà la tavola rotonda «Lotta al sovrappeso e all'obesità».

R.V.



LA FOTONOTIZIA



■ *Venerdì ricorre l'ottavo Obesity Day*

Il giorno dei chili di troppo

■ **IMOLA.** Venerdì ricorre l'ottava giornata nazionale di sensibilizzazione su sovrappeso e salute, l'Obesity Day, promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (A-di). Sovrappeso e soprattutto obesità rappresentano un importante fattore di rischio per l'insorgenza di varie patologie. In questo contesto l'Obesity Day si pone come giornata di sensibilizzazione al problema, che vedrà protagonista il servizio dietetico dell'Ausl di Imola, che allestirà dalle 9 alle 13, un punto informativo nell'atrio dell'ospedale per fornire informazioni sul legame sovrappeso/obesità e salute e distribuire materiale divulgativo, fra cui un questionario che servirà all'associazione per tracciare un quadro della situazione e delle abitudini alimentari di coloro che vorranno compilarlo.



Il 10 l'Obesity day

Lotta al grasso venerdì visite gratis a Megalò

CHIETI. Lotta alla ciccìa, venerdì medici a disposizione gratis dei cittadini in occasione dell'Obesity day. Prevenzione delle malattie dovute al grasso eccessivo al centro commerciale Megalò su iniziativa del centro obesità della clinica medica dell'ospedale clinicizzato, diretto dalla professoressa **Maria Teresa Guagnano**, nella piazza Media world dalle 12 alle 20. E due iniziative anche del centro di riabilitazione nutrizionale della casa di cura Villa pini di cui è responsabile il dottor **Ezio Di Flaviano**: a Pescara in corso Umberto e a Sambuceto al centro commerciale Ipercoop in entrambi i casi dalle 9 alle 20. I chili di troppo favoriscono diverse malattie, dal diabete ad alcuni tipi di tumore. I medici forniranno a chi vorrà informazioni utili per affrontare in maniera corretta questa patologia, ancora oggi spesso gestita come un problema puramente estetico. L'Organizzazione mondiale della sanità già dal 1997 ha dichiarato l'obesità «malattia sociale». Recenti indagini hanno documentato che sovrappeso e obesità sono in progressivo e costante aumento.

NUORO

INIZIATIVE

Consigli per combattere il sovrappeso: venerdì la Giornata contro l'obesità

L'obesità è una patologia seria, che può favorire la comparsa di altre malattie, ma ancora oggi purtroppo viene considerata alla stregua di un semplice problema estetico.

L'informazione è fondamentale per aiutare i cittadini a combattere i chili di troppo. È con questo obiettivo che il Servizio di dietologia dell'Asl di Nuoro (diretto dal nutrizionista Aurelio Petrazzini) aderisce, il prossimo 10 ottobre, alla Giornata nazionale per la lotta contro

l'obesità. Due équipe di specialisti saranno a disposizione degli utenti nelle due postazioni - una nella hall dell'ospedale San Francesco, l'altra nel reparto di Pneumologia dello Zonchello - che resteranno aperte venerdì prossimo dalle 9 alle 14. Allo Zonchello, in particolare, potranno rivolgersi le mamme che hanno bisogno di consigli e indicazioni sull'obesità infantile, «un problema - sottolinea il dottor Petrazzini - di cui purtroppo si parla poco,

ma che sta diventando veramente serio». Basti pensare che il 20 per cento dei bambini sardi è obeso. Bastano poche regole, avverte lo specialista, per prevenire o combattere il sovrappeso. «Movimento, controllo dei grassi, preferenza per un'alimentazione mediterranea con tanta pasta e verdure». L'obesità favorisce la comparsa di malattie come il diabete, l'ipertensione, la calcolosi, l'arteriosclerosi, nonché l'insorgenza di alcuni tipi di tumore.

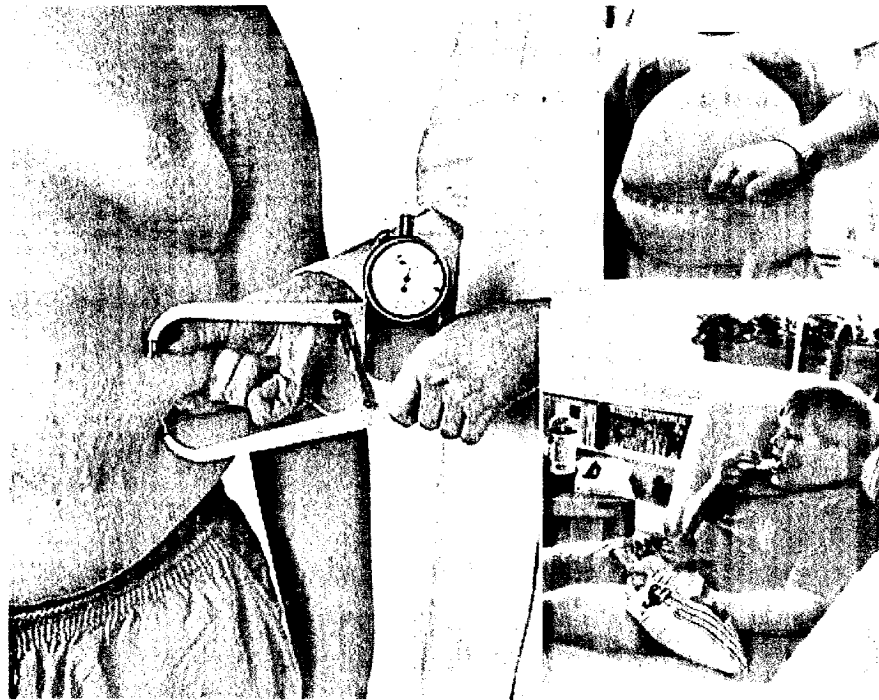


VENERDI 10 GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE

Obesity Day sbarca al Riuniti di Foggia

FOGGIA - "Un peso mantenuto regolare è la soluzione giusta per la tua salute". Questo è lo slogan che l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) ha scelto per promuovere anche quest'anno la giornata di sensibilizzazione nazionale dell'"Obesity Day". Venerdì 10 Ottobre, presso il Laboratorio di Fisiologia della Nutrizione, Centro accreditato "Obesity Day, Facoltà di Medicina e Chirurgia - A.O.U. Ospedali Riuniti di Foggia, il personale medico e nutrizionista fornirà, gratuitamente, a tutti gli interessati, informazioni sulla prevenzione e cura dell'obesità e dei disturbi del comportamento alimentare. Inoltre, verranno effettuate valutazioni della composizione corporea. Il progetto Obesity Day coinvolge i centri ADI (Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica, Servizi Territoriali, Centri Obesità) nel campo specifico della prevenzione e della cura dell'obesità e del sovrappeso. Il progetto si pone varie finalità: sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi dell'obesità e del sovrappeso; spostare l'attenzione sull'obesità da problema estetico a problema di salute; dare visibilità ai Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica ospedalieri e territoriali sia all'interno sia all'esterno delle strutture di appartenenza; creare rapporti stabili tra i vari Servizi di Dietetica e tra i centri ADI che si occupano di obesità e sovrappeso; fare crescere nella popolazione la consapevolezza di poter disporre attraverso i centri ADI di validi punti di riferimento tecnico nella cura di obesità e sovrappeso; identificare punti critici dell'attuale modalità di approccio e trattamento di obesità e sovrappeso.

Il Progetto si concretizza attraverso due modalità operative: disponibilità del portale Obesityday.org con informazioni relative all'obesità, organizzazione di una "giornata per il paziente" durante la quale oltre 200 centri ADI sono a disposizione per erogare gratuitamente interventi di informazione/educazione riguardanti il tema della giornata. Il 10 ottobre il Laboratorio di Fisiologia della Nutrizione resterà aperto al pubblico dalle ore 10.30 alle ore 13.30.



SALUTE

Chili di troppo? Non solo dieta

*Cibo, mente e corpo
con Libra e Centro Obesità*

LIVORNO. Il rapporto che sviluppiamo nei confronti del nostro corpo è spesso ricco di contraddizioni, che provengono dal nostro inconscio, dalle nostre emozioni, dalle informazioni che ci circondano e dalla società che ci vuole in una certa maniera imponendoci modelli non facili da eguagliare.

Sensibilizzare, far conoscere, informare e vivere meglio, questi sono gli scopi del Centro interdisciplinare di Studio e Terapia dell'obesità e dei disturbi alimentari, e della rispettiva associazione, nata da poco ma già ampiamente attiva sul territorio livornese. Libra, l'associazione per i Disturbi Alimentari, esiste infatti dallo scorso aprile, ma già si batte per la prevenzione e la corretta informazione su queste patologie. Ma andiamo per ordine. I due poli sono uniti da lavoro delle dottoresse Stefania Pallini, Elisabetta Notaro, Francesca Piazza, Elisa Rece e Silvia Nenciati, tutte specializzate in ambiti che abbracciano la medicina, la pedagogia e la psicologia. Il Centro Medico è situato presso la Casa di Cura "Villa Tirrena", in Via Montebello 102, ed ha l'obiettivo di ristabilire nei pazienti un rapporto equilibrato con il cibo e con l'immagine del loro corpo, attraverso un programma terapeutico individualizzato di riabilitazione alimentare e di psicoeducazione, nel quale non vengono utilizzate diete restrittive.

Questo mese promuove l'Obesity Day, la giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute che si

terrà venerdì prossimo.

Prendendo appuntamento sarà possibile ricevere una consulenza gratuita dalle addette ai lavori. Questa iniziativa si protrarrà anche per tutto il resto del mese. L'associazione lancia invece un ciclo di incontri dal titolo "Dialogo corporeo, conoscenza e crescita". Si tratta di un laboratorio pedagogico-clinico, tenuto dalla dottoressa Elisa Rece, rivolto a tutti coloro che desiderano conoscere meglio il proprio corpo per poterlo accettare con più consapevolezza e riuscire ad amarlo. E' particolarmente indicato infatti per chi vive un rapporto conflittuale con il cibo e che percepisce un forte disagio sulle proprie "forme". Le iscrizioni sono aperte fino al 15 ottobre.

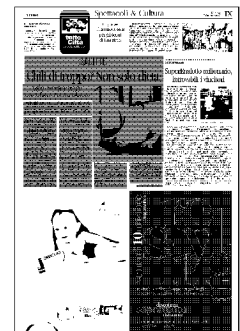
L'Associazione, che ha la sua sede in Via della Madonna 16, offre anche uno sportello gratuito, un punto di riferimento per dare consigli e aiutare chiunque vi si rivolga.

Info.

E' possibile rivolgersi a info@associazionelibera.org o al numero 366 4436009.

Per quanto riguarda gli appuntamenti presso il centro medico il numero a cui rivolgersi è 329 6234689. E' anche possibile visitare il sito internet: www.disturbi-alimentari.it

Clarissa Tempestini





Con le armi adeguate l'obesità si può combattere e sconfiggere

■ ■ **Salute** Il 10 ottobre torna la giornata dedicata all'obesità. Centri ospedalieri aperti per i controlli

Troppo peso sulla bilancia

Al Gemelli di Roma è in sperimentazione un nuovo trattamento endoscopico

di Elena Correggia

L'ago della bilancia è indice di allarme per un numero sempre maggiore di persone. Secondo l'Istituto superiore di sanità in Italia soffrono di obesità 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento. Sensibilizzare la popolazione al tema del mantenimento del giusto peso e della correzione degli errori alimentari è l'obiettivo dell'Obesity Day 2008, giornata promossa dall'Adi per venerdì 10 ottobre con l'apertura di molti centri ospedalieri disponibili per consigli e per un controllo gratuito (www.obesityday.org). «Per la cura dell'obesità il primo approccio è costituito da interventi medici che agiscono sia sull'aspetto nutrizionale sia sullo stile di vita del paziente», spiega la professoressa Maria Gabriella Gentile, direttore del Centro di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale Niguarda di Milano. «In particolare la dieta prescritta dovrebbe essere personalizzata in base al metabolismo del singolo soggetto, valutabile attraverso esami come la calorimetria indiretta, che misura il consumo di ossigeno e la produzione di anidride carbonica del soggetto e ne stima così il consumo calorico. Con opportuni percorsi di terapia comportamentale si aiuta inoltre il paziente a riconoscere la fame biologica, contrastando invece quei comportamenti che individuano nel cibo un palliativo contro stress, noia, disagi». A sostegno di questa terapia si può prescrivere un supporto farmacologico, che da solo tuttavia non è mai risolutivo. Esistono due classi di farmaci: i prodotti che riducono l'assorbimento dei nutrienti da parte dell'organismo e quelli che

invece agiscono sul sistema nervoso centrale, attenuando il senso di appetito. Per chi ha un indice di massa corporea superiore a 40 si può infine valutare l'opportunità di ricorrere alla terapia chirurgica, ma sempre con un approccio multidisciplinare, nutrizionale e psicologico, anche dopo l'operazione. Al Policlinico Gemelli di Roma è in corso la sperimentazione di Toga, un nuovo trattamento antiobesità per via endoscopica, inventato in California e già avviato con buoni esiti a Bruxelles e Città del Messico. «Si tratta di una gastroplastica», spiega il professor Guido Costamagna, direttore del centro di endoscopia digestiva dell'Università Cattolica di Roma, «che avviene per via transorale, quindi senza aprire lo stomaco, con un intervento mininvasivo. In pratica si inserisce nello stomaco del paziente per via orale una sorta di cucitrice meccanica per creare una tasca nella parte alta dello stomaco dove si deposita il cibo, mentre con un'ulteriore sutura si cuciono due pieghe laterali per limitare la fuoriuscita del cibo durante il processo digestivo». Lo scopo è di ridurre la quantità di cibo assunta inducendo un senso di sazietà precoce.

L'intervento si svolge in anestesia generale, dura un'ora e richiede solo due giorni di ricovero. I candidati per questo trattamento sono i pazienti fra i 18 e i 60 anni con indice di massa corporea superiore a 40 (valore che scende a 35 in presenza di malattie associate) e inferiore a 55, mentre l'unica controindicazione assoluta è la presenza di ernia iatale. I risultati dei primi centri che hanno sperimentato Toga segnalano una perdita del 40-50% dell'eccesso di peso a distanza di 6-12 mesi dall'intervento. (riproduzione riservata)



SANT'ANTONIO. Venerdì consulti gratuiti

Campagna «Obesity day» Giornata della prevenzione

(*avi*) Venerdì, in occasione della giornata mondiale dell'obesità gli operatori del servizio di Dietologia dell'azienda ospedaliera Sant Antonio Abate forniranno dei consulti gratuiti. Anche quest'anno infatti, si terrà l'ottava edizione dell'Obesity day, in occasione della campagna di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute. L'obesità e il sovrappeso sono problemi diffusi e in crescita in Italia, si tratta di vere e proprie patologie. Come è stato dimostrato, infatti, un peso eccessivo dà nel tempo seri problemi alle articolazioni, affatica il cuore e aumenta la probabilità di ammalarsi di diabete e di alcuni tipi di tumore. «In una strategia per ridurre il peso corporeo - affermano i medici del progetto nutrizione e prevenzione - non va posta attenzione solo alla quantità e qualità di alimenti, ma anche all'attività fisica». Il progetto Obesity day si propone di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi dell'obesità e del sovrappeso, di spostare l'attenzione da problema estetico a problema di salute, e di far crescere nella popolazione la consapevolezza di poter disporre attraverso i centri Adi (associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) di validi punti di riferimento tecnico nella cura di queste patologie. In tutto il paese oltre 170 centri dell'obesità dell'Adi, all'interno del servizio sanitario nazionale, si metteranno gratuitamente a disposizione di quei pazienti spesso vittime di truffe, false promesse e diete «miracolose».

All'ingresso dell'ospedale Sant Antonio verrà allestito un punto informazione e verrà distribuito del materiale informativo. Inoltre, oltre alla valutazione gratuita del peso e del grado di obesità dei pazienti, verranno distribuiti dei questionari per valutare difficoltà e dubbi su questa patologia e sulle cure proposte.

AUDREY VITALE

SAN BENEDETTO

I RISCHI

L'attenzione alla salute passa attraverso il peso forma
Obesity day, c'è il progetto

SAN BENEDETTO - Sarà celebrato anche a San Benedetto, il 10 ottobre, l'Obesity Day che coinvolge i centri Ad (Servizi di dietetica e nutrizione clinica, servizi territoriali, centri obesità) nel campo specifico della prevenzione e della cura dell'obesità e del sovrappeso.

Il progetto si pone varie finalità: sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi dell'obesità e del sovrappeso spostare l'attenzione sull'obesità da problema estetico a problema di salute dare visibilità ai servizi di dietetica e nutrizione clinica ospedalieri e territoriali sia all'interno sia all'esterno delle strutture di appartenenza creare rapporti stabili tra i vari Servizi di dietetica e tra i centri Adi che si occupano di obesità e sovrappeso

fare crescere nella popolazione la consapevolezza di poter disporre attraverso i centri Adi di validi punti di riferimento tecnico nella cura di obesità e sovrappeso identificare punti critici dell'attuale modalità di approccio e trattamento dell'obesità e del sovrappeso.

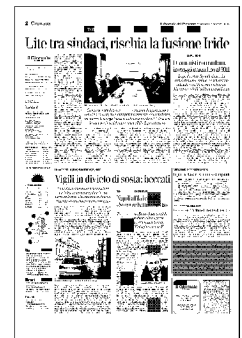
Il progetto si concretizza attraverso due modalità operative: disponibilità del portale Obesityday.org, organizzazione di una "giornata per il paziente" durante la quale oltre 200 centri Adi sono a disposizione per erogare gratuitamente interventi di informazione/educazione riguardanti il tema della giornata.

L'Obesity Day si svolge ogni anno, da molti anni, ormai, il 10 del mese di ottobre.

NEGLI OSPEDALI

Venerdì ottava edizione dell'Obesity day

Venerdì si svolgerà l'ottava edizione di «Obesity Day», l'iniziativa promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi), che coinvolge i Servizi di Dietetica e nutrizione Clinica, i Servizi Territoriali e i Centri Obesità nel campo specifico della prevenzione e della cura dell'obesità e del sovrappeso. Il progetto prevede che in questa giornata venga offerto un servizio informativo gratuito ai cittadini, sia sui temi dell'alimentazione e della dietetica, sia sulle regole che contribuiscono a un buono stato di salute con la finalità di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi dell'obesità e del sovrappeso. Il tema conduttore di quest'anno è «Un peso mantenuto regolare è la soluzione giusta per la tua salute».



EFFETTI DEL CROLLO ECONOMICO

Quando stringere la cinghia fa ingrassare

DI MAURIZIO CRIPPA

C'è chi lo chiama panico, chi invece con linguaggio da rilevamento demoscopico "rischio di perdita della fiducia del cittadino-consumatore". Francamente, le immagini di giovani broker e di impiegati spauriti che uscivano dai grattacieli di banche e finanziarie con gli scatoloni in mano e la lettera di licenziamento in tasca, diffuse fin troppe volte nei giorni scorsi dalle televisioni americane, fanno pendere la bilancia più sul lato del puro panico. Ma bisogna ammettere che in questi momenti l'aspetto psicologico conta, e molto. Conta per i guru delle Borse internazionali, che non sanno più se vendere o comprare, figurarsi se non conta per le persone normali che in molti casi rischiano di non essere più in grado di comprare nulla. Nulla punto e basta.

Una conferma che la crisi, come la legge, non è psicologicamente uguale per tutti viene da certe dichiarazioni rese nei giorni passati da operatori di finanza e professionisti delle banche di investimento - il famoso "popolo delle stock options" - di Milano, la nostra capitale economica, e comparse su vari giornali. Da tempo c'era aria di crisi e lo sapevamo - hanno raccontato - tanto che abbiamo dovuto cambiare drammaticamente tenore e stili di vita: niente viaggi, e molti di noi quest'estate non si sono addirittura mossi dalle seconde case. Ora, l'immagine di centinaia di manager e broker asserragliati nelle loro case di campagna, ridotti a divorare nervosamente scorte da guerra nucleare di sushi e verdure biologiche, terrorizzati dall'imminente cataclisma finanziario, forse potrebbero provocare un travaso di bile nel "popolo del mutuo", quello che invece vive con lo spauracchio che il terremoto gli porti via la prima, di casa. Ovvero l'unica che ha.

Ma allo stesso tempo, tutto questo non è che un'altra confer-

ma che la crisi, la recessione, il crollo dell'economia mondiale o come vogliate chiamare il macello in corso, produce effetti psicologici diversi a seconda delle persone. C'è ad esempio un sacco di gente che, costretta a tirare la cinghia, ingrassa. Anzi, diventa veramente obesa. Non è uno scherzo, sono dati scientifici, s'intende. L'Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione ha presentato i frutti delle proprie ricerche, in vista del prossimo Obesity Day (il 10 ottobre), in base ai quali risulta che la povertà e la preoccupazione sul tenore di vita inducono a cambiare anche alimentazione, e ad ingrassare. Costrette a risparmiare, infatti, le persone abbandonano i cibi migliori sotto il profilo nutrizionale, ma anche più costosi come pesce, verdure, frutta, per ridursi a rimpinzarsi di carboidrati, legumi e roba in scatola. Per non

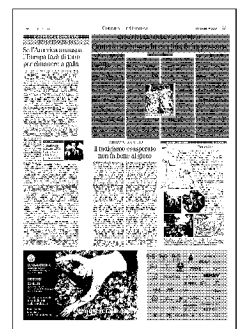
parlare delle linee di prodotti diet, bio, sugar-free, macrobiotici e ricchi di fibre, ormai (ri)diventate un lusso per top model, dopo un breve periodo illusorio, in cui era sembrato che la forma fisica fosse una conquista democratica alla portata di tutti. Del resto è proprio nella patria della demo-

crazia, gli Stati Uniti, dove i poveri ormai li chiamano la *lottery people*, ovvero la gente che per campare deve affidarsi alla speranza del gratta e vinci, che c'è il tasso di obesi più alto d'occidente. Tu chiamalo, se vuoi, *junk-food*, cibo spazzatura.

Ma non è così per tutti, ovvia-

mente. C'è anche chi trasforma la psicologia della crisi in occasione per una svolta salutista. Smette di bere e fumare (-2,5 per cento secondo Confcommercio), lascia l'auto nel box (o vi rinuncia proprio) e va al lavoro in bicicletta o con i mezzi pubblici. Risultato: stile di vita virtuoso e fisico più asciutto. E sempre per rimanere agli stili di vita eco-compatibili, dopo il boom dell'energia solare, la crisi energetica sta resuscitando anche il riscaldamento a legna nelle case: roba d'altri tempi, ma oltre al risparmio si spera di rivitalizzare anche l'effetto rassicurante del buon vecchio focolare domestico. Punti di vista, anche qui.

Si chiama effetto placebo, e funziona anche in economia. Come ha dimostrato il professor Dan Ariely della Duke University, che ha appena vinto il premio "Ig Nobel" (che in inglese suona "ignobile"), un premio serio, anche se scherzoso, conferito ogni anno dall'Università di Harvard e dalla rivista *Annali della Ricerca Improbabile*. Ariely ha dimostrato che i medicinali "placebo" più costosi sono più efficaci di quelli a buon mercato. Per il semplice principio psicologico per cui tutti quanti pensiamo che "se costa di più, ci sarà pure un buon motivo". Insomma, crisi o non crisi, per sentirsi bene basta spendere un po' più di soldi. Ad averceli, naturalmente.



ASCOLI -

L'APPUNTAMENTO**OBESITY DAY A PALAZZO DEI CAPITANI**

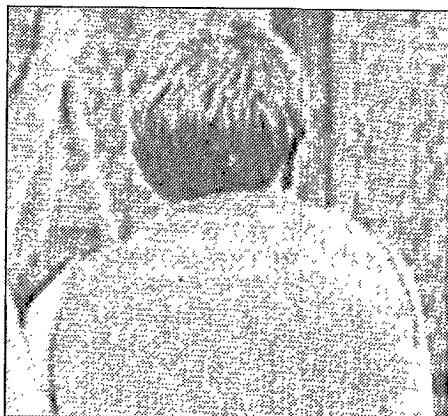
ASCOLI - Il servizio di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale Mazzoni organizza per l'ottavo anno consecutivo l'Obesity Day. Si tratta di una campagna di sensibilizzazione nazionale promossa dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica di cui la sottoscritta è membro attivo nel Consiglio Direttivo Nazionale. L'iniziativa è rivolta gratuitamente a tutta la cittadinanza, agli sportivi e agli studenti universitari, e si svolge dalle ore 9 alle ore 13 presso il Palazzo dei Capitani di Ascoli Piceno.

Obiettivo della giornata sarà quello di illustrare, attraverso la testimonianza di esperti in nutrizione, le complicanze legate all'obesità evidenziando i sistemi di prevenzione e di terapia al fine di modificare lo stile di vita. Ai partecipanti verrà distribuito materiale scientifico e delle linee guida sia per una corretta alimentazione che per un incremento dell'attività fisica. Per quest'ultima il servizio ha realizzato un itinerario da percorrere a piedi nel centro storico della nostra città per facilitare il movimento (www.obesityday.org).

Secondo i dati forniti da Taboga, solo uno su dieci riesce a guarire da questa patologia. «Spesso chi ha problemi di peso viene discriminato anche sul lavoro»

In Friuli il 10% è obeso, sotto accusa frico e musetto

Il responsabile del reparto di Nutrizione clinica dell'ospedale: «Carne e latticini vanno mangiati con moderazione»



In Friuli è obeso quasi il 10% della popolazione

I peccati di gola possono essere dannosi alla salute. In Friuli Venezia Giulia circa il dieci per cento della popolazione soffre di obesità. «È un dato in linea con la media nazionale - spiega Claudio Taboga responsabile della Sos Nutrizione clinica del Santa Maria della Misericordia - colpisce soprattutto gli adulti fra i 20 ei 40 anni». Ieri nella sala anfiteatro dell'azienda unica si è parlato di questo tema in occasione del congresso annuale sull'obesità e i disturbi del comportamento alimentare organizzato dalla sezione Triveneto della Sio, la Società italiana dell'obesità. «L'obesità - spiega Taboga - è solo un sintomo di una condizione cui sottostanno problemi sociali, stili di vita non corretti e un rapporto sbagliato con il cibo». Aggiungiamo una scarsa attività fisica, il vizio di aprire continuamente il frigorifero o mangiare di notte e il peso aumenta fino a portare i soggetti obesi a vivere la propria situazione con grande disagio. «Gli obesi sono spesso discriminati - prosegue - anche nell'ambiente di lavoro». Assieme alle implicazioni sociali delle taglie extra large ci sono naturalmente le conseguenze sulla salute: un obeso può rischiare problemi cardiovascolari, respiratori e ortopedici. «Dal punto di vista clinico tutti gli organi, seppure in diversa misura, sono toccati dall'obesità», precisa Taboga. Tutto questo comporta elevati costi anche per il sistema sanitario.

L'uso improprio del cibo insomma dev'essere assolutamente curato. «Il primo passo è riconoscere il problema e poi si cerca un supporto psicologico. Da qui si stabilisce un percorso per curare il paziente». Questo è meglio farlo quando si è in sovrappeso, ovvero fino a 29 chilogrammi oltre il peso forma: quando si supera lo scalino dei 30 chili si parla di obesità, «una situazione praticamente incurabile. È impopolare dirlo - spiega Taboga - ma meno del 10 per cento degli obesi riesce a dimagrire e soprattutto mantenere il peso raggiunto, l'obesità è praticamente una malattia cronica». Anche in questo caso prevenire è meglio che cu-

rare: l'educazione a un corretto stile di vita deve cominciare in famiglia fin dalla prima infanzia e proseguire a scuola e nella società. I bambini devono imparare che la mela fa più bene della merendina e gli adulti non devono farsi tentare dalla pubblicità di cibi non proprio salutari. «In questo senso la spinta commerciale va in direzione opposta agli obiettivi della salute pubblica. Bisogna farsi guidare dal buonsenso ed essere selettivi verso i prodotti alimentari».

Un monito arriva anche agli appassionati della cucina tipica friulana, ricca di carne e grassi: «Carne e latticini che abbondano nella cucina friulana vanno mangiati con moderazione». Attenzione dunque ai classici musèt e frico, a volte è meglio farsi tentare da un piatto di polenta o di lenticchie. Per quanti volessero approfondire l'argomento l'azienda unica aderisce venerdì 10 ottobre all'obesity day, una giornata di sensibilizzazione sui rischi dell'obesità e del sovrappeso. La Sos di nutrizione clinica del Santa Maria della Misericordia è l'unica struttura autonoma in regione e in occasione dell'obesity day garantisce un'informazione agli utenti cui basterà chiamare il numero 0432554592 o scrivere all'indirizzo nutrizione.clinica@aoud.sanita.fvg.it.

Lisa Zancaner



Salute

Domani l'incontro contro i pericoli derivanti dal grasso

Scatta l'"Obesity Day" scienziati a Marcianise

ANTONIO TRICOMI

TANTO vale prenderla alla leggera. Scherzarci anche un po' su, mentre l'Organizzazione mondiale della sanità lancia l'allarme: l'obesità è la pandemia del XXI secolo, contagia milioni di persone in tutto il mondo. Meglio affrontare il toro per le corna e organizzare un "Obesity Day", che dietro una dizione che può e deve far sorridere intende segnalare l'emergenza ma intanto anche divulgarne i rimedi. L'appuntamento è per domani dalle 10 alle 20 a Marcianise, nella sede del negozio di articoli sportivi Decathlon (all'interno del centro commerciale Campania, uscita Caserta sud della Napoli-Roma). Organizza l'Associazione di dietetica e nutrizione clinica (Adi) presieduta da Nicola Cecchi. Il popolo degli extralarge potrà godere di visite gratuite, assumere informazioni sul corretto stile di vita e sarà invitato a compilare questionari sull'attività motoria.

La location, un negozio di articoli sportivi, non è casuale: mangiare sano e praticare sport è il diktat per chi vuole impegnarsi nella lotta all'obesità. «Tra le cause ambientali che determinano l'accumulo di eccessivo grasso corporeo la sedentarietà e gli squilibri dietetici sono i fattori più importanti», spiega il pe-



Peccati di gola

diatra-endocrinologo Maria Rosaria Licenziati, coordinatrice dell'evento. «E non va trascurato il ruolo svolto da una generale riduzione dell'attività motoria legata alla tecnologizzazione della vita contemporanea, né va sottovalutato il ruolo di vere e proprie alterazioni comportamentali legate all'alimentazione». La condizione di sovrappeso e obesità riguarda il venti-trenta della popolazione adulta delle nazioni più ricche. Nell'ultimo decennio, il numero dei bambini obesi è tanto aumentato che l'obesità pediatrica è diventato il disturbo nutrizionale più frequente in quella fascia d'età. Lo scopo della manifestazione, spiega il presidente dell'Adi Nicola Cecchi, è anche di «indicare interventi di riduzione dell'obesità infantile».



IL CONVEGNO

Record di bimbi obesi in Campania la prevenzione parte da Marcianise

MARISA LA PENNA

SI CHIAMA «Obesity day». È la giornata finalizzata alla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità, organizzata, per il settimo anno consecutivo, dall'Associazione di Dietetica e Nutrizione clinica della Campania. Si svolge oggi, presso la sede di «Decathlon» a Marcianise.

Quest'anno il comitato scientifico dell'evento, coordinato da Maria Rosaria Licenziati, pediatra-endocrinologa del Cardarelli, ha deciso di focalizzare l'attenzione non soltanto sull'alimentazione ma soprattutto sull'attività fisica come rimedio all'obesità e come mezzo per promuovere uno stile di vita salutare. Da qui la scelta di organizzare l'evento in una sede che possa essere associata dal pubblico alle attività fisiche. Il «Decathlon», appunto.

La giornata si svolgerà con l'ausilio di esperti medici, nutrizionisti e dietisti. Verranno offerte visite gratuite (rilevamento di peso, altezza e calcolo dell'indice di massa corporea), verranno fornite informazioni circa la corretta alimentazione e il corretto stile di vita mediante l'illustrazione della nuova piramide alimentare e della piramide dell'attività fisica. Infine verrà somministrato un questionario sulla attività

motoria in età pediatrica e adolescenziale e verrà invitato il pubblico a partecipare ad un percorso interattivo di esercizio fisico.

L'obesità, considerata la pandemia del ventunesimo secolo, ha contagiato milioni di persone in tutto il mondo. Essa costituisce, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, uno dei problemi di salute pubblica più evidenti. Tale condizione è riconosciuta come un problema di notevole rilevanza sociale per l'aumento della prevalenza dell'eccesso di peso, per la complessità delle cause, per la variabilità del grado di severità e soprattutto per le implicazioni che comporta sulla salute e quindi sulla qualità e sull'aspettativa di vita.

La condizione di sovrappeso e obesità riguarda il 20-30 per cento della popolazione adulta delle nazioni più ricche. Nell'ultimo decennio, anche il numero di bambini obesi è molto aumentato, tanto che l'obesità pediatrica è diventata il

disturbo nutrizionale più frequente in questa fascia di età. In Italia, secondo i dati dell'ultimo progetto di sorveglianza finanziato dal ministero, la prevalenza dell'eccesso di peso in bambini di otto anni è del 35 per cento. La regione con più alto numero di bambini obesi sembra essere la Campania (36 per cento).



LA CURIOSITÀ

Bambini obesi, la cura parte da Marcianise

SI CHIAMA «Obesity day». È la giornata finalizzata alla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità, organizzata, per il settimo anno consecutivo, dall'Associazione di Dietetica e Nutrizione clinica della Campania. Si svolge oggi, presso la sede di «Decathlon» a Marcianise.

Quest'anno il comitato scientifico dell'evento, coordinato da Maria Rosaria Licenziati, pediatra-endocrinologa del Cardarelli, ha deciso di focalizzare l'attenzione non soltanto sull'alimentazione ma soprattutto sull'attività fisica come rimedio all'obesità e come mezzo per promuovere uno stile di vita salutare. Da qui la scelta di organizzare l'evento in una sede che possa essere associa-



ta dal pubblico alle attività fisiche. Il «Decathlon», appunto.

La giornata si svolgerà con l'ausilio di esperti medici, nutrizionisti e dietisti. Verranno offerte visite gratuite e fornite informazioni circa la corretta alimentazione e il corretto stile di vita mediante l'illustrazione della nuova piramide alimentare e della piramide dell'attività fisica.

In Italia, secondo i dati dell'ultimo progetto di sorveglianza finanziato dal ministero, la prevalenza dell'eccesso di peso in bambini di otto anni è del 35 per cento. La regione con più alto numero di bambini obesi sembra essere la Campania (36 per cento).

m.l.p.



Obesità in Italia: non è ancora un dramma ma i dati per un peggioramento continuano ad emergere negli anni
Fra un'iniziativa e l'altra risalta anche la situazione di chi, per risparmiare, abbandona abitudini alimentari ritenute sanc. Penalizzata la dieta mediterranea

Quando il bisturi della chirurgia è soltanto una piccola parte del problema

Iniziamo con una rapida occhiata alle cifre: in media, in Italia, il 18% degli uomini e il 22% delle donne è obeso. La circonferenza della vita è in media pari a 95 cm per gli uomini e 85 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm per gli uomini e per le donne. Secondo le cosiddette "Linee guida europee" la circonferenza vita non dovrebbe superare i 102 cm negli uomini e gli 88 cm nelle donne. Vediamo ora le diverse aree: nel Nord - Est il 19% degli uomini e il 18% delle donne è obeso, il 52% degli uomini e il 35% delle donne è in sovrappeso. Nel Nord - Ovest il 15% degli uomini e il 16% delle donne è obeso, il 45% degli uomini e il 29% delle donne è in sovrappeso. Al Centro il 16% degli uomini e il 19% delle donne è obeso, il 50% degli uomini e il 37% delle donne è in sovrappeso. Passiamo a Sud e isole: il 19% degli uomini e il 31% delle donne è obeso, il 52% degli uomini e il 36% delle donne è in sovrappeso. Sono dati che vengono forniti nell'imminenza dell'"Obesity Day", che si terrà in Italia il 10 ottobre prossimo. Al centro dell'iniziativa - non la prima del suo genere nel nostro paese - l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica - Adi - una società scientifica senza fini di lucro che raggruppa fra i soci esperti della nutrizione (medici e dietisti) che operano nelle strutture sanitarie ospedaliere e territoriali. Se lo credete opportuno, potete rivolgervi ad uno dei centri che aderiscono all'iniziativa (si trovano su internet): qui, passata la timidezza relativa all'impatto, oltre a ricevere un controllo gratuito da parte di un medico o di un dietista, dopo un dettagliato questionario e la determinazione dell'"indice di Massa Corporea", si avranno una serie di indicazioni per compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta. Un primo passo. Che ovviamente da solo non basta. E lo slogan di Obesity Day 2008 è: "Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!".

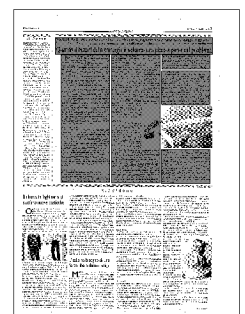
Non lasciatevi oscillare

"Abbiamo scelto questo messaggio - dice Giuseppe Fatati, segretario generale - perché molte persone, quasi la totalità, non sanno che uno dei segreti dello stare bene è il mantenimento del peso ideale, una volta raggiunto con una corretta dieta. Se non si mantiene il peso e lo si lascia oscillare non solo non si dimagrisce ma si ingrassa più di quanto era il peso iniziale. In campo medico c'è la 'weight cycling syndrome', cioè la sindrome del peso oscillante. Si è visto che la fluttuazione del peso - dimagri-

re, poi ingrassare, poi dimagrire di nuovo e così via - interferisce sui livelli di dispendio energetico sia per quanto riguarda la composizione corporea, sia la distribuzione del tessuto corporeo, sia sul rischio di una patologia cardiovascolare. Ad ogni fluttuazione del peso la massa magra perduta dopo una dieta viene ricostituita solo parzialmente quando si sospende la dieta stessa. Il peso ripreso dopo una dieta è qualitativamente più ricco di massa grassa". Insomma, si guadagna, ma proprio ciò che non si vorrebbe. Il grasso.

Molti non sanno

E sono ancora troppo pochi gli italiani con problemi di sovrappeso o obesità che sanno che esistono le strutture di cui sopra alle quali rivolgersi per trovare un aiuto altamente specializzato. E sono ancora troppi gli italiani che per veder calare l'ago della bilancia bussano alla porta di centri estetici, con "specialisti improvvisati e venditori di illusioni", almeno a quanto sostengono i nostri nutrizionisti che badano alla sostanza clinica del fenomeno dell'obesità. "La nostra 'mission' - dice Daniela Domeniconi dell'Azienda Ospedaliera di Cuneo - è quella di garantire ad ogni paziente un intervento adeguato dal punto di vista nutrizionale fornendo attività specialistiche volte a prevenire e curare situazioni patologiche, anche gravi, per le quali sia stata dimostrata una efficacia dell'intervento nutrizionale. Ma ci occupiamo anche di interventi riabilitativi in pazienti affetti da patologie croniche, interventi miranti alla ripresa dell'alimentazione orale e alla sua integrazione o sostituzione con nutrizione artificiale, in un'ottica di miglioramento dello stato nutrizionale e della qualità di vita". Insomma, non ci sono solo casi legati ad una presunta bellezza sfigurata del peso, ma anche situazioni ben più drammatiche che interessano il lavoro dei nutrizionisti. La vulgata, ovviamente, sembra riguardare casi da trattare solo dal punto di vista estetico. Ma non è così. E, per completare il quadro di ciò che c'è dietro una apparente facile pratica del dimagrimento (con connotati, come si diceva sopra, miracolistici), Domeniconi aggiunge che "ci sono poi interventi nell'area della malnutrizione ospedaliera e territoriale: cioè sensibilizzazione alla sorveglianza nutrizionale degli operatori sanitari e assistenziali, programmi di screening e protocolli di trattamento. E, ancora, azione di 'health promotion' mirate alla collettività".



e ai "gruppi target". Insomma, il discorso, dalle parole degli esperti, è più complesso di quanto si possa immaginare.

La chirurgia

Un capitolo di moda potrebbe però intitolarsi: bisturi aiutami tu. In pratica cresce il numero dei grandi obesi che, per motivi di salute ma anche per vincere un disagio psicologico, si sottopongono ad intervento chirurgico - si chiama chirurgia bariatrica - per vedere scendere drasticamente, una volta per tutte, l'ago della bilancia. "Gli interventi, documentati, in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005 - dice Maria Antonia Fusco, primario di dietologia e nutrizione al "S. Camillo - Forlanini" di Roma - E' stato un crescendo continuo: si è passati dai 3000 del 2003 ai 5000 del 2005. Non abbiamo ancora i dati ufficiali degli ultimi anni, ma possiamo affermare che il numero è in aumento. In tutta Italia, per quanto si evince dal registro della Società Italiana Chirurgia dell'Obesità, i centri sono 49. Nel Nord la maggior parte (29), al Centro 13, al Sud e Isole 8 centri. Quindi, ovviamente, la maggior parte degli interventi viene effettuata al Nord, anche se attualmente nel Centro-Sud vi è un gran fervore organizzativo". L'identikit del paziente tipo candidato al bisturi comprende ad esempio la donna intorno alla quarantina, con problemi spesso di depressione legati anche al suo lungo passato di obesa, perennemente in lotta con il peso; è di ceto sociale medio basso, con titolo di studio non elevato. L'uomo ha intorno ai 50 anni, con grandi difficoltà nel lavoro, tendenzialmente depresso, reduce da numerose diete, spesso affetto da problemi metabolici. Ha un titolo di studio medio - alto. "In ogni caso, uomini o donne - spiega Fusco - sono pazien-

ti che ricorrono alla chirurgia ovviamente per motivi di salute, fisica ma anche psichica. Il disagio psicologico che hanno i grandi obesi è davvero molto profondo, incide tutte le pieghe della loro vita. Spesso è un disagio ancora più forte di quello fisico".

Verso la fine (del mese)

C'è poi un'altra categoria forse poco nota alle nostre latitudini, almeno fino a qualche tempo fa. Gli esperti li chiamano "obesi della fine del mese". Sono i tanti che, dovendo fare i conti con le ristrettezze economiche, rinunciano a frutta fresca e verdura per scegliere alimenti di basso costo, ma di qualità inferiore. E magari comprano alimenti ricchi di grassi e zuccheri, nella speranza che questi cibi "riempiano" di più o comunque diano più soddisfazione al palato risparmiando il portafoglio. Risultato: crescono i rischi di sovrappeso e obesità. Forse perché dimentichiamo la "saggia" alimentazione dei nostri nonni. Certo, tutto questo pare retorica, nostalgia del bel tempo andato, ma riflette in realtà una sinistra tendenza, anche assi triste. Abbandonare la dieta mediterranea genererebbe un aumento, stimato in 23 miliardi di euro l'anno, dovuto anche all'incremento della spesa farmaceutica e ai ricoveri ospedalieri in correlazione all'obesità. E' uno degli ultimi allarmi (di una lunga serie, a dire il vero) lanciato da Coldiretti che, in una nota recente, mette l'accento sull'obesità "responsabile del 7% dei costi sanitari dell'Ue poiché - si spiega - l'aumento di peso è un fattore di rischio per molte malattie". Ipertensione, cardiopatie, infarto, diabete e certi tipi di cancro. "Pane, pasta, frutta, verdura, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari - aggiunge la Coldiretti - hanno consentito agli italiani di conquistare il record della longevità con una vita media di 78,6 anni per gli uomini e di 84,1 anni per le donne. Dato nettamente superiore alla media europea". Viste le premesse, si lancia l'allarme: in Italia si registra un ulteriore calo, per il 2008, dei consumi di frutta, olio d'oliva, pane, vino e verdura. Insomma, il pranzo è servito. Ma quale?

La Calabria sulla bilancia

■ Allarme obesità. Al Sud secondo uno studio, è la nostra regione a "pesare" di più

In Calabria, il 33% delle donne ed il 23% degli uomini, è obeso. Il progetto "Cuore" dell'Istituto superiore di sanità mette sulla bilancia e misura la circonferenza vita dell'Italia per l'iniziativa "Obesity day", in programma il prossimo 10 Ottobre. Il risultato è sconcertante per molte delle regioni più mediterranee della Penisola, Calabria in testa.

In generale, secondo lo studio, è l'Italia a non essere in perfetta forma. Altro che dieta mediterranea, insomma. Ma a risentire dell'allarme peso sono soprattutto le donne del Sud e delle isole, soprattutto dopo i cinquant'anni.

Colpa di cassata e soppressata?

Forse è proprio così, anche se spesso non si ha il coraggio di sentirselo dire. Probabilmente, non è che si mangia poi così bene, al Sud. Fatto sta che, numeri alla mano, i centimetri e l'ago della bilancia, specie se ad essere misurati sono i calabresi, si spostano oltre la norma. Un motivo, terrene, dovrà pur esserci.

Oppure anche questo va ascritto forse al destino ed al gap infrastrutturale o alla defunta questione meridionale? Le "misure della perfezione"

(90-60-90), per intenderci quelle dettate dai concorsi di bellezza, vengono abbondantemente superate. La circonferenza della vita si allarga rag-

giungendo i 95 cm per lui e gli 85 cm per lei; la circonferenza fianchi è ora di 101 cm per gli uomini e per le donne. Ma la questione non è questa. È tutt'altra. E riguarda quanto meno un aspetto più importante del guardarsi allo specchio. E cioè la salute.

Se si considera che l'obesità è da considerarsi come malattia o funzionale ad altre patologie (cardiovascolari e anche tumorali) è chiaro che la Calabria dovrebbe seriamente mettersi a "dieta" adottando abitudini alimentari corrette e stili di vita meno sedentari come quelli, facilmente documentati e verificabili, imposti purtroppo sin da piccoli, nelle famiglie e negli asili.

E sì, perché il problema soprattutto socio-culturale è, per carità, di educazione alimentare. Non sia pertanto un tabù interrogarsi su come si mangia in Calabria e, soprattutto, su come si abitua a mangiare i bambini negli asili.

L'obesità infantile, del resto, è considerata

l'epidemia del terzo millennio. I bambini italiani sono grassi quanto quelli americani, detentori, fin'ora, del primato negativo. E i bambini calabresi contribuiscono non poco a far detenere al Paese della finta dieta mediterranea questo primato insalubre e incivile cui far fronte soprattutto partendo dalla scuola.

Domani a Marcianise

L'Adi riunisce specialisti per parlare di obesità

Anche quest'anno, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica organizza una giornata finalizzata alla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità. La sezione Campania dell'Adi, presieduta da Nicola Cecchi, organizza domani un evento specifico dalle 10 alle 20 presso la sede di Decathlon al centro commerciale Campania di Marcianise. Il comitato scientifico dell'evento, coordinato dalla dottoressa Maria Rosaria Licenziati, ha deciso di focalizzare l'attenzione del meeting non solo sull'alimentazione ma soprattutto sull'attività fisica come rimedio all'obesità e come mezzo per promuovere uno stile di vita salutare. La giornata si svolgerà con l'ausilio di esperti medici, nutrizionisti, dietisti dell'Adi offrendo visite gratuite (rilevamento di peso, altezza e calcolo dell'indice di massa corporea), fornendo informazioni circa la corretta alimentazione e il corretto stile di vita e somministrando un questionario sulla attività motoria in età pediatrica e adolescenziale. Una sorta di «antipasto» dell'«Obesity Day», ormai giunto alla settima edizione, che si terrà il 10 Ottobre in tutta Italia.

L'obesità è ormai considerata la pandemia del ventunesimo secolo, avendo contagiato milioni di persone in tutto il mondo. Costituisce, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, uno dei problemi di salute pubblica più evidente perché riguarda il 20-30% della popolazione. Nell'ultimo decennio, anche il numero di bambini obesi è aumentato. In Italia, la prevalenza dell'eccesso di peso in bambini di otto anni è del 35%.

**Un problema**

Nell'«Obesity Day» medici e nutrizionisti affrontano il problema del sovrappeso



Il 10 a Villa Pini c'è l'Obesity Day



CHIETI - Il Centro di Riabilitazione nutrizionale di Villa Pini informa che il 10 ottobre ricorre l'Obesity Day, una giornata organizzata in collaborazione con l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, dedicata interamente alle problematiche di peso corporeo, le cui finalità sono quelle di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi, dell'obesità e del sovrappeso, di sviluppare complicanze e anche disabilità; identificare i punti critici dell'attuale modalità di approccio e trattamento delle patologie, sviluppando il nuovo concetto di "riabilitazione nutrizionale". Terza finalità è quella di far aumentare la consapevolezza di poter disporre di centri specializzati nella riabilitazione dell'obesità e dei disturbi dell'alimentazione come il centro "Villa Pini". Da un'analisi gene-

rale risulta che in Abruzzo la percentuale di persone in sovrappeso è pari al 34,87 e a questo dato si aggiunge l'indice allarmante che nella nostra regione ci sono oltre 10.000 famiglie di bambine, adolescenti e giovani donne con disturbi dell'alimentazione come l'anorexia e la bulimia. In occasione dell'Obesity Day, il centro specializzato di Villa Pini, di cui è responsabile il dottor Flaviano, organizza due postazioni, una a Pescara in Corso Umberto e una a Sambuceto presso il centro Ipercoop, per offrire alla popolazione un'opportunità di confronto, chiarimento e informazione sul tema del peso e della sua gestione grazie alla presenza in piazza, dalle ore 9 alle ore 20, di specialisti che forniranno informazioni utili sul tema.

DOPO LA SPERIMENTAZIONE NELLE ELEMENTARI DELLA VALBISAGNO

Lezioni contro l'obesità Il progetto del Gaslini nelle scuole della Liguria

Uno scolaro su tre è decisamente sovrappeso. Venerdì prossimo in occasione dell'Obesity Day verranno presentati i dati genovesi di Okkio alla salute



Renata Lorini direttore della Clinica Pediatrica



Superata la fase sperimentale nelle scuole della Valbisagno, il progetto delle 3A (alimentazione, attività, abitudini) sta per allargarsi a tutte le elementari della Liguria: gli insegnanti che dovranno poi attuare il progetto stanno per iniziare i corsi di formazione. Il programma educativo per la prevenzione dell'obesità e delle patologie ad essa collegate è quello elaborato e già praticato da tempo dalla professoressa Marina Vignolo, coordinatrice del Centro per il trattamento e la prevenzione dell'obesità nel-

l'età evolutiva che fa capo alla Clinica Pediatrica del Gaslini diretta dalla professoressa Renata Lorini. Si tratta, in parole semplici, di proporre ai bambini (e alle famiglie che, spesso, rappresentano lo scoglio più duro) la vita sana, intesa come stile di vita. Andando nel concreto, la vita sana parte da una dieta idonea (e, quindi, con meno merendine e grassi e più frutta ed amidi) e da un maggior movimento.

La notizia è d'attualità, visto che venerdì prossimo è in programma l'Obesity Day, la

giornata nazionale contro l'obesità che a Genova avrà anche una lettura, molto importante in chiave pediatrica, con l'appuntamento organizzato dalla Società Italiana di Endocrinologia e Diabetologia presieduta da Renata Lorini. «L'evento rientra nelle attività del Gruppo Regionale di Prevenzione e riguarda la correlazione sempre più stretta tra obesità infantile e rischi per la salute nell'età adulta» spiega la Vignolo sottolineando quello che ormai è un dato clinico acclarato: «Un terzo dei bambini in età

prescolare è in sovrappeso se non francamente obeso e tra questi, i due terzi diventeranno adulti obesi». Attualmente la prevalenza di obesità giovanile in Europa è 10 volte maggiore rispetto agli anni settanta. Il 20% dei bambini europei è in sovrappeso o obeso, con un picco del 34% nei bambini da 6 a 9 anni (1 su 3 è sovrappeso o obeso).

L'evento, che si terrà alla Badia Benedettina della Castagna dalle 9 alle 13, prevede anche altri "passaggi" importanti, compresa la richiesta di una maggior attenzione

al problema del sovrappeso da parte dei genitori attraverso il racconto di due mamme. Verrà poi affrontato il ruolo dell'industria e le sue contraddizioni, con aziende che con una mano (e tanti spot) offrono merendine supercaloriche e con l'altra sponsorizzano la realizzazione di un campo sportivo. L'Obesity Day infine sarà anche l'occasione per presentare i dati liguri di "Okkio alla Salute", il progetto mirato varato dal Ministero della Salute e che è parte di un più ampio progetto "Sistema di indagini sui rischi comportamentali in età 6-17 anni", promosso dal Ministero della Salute e dal Ministero della Pubblica Istruzione. Obiettivo di questa ricerca è descrivere nel tempo l'evoluzione della situazione nutrizionale dei bambini delle scuole primarie e del loro ambiente scolastico, in relazione alle sue caratteristiche favorevoli a una corretta nutrizione e l'attività fisica, allo scopo di suggerire azioni appropriate e basate su prove di efficacia. La realizzazione del progetto è affidata alle Regioni e alle Asl e per l'azienda genovese è stata seguita da Federica Pascali, autrice anche di un più sviluppato studio sulla dimensione generale del problema obesità.

MIRIANA REBAUDO

Corsivetto
quotidiano
**Meglio far
ingrassare
il carrello**

Maria Losole

Paradosso italiano: meno soldi a fine mese e più ciccia sui fianchi. Il dover tagliare le spese, soprattutto a fine mese, anziché far tirare la cinghia fa allargare di qualche buco in più la cintura dei pantaloni. In pratica, l'italiano fa la spesa badando molto di più allo scontrino che alla salute di ciò che mangia, limitando il consumo di cose costose come olio d'oliva, frutta, verdura, pesce, preferendo alimenti ricchi di grassi e zuccheri, troppo spesso già confezionate, visto che a peggiorare le cose ci si mette anche la fretta dei tempi moderni.

In Lucania non va meglio. Dimagrisce il carrello, ingrassano i lucani e arrivano i cosiddetti 'obesi da fine del mese'. L'allarme è dell'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) alla presentazione dell'Obesity Day, promossa per il 10 ottobre in tutta Italia con ospedali aperti e controlli gratuiti. Da noi 16 uomini su 100 e 22 donne su 100 sono obesi. La Lucania ha la più alta percentuale di donne obese. Aumenta in maniera allarmante la circonferenza della vita, in media pari a 95 cm per gli uomini e 85 cm per le donne, mentre quella dei fianchi è di 101 cm per gli uomini e per le donne. Secondo le Linee guida europee la circonferenza vita non dovrebbe superare i 102 cm negli uomini e gli 88 cm nelle donne.

Eppure, mangiare sano e a poco prezzo non è così difficile: per gli esperti con 15

euro (3,75 euro a persona) si possono mettere in tavola 4 persone mettendo d'accordo la fame, la gola, la linea. Ecco ad esempio un menu tipo da 1.962 calorie: a colazione 600 ml di latte parzialmente scremato e 200 grammi ciambellone fatto in casa; a pranzo 320 grammi di pasta con 400 di pomodori pelati e 40 grammi di parmigiano.

480 grammi di petto di pollo e 400 di insalata con 200 di pane, 80 grammi di olio extravergine di oliva e per dolce 600 grammi di frutta di stagione; infine per cena concessi 120 grammi di pastina in brodo, 400 grammi di pane, 240 di prosciutto crudo, 800 di bieta condita al massimo con 60 grammi di olio extravergine di oliva, e per finire 600 grammi di frutta. Chi tende a ingrassare dovrebbe togliere però un po' di pane.

Invece, di fronte all'obesità che incalza, gli italiani ricorrono sempre più di frequente all'aiuto del bisturi: aumenta infatti il numero dei grandi obesi che, per motivi di salute ma anche per vincere un disagio psicologico, si sottopongono a intervento chirurgico - la chirurgia bariatrica - per veder scendere drasticamente, una volta per tutte, l'ago della bilancia. Una strada scelta soprattutto dalle donne. Gli interventi,

documentati, in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005, ed è stato un crescendo continuo: si è passati dai 3.000 del 2003 ai 5.000 del 2005. La soluzione migliore sarebbe far ingrassare il carrello della spesa per evitare di diventare uomini/donne cannoni.



INDAGINE

Tre comaschi su 10 sovrappeso Venerdì l'«Obesity day» all'Asl

(mi.sa.) Un comasco su dieci è obeso, tre su dieci sono sovrappeso. I dati diffusi ieri dall'Asl, al termine di uno studio effettuato nell'arco del 2007 su 1.040 persone tra i 18 e i 70 anni, fotografano una realtà sempre più preoccupante. Il 32,3% dei cittadini è risultato sovrappeso, il 9,9% obeso e il 3,4% sottopeso. La percentuale di soggetti sovrappeso e obesi è più alta tra i maschi (rispettivamente 42,7% e 10,73%) e nella fascia di età 60-70 anni (40,4% di sovrappeso e 12,9% di obesità). Mentre nei cin-