

OBESITYDAY

10 OTTOBRE 2008



GIORNATA di
SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE su
SOVRAPPESO e SALUTE

un peso mantenuto regolare
è la soluzione giusta per la tua salute

Conferenza stampa
Roma, 30 settembre 2008

RASSEGNA STAMPA



OBESITYDAY2008
NON RIMBALZARE
DA UNA TAGLIA ALL'ALTRA
FAI CENTRO!

www.obesityday.org



*Questa rassegna stampa
raccolge gli articoli
dei quotidiani in edicola, dei portali,
le note di agenzia
e i servizi radio-televisivi*

*La rassegna stampa è stata curata
dall'Argon Media Editoriale srl*

RADIO e TV

RILEVAZIONI RADIO TELEVISIVE

30/09/2008 **RAI UNO**

TG1 - 20.00 - Durata: 0.01.22

Conduttore: ROMITA ATTILIO - Servizio di: Manuela Lucchini

Obesity day: aumentano gli obesi di fine mese che si cibano di prodotti insani. Consigli per mangiare sano senza spendere troppo. Intervista a Giuseppe Fatati, presidente ADI

30/09/2008 **CANALE 5**

TG5 - 13.00 - Durata: 0.01.57

Conduttore: RIVETTA PAOLA-SOTTILE SALVO - Servizio di: Marco Palma

Obesità, in Italia un ragazzo su tre ha problemi di peso. Intervista a Giuseppe Fatati, presidente ADI. Il 10 ottobre l'Obesity Day con controlli gratuiti.

30/09/2008 **RADIO 24**

ESSERE & BENESSERE - 11.05 - Durata: 0.02.25

Conduttore: CARBONE NICOLETTA

Alimentazione: ai tentativi di risparmio degli italiani si associa spesso un aumento di peso. Il 10 ottobre in tutta Italia torna l'"Obesity Day".
Ospite: Giuseppe Fatati, presidente ADI

30/09/2008 **La7**

TG La7 - 12.30

Servizio di: C. Moreno

Alimentazione: il caro prezzi dei generi alimentari pesa anche sulla salute. Aumentano gli obesi e il consumo di cibo spazzatura. Il 10 ottobre in occasione dell'"Obesity Day", l'ADI ha organizzato controlli gratuiti nei centri ADI.

30/09/2008 **RAI DUE**

TG2 - 13.00 - Durata: 0.01.25

Conduttore: NOCERINO FRANCESCA - Servizio di: Elisabetta Novel

Italiani in sovrappeso e il rincaro dei prezzi che non favorisce un'alimentazione sana e bilanciata. L'allarme lanciato dalla Società Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, che promuoverà il 10 ottobre l'Obesity Day.

30/09/2008 **SKY**

SKY TG24 - 13.30 - Durata: 0.01.42

Conduttore: COSSU HELGA - SEMPRINI GIANLUCA - Servizio di: Marco Melegaro

Salute. Obesità in Italia. Ne parla a Roma in occasione dell'Obesity Day il presidente ADI, Giuseppe Fatati. Prossimo 10 ottobre controlli gratuiti negli Ospedali Italiani.

01/10/2008 **ITALIA UNO**

STUDIO APERTO - 12.25 - Durata: 0.01.22

Conduttore: TRICOLI FABIO - Servizio di: F.Morandi

La 'dieta spazzatura' ci vede mangiare alimenti scadenti e sovrabbondanti di calorie perchè costano meno. Torna il 10 ottobre l'Obesity Day.

30/09/2008 **RAI TRE**

TG3 ABRUZZO - 23.10

Conduttore: Roberto Mingardi

Secondo i dati diffusi dall'Istituto Superiore della Sanità in Abruzzo sono obesi il 18% degli uomini e il 30% delle donne. Torna il 10 ottobre l'Obesity Day.

01/10/2008 **RADIO TRE**

RADIO 3 SCIENZA - 10.50 - Durata: 0.16.05

Obesità: è boom in Italia. Le iniziative dell'Obesity Day in tutta Italia.

30/09/2008 **RAI TRE**

TG3 SARDEGNA - 19.35

Servizio di: Incoronata Boccia

Caro vita: dimagrisce il carrello, aumentano gli obesi. Dati ricerca Istituto Superiore Sanità. Il 10 ottobre l'Obesity Day.

30/09/2008 **RAI TRE**

TG3 TRENTO ALTO ADIGE - 19.35

Crisi economica: diminuisce carrello spesa e aumentano gli obesi. Allarme alla vigilia dell'Obesity Day in programma il 10 ottobre.

30/09/2008 **TELENORBA**

TG NORBA - 13.00 - Durata: 01.49

Conduttore: Donatella Azzone - Servizio di: Stefania Rotolo

Roma-Aumentano gli obesi in Italia. Tale incremento è dovuto ad una scorretta alimentazione. Intervista al presidente ADI Giuseppe Fatati.

30/09/2008 **ANTENNA SUD**

TG ANTENNA SUD - 22.45 - Durata: 00.47

Conduttore: Carmelo Palumbo - Servizio di: .

La Basilicata è la regione italiana con il più alto numero di donne Obese. Torna il 10 ottobre l'Obesity Day.

01/10/2008 **RETE SOLE**

TG RETE SOLE - 19.15 - Durata: 02.02

Conduttore: Lorenzo Lotito

E' stata presentata a Roma la giornata dell'Obesity Day che si svolgerà il prossimo 10 ottobre. In Umbria i dati sull'obesità sono allarmanti, in quanto superiori alla media nazionale.

08/10/2008 **RADIO UNO**

GR 1 MEDICINA E SOCIETA' - 19.30 - Durata: 0.00.53

Conduttore: MEDI EMANUELA

Obesità. Porte aperte domani negli ospedali per controlli gratuiti. Intervista a Giuseppe Fatati (presidente Associazione italiana dietetica clinica).

11/10/2008 **UMBRIA TV**

TG UMBRIA TV - 19.00 - Durata: 0.02.59

Conduttore: ARTESI ENRICO

Si è appena concluso l'Obesity Day. Una giornata dedicata ai problemi alimentari in continua crescita nel nostro paese. Sono stati messi sotto esame i cambiamenti dietetici degli ultimi anni che hanno coinvolto in particolar modo i bambini e la popolazione maschile.

08/10/2008 **ROMAUNO**

ROMA IN DIRETTA - 14.35 - Durata: 0.30.00

Conduttore: ILEANA LINORI

Nel Lazio 16 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi. Torna il 10 ottobre l'Obesity Day. Intervista a Maria Antonietta Fusco, Primario Emerito di Dietologia e Nutrizione dell'Azienda Ospedaliera "S.Camillo- Forlanini" di Roma
23/09/2008 ISORADIO

08/10/2008 **ISORADIO**

IN SALUTE - 18.45 - Durata: 0.03.15

Servizio: Maria Laura Veneziano

Obesity Day. Intervista a Giuseppe Fatati, presidente Associazione italiana dietetica clinica.

30/9/2008 **ADN KRONOS**

TG SALUS - Durata: 0.02.17

Servizio: Enrico Artesi

Torna nelle piazze l' Obesity Day. Intervista a Giuseppe Fatati, presidente Associazione italiana dietetica clinica.

EDICOLA

NONOSTANTE GLI APPELLI DELL'OMS AUMENTANO ADULTI E BAMBINI AFFLITTI DA PESO IN ECCESSO. MAGRI O ROBUSTI: TUTTE LE VARIABILI PER UNA VALUTAZIONE CORRETTA

Meno grasso allunga la vita

Ma qualche chilo in più può far bene

**COME SI CALCOLA
L'INDICE
DI MASSA
CORPOREA**

Dividendo il peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri. Chi ottiene come risultato i numeri fra 19 e 24,9 è nella fascia normopeso. Tra 25 e 29,9 invece è classificato in sovrappeso. Obeso oltre 30

di Anna Mirabile

Una o due taglie in più? Poco male. La pancetta? Perché no? Secondo recenti ricerche dell'Istituto di epidemiologia dell'Università del Michigan, del Centro Federale per il Controllo delle Malattie e dell'Istituto americano per i tumori, divulgati dal *New York Times*, essere in forma con un fisico perfetto non sarebbe garanzia di salute.

Il 50 per cento delle persone classificate "in sovrappeso" dal Bmi, l'indice di massa corporea (si ricava dividendo il peso espresso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri) perché risultano tra 25 e 29,9 starebbero invece meglio di quelli col peso giusto. Secondo le tabelle del Bmi infatti, sino a 19 si è sottopeso, fra 19 e 25 normopeso, sovrappeso fra il 25 e il 29,9 e obeso dal 30 in poi. Lo studio osservazionale americano dunque non si riferisce agli obesi, categoria che rimane a rischio per i probabili scompensi metabolici che aumentano la mortalità, ma a coloro che hanno qualche chiletto in più rispetto al peso forma. Secondo Giuseppe Rosano, cardiologo del San Raffaele di Roma, 4 o 5 chili in più giovano solo agli anziani. Quei rotolini indicherebbero che il corpo ha fronteggiato nemici ben più temibili della rotondità, facendo appello anche alle piccole riserve di adipe dell'organismo.

L'importanza dell'attività fisica

Una leggera morbidezza della linea del corpo non danneggia l'organismo se compensata da una costante attività fisica. Co-

E torna domani l'Obesity day

«NON rimbalzare da una taglia all'altra: fai centro!». Si apre con questa incitazione l'Obesity day, programmata domani, venerdì 10, contro il sovrappeso. Problema che in Italia coinvolge oltre due minorenni su dieci (dati Sima - Società italiana di medicina dell'adolescenza). Promotrice, l'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) che domani apre le porte dei Centri obesità - Servizi di dietetica e nutrizione che si trovano in numerosi ospedali. Informazioni al 3396594195 (ore 10-12 e 15-17) <http://www.adifiitalia.net> dove cercare il centro più vicino.

sce, glutei e fianchi floridi, che aumentano la fertilità nella donna e la sua capacità di sostenere una gravidanza, diventano però pericolosi in menopausa quando si traducono in adipe addominale di tipo androide. Le signore con vita più piccola dei fianchi, sarebbero invece meno esposte ai rischi cardiovascolari. «Durante l'età fertile le donne sovrappeso rischiano meno il tumore al seno poiché gli ormoni sono neutralizzati dalle cellule adipose. Il grasso accumulato sul ventre invece è bandito, com-

plica le funzioni metaboliche», conclude Rosano, «smentendo in parte i dati americani che pure fanno riflettere sull'equazione magro = sano».

Eugenio Del Toma, presidente onorario dell'Associazione Italiana dietetica di Nutrizione Clinica e docente di scienza dell'alimentazione del Campus medico di Roma e dell'Università di Siena, gli fa eco, sottolineando che «l'epidemiologia americana non sempre fornisce dati attendibili. È certo che chi pesa di più vive peggio e muore prima. Il sovrappeso scompensa il cuore, i polmoni, il metabolismo. L'Oms prevede che nel 2025 non saremo in grado di fronteggiare i danni e le spese sanitarie causate dall'obesità. Quei 3 o 4 kg in più possono segnare l'inizio di una china dell'eccezione. Solo nel Medioevo si pensava che essere robusti fosse garanzia di lunga vita».

Amleto D'Amicis, direttore dell'Unità di documentazione e informazione nutrizionale dell'Istituto di ricerche per l'alimentazione e la nutrizione spiega che «più che di peso giusto, concetto relativo, è meglio riferirsi a un intervallo prudente, un'oscillazione di alcuni chili entro la quale si può essere considerati in forma. Gli studi "Se-



Girovita

Dovrebbe essere 88 cm per le donne e 102 per gli uomini. Il grasso sul ventre si associa ad alterazioni del metabolismo, ipertensione e disturbi cardiovascolari

ven Countries" di Alessandro Menotti, vecchi follow-up longitudinali, poi ripresi dal Cnr e da Brisighella e portati avanti per 15 anni, avevano nel corso di quasi 30 anni dimostrato che i più tondi sono anche i più longevi. Il peso varia da individuo a individuo in base alla corporatura, all'età e alla conformazione. A parità di peso e di altezza, un longilineo sarà più grasso di un normolineo, anche se più slanciato».

Meglio non troppo magri da anziani

«Il peso di per sé», conclude D'Amicis, «non sarebbe un problema se non per il fatto che spesso si associa all'ipertensione, alla glicemia, all'infarto. Inoltre chi è sovrappeso tende a condurre una vita sedentaria, mentre siamo concepiti per il movimento e per un'esistenza dinamica. Esistono tuttavia casi in cui essere un po' più pesanti aiuta. Gli anziani traggono giovamento da una maggiore consistenza fisica per combattere, ad esempio, i rischi connessi con l'osteoporosi, situazione in cui il contrasto alla forza di gravità limita i danni della fragilità ossea. In età avanzata quindi, sarebbe meglio non essere magrissimi».

L'esperto

Anche il sottopeso ha i suoi rischi

CARLO CANNELLA, docente di scienza dell'alimentazione a Medicina e Chirurgia de La Sapienza di Roma, che pure strizza l'occhio ai buongustai, ammette che il grasso in eccesso non rappresenta solo un semplice inestetismo poiché aumenta il rischio di molte malattie fra cui quelle tumorali. «Bisogna avere un'alimentazione variegata che prediliga i vegetali freschi, la frutta, l'olio d'oliva, la classica dieta mediterranea ben calibrata nell'assunzione giornaliera di calorie. Essere ben nutriti rafforza il sistema immunitario». Come testimonia uno studio pubblicato sul National Cancer Institute e condotto su 4000 malati di cancro al colon, sono obesi o sottopeso a correre i rischi maggiori, anche se non è ancora chiarissimo in che misura il peso incida sulle caratteristiche biologiche della massa tumorale. L'invito di Carlo Cannella è di non drammatizzare: «Badare alla propria forma fisica senza esserne ossessionati, resta la strada migliore per l'equilibrio e la salute».

Psicologia

Non usate il cibo come un compenso

«DOBBIAMO considerare l'importanza del piacere nella nostra esistenza. Se manca, la nostra mente cercherà un modo per compensare la carenza», spiega Domenico Cosenza, psicanalista, e docente di Psicologia dell'Università di Torino e di Pavia, «C'è una confusione reattiva fra i bisogni e i desideri che ci porta a dare una risposta ai segnali di difficoltà senza discriminare. Così, una spinta desiderante di vario tipo verrà compensata con il cibo. Le persone in sovrappeso non sono più felici, sono abituate a nascondere le loro paure e fragilità, negandole anche a se stessi e per questo appaiono più distesi. Il sesso, l'amore possono sfuggire di mano, dando il potere a un'altra persona. Invece, con il cibo la questione della gratificazione è più semplice. La società poi ci ha abituato a trattare le situazioni d'angoscia con una sostanza, cibo, droga, pillola o alcol che sia, sono vettori su cui l'attenzione si appunta per avere l'illusione di non soffrire».



LA MODA

Antonio Mancinelli, saggista di moda, autore di "Moda" (Sperling e Kupfer), sostiene che gli stilisti continuano ad ignorare gli appelli per contrastare l'anoressia facendo sfilare taglie 38, e anche la 36, la tanto ambita 00 negli Stati Uniti. Inoltre la taglia che viene spacciata per 46 spesso è in realtà una striminzita 44.



Obesità: l'allarme è generale

In questa puntata i conduttori hanno voluto ricordare l'Obesity Day parlando proprio di obesità, con l'aiuto del professor Giuseppe Fatati, segretario generale di Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. L'esperto ha ricordato come abbia molta importanza la percezione che ognuno ha della propria costituzione e dei cambiamenti a cui va incontro negli anni. Ha spiegato che si può parlare di sovrappeso quando la persona pesa 20-30 chili in più dei valori medi.

■ All'origine dell'obesità ci sono cause diverse: predisposizione genetica, sedentarietà, cattiva alimentazione, fattori ambientali. Quello più pericoloso per la salute è l'accumulo di peso a livello addominale, che può aumentare il rischio di diabete, colesterolo, malattie cardiache e tumori.



È vero che la crisi economica "fa ingrassare"?

La crisi fa mettere su chili: meno soldi nel portafoglio ci spingono a mangiare troppi cibi spazzatura. L'allarme, lanciato dagli specialisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), è fondato?



Risponde
GIUSEPPE FATATI
presidente Adi,
Associazione
italiana di dietetica

■ Tutte le volte che c'è un portafoglio più sgonfio, il suo proprietario aumenta di peso. È una "legge" dimostrata da molti studi scientifici, fin dalla prima metà degli anni '60 negli Stati Uniti. Allora i medici avevano verificato che chi passa da un buon posto di lavoro a uno meno retribuito tende a ingrassare. Oggi la crisi è così grave che la gente sceglie solo i prodotti che costano meno. Questi alimenti però spesso contengono una percentuale di grassi più alta.

Inoltre, chi ha meno soldi tende a passare meno tempo in cucina, preferendo cibi precotti e pieni di sale e zuccheri. Infine attenzione: i cibi in



offerta speciale sono quelli in genere vicini alla data di scadenza.

Le persone che si fanno "ingolosire" dal prezzo basso comprano più di quello che realmente serve. E quindi si finisce per essere costretti a mangiare di più. Come evitare tutto questo? Guardiamo bene quello che abbiamo in dispensa prima di fare la spesa. E torniamo ad acquistare frutta e verdura di stagione, che costa meno e fa bene alla salute.



ORGOGLIOSI DI ESSERE CICCIONI

• 10 ottobre 2008: Obesity Day o Giornata dell'orgoglio obeso? Per i medici è un'occasione per bacchettare il 34,5% di italiani sovrappeso e il 9,8% di obesi (www.obesityday.org). Per Roberto Perrone, fondatore nel '98 dell'Associazione dei giornalisti obesi, è il momento per far sentire un altro punto di vista: «Anche un "ciccione" dovrebbe avere diritto a una giacca alla moda o a stare comodo in aereo. Ci accusano di costare troppo alla sanità pubblica: sarà anche vero, ma in compenso, "strafogandoci" e poi pagando i dietologi, facciamo girare l'economia». (A.G.)

di **Barbara Pedron**

Oltre un miliardo di persone. È questa, secondo l'OMS, l'Organizzazione Mondiale della Sanità, la cifra da cui partire per parlare di sovrappeso e obesità. Colpa di uno stile di vita sempre più elevato e sedentario, almeno nell'Occidente del benessere. Conferma Giuseppe Fatati, presidente dell'ADI, Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, coordinatore del Progetto Obesity Day e responsabile dell'Unità di Diabetologia, Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni: «Le cause dell'obesità sono genetiche, culturali e ambientali. La colpa del sovrappeso, infatti, non è solo ascrivibile a una scorretta alimentazione, anche se questa,

naturalmente, incide. A pesare sono soprattutto gli stili di vita. Il fatto è che viviamo in una società talmente automatizzata che ci rende facile e poco dispendiosa, dal punto di vista delle energie bruciate, qualsiasi azione». Il risultato è che, secondo gli ultimi dati dell'OMS, nel mondo si contano 300 milioni di donne e circa 22 milioni di ragazzi sotto i 15 anni obesi. Con un trend in preoccupante crescita. Mentre l'Europa si distingue per i suoi 130 milioni di obesi e 57 mila morti (nel 2002) per patologie correlate al sovrappeso.

A dare i numeri relativi all'obesità in Italia è l'Istat, con una rilevazione nazionale che traccia un quadro preoccupante. Il sovrappeso, infatti, è un problema che riguarda oltre il 33 per cento degli italiani, mentre gli obesi sono il 9 per cento della popolazione, ben 4,7 milioni di persone. Avverte l'OMS: se nel 2005 a essere obesi erano il 12,6 per cento degli uomini e il 12,9 per cento delle donne, la stima al 2015 è il 14,9 per cento per gli uomini e il 16 per cento nel caso delle donne. Con diverse variabili utili a inquadrare il problema. Sempre secondo gli ultimi dati Istat, la percentuale maggiore di persone obese e in sovrappeso si trova nell'Italia meridionale e insulare e, in particolare, in Abruzzo, Molise, Basilicata, Campania, Calabria e Sicilia. Mentre la regione con la percentuale minore risulta essere il Piemonte. Non solo, esistono anche differenze a seconda della densità di popolazione: sovrappeso e obesità sono più diffuse nei piccoli comuni che nelle grandi città. «Altri due elementi da considerare sono l'età e la professione. La maggiore concentrazione di

persone obese e in sovrappeso si ha tra i 50 e i 70 anni, mentre chi ha uno status sociale elevato è meno esposto al rischio obesità. In particolare nel caso delle donne. Le manager in carriera, infatti, sono tendenzialmente più magre dei pari grado uomini». A confermare la fotografia della situazione l'Istat che rileva: la quota di popolazione obesa cresce con il crescere dell'età, raggiunge il massimo sopra i 55 anni per diminuire dopo i 75. Un andamento ancora più marcato nelle donne. Per quanto riguarda la professione, invece, tra le donne occupate l'eccesso di peso è una condizione poco diffusa e, soprattutto, risulta la metà rispetto alle casalinghe.

Allarme infanzia

Secondo l'OMS, in Europa è in sovrappeso il 20 per cento dei bambini, con picchi del 33,6 per cento tra i maschi e del 34,6 per cento delle femmine di età compresa tra i 6 e i 9 anni. Di questi, un terzo sono obesi. Colpa anche del bombardamento pubblicitario cui sono sottoposti quotidianamente. Rivela una ricerca pubblicata lo scorso anno dal titolo *In bocca al lupo* condotta da Marina D'Amato, docente di Sociologia all'Università di Roma Tre, in collaborazione con l'osservatorio di Pavia: un bambino italiano che guarda la televisione tre ore al giorno nella fascia protetta che va dalle 16 alle 19

10 OTTOBRE OBESITY DAY

Una giornata dedicata alla sensibilizzazione di pubblico, operatori e strutture sanitarie sul problema obesità, sulle sue implicazioni mediche e sociali e sugli interventi da mettere in atto per la prevenzione e per la cura. Anche quest'anno gli specialisti di oltre 200 centri **Adi (servizi di Dietetica e nutrizione clinica, servizi territoriali, Centri obesità)** saranno a disposizione per fornire informazioni e suggerimenti su obesità e sovrappeso. Spiega **Giuseppe Fatati, presidente ADI e coordinatore del Progetto Obesity Day**: «Quella di quest'anno è l'ottava edizione. Il progetto nasce dalla necessità di porre l'accento sul fatto che l'obesità è un problema di salute prima che estetico. Ma è anche un rischio sociale, visto che tutta la popolazione italiana sta ingrassando. L'obiettivo dell'*Obesity day* è quello di sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni affinché mettano in atto iniziative per contenere e, soprattutto, prevenire l'obesità».

Info: www.obesityday.org.

Siamo sempre più "extralarge". Perché mangiamo troppo e male, sottovalutando le conseguenze per la salute. E nel nostro paese, come nel resto del mondo, è emergenza obesità

Tips

Italiani taglia XXXL



è bersaglio di uno spot alimentare ogni cinque minuti, vale a dire ben trentatremila all'anno. Il doppio rispetto agli altri Paesi europei. Dopo Polonia e Spagna, infatti, l'Italia è la realtà con maggior affollamento pubblicitario. A peggiorare la situazione, il fatto che in Italia mancano adeguate campagne di sensibilizzazione. Al contrario di ciò che accade in Francia, per esempio, dove, per ogni spot che riguarda alimenti per bambini, è obbligatorio il passaggio di una scritta in sovrainpressione che consiglia un consumo limitato di zuccheri e grassi e un'adeguata attività fisica. «Negli Usa, invece, c'è una proposta di legge per tassare quei cibi in cui la presenza di

QUANDO GRASSO È "BELLO"

Chi l'ha detto che per essere belle bisogna fare la fame e indossare la taglia 40? Di sicuro non la pensa così **Gianfranco Lorenzetti, ideatore e organizzatore del concorso Miss Cicciona** (www.misscicciona.it) che si svolge tutti gli anni a Forcoli. «Questo concorso è nato vent'anni fa e ha come obiettivo quello di dimostrare che anche le donne in carne possono essere, anzi sono belle. Senza dimenticare che l'obesità spesso porta con sé problemi di salute anche gravi, vogliamo sottolineare che una taglia 56 non è certo più "malata" di una 38 ed è certamente più allegra».

Grasso è bello, quindi. Soprattutto ha diritto a uguale dignità. È quanto sostengono l'organizzazione no-profit **Demetra onlus** e dal **Centro Antiobesità dell'Istituto Ninetta Rosano, Casa di cura Tricarico di Belvedere Marittimo** che per il terzo anno consecutivo a settembre hanno organizzato la Passeggiata antidiscriminazione per i diritti delle persone obese. Spiega il dottor Fiore Turchia, coordinatore dell'evento: «Questa passeggiata ci vede uniti per abbattere il muro di ignoranza che ancora avvolge il problema dell'obesità».

zuccheri e grassi è considerevole. Inoltre, a scuola si insegna una corretta alimentazione e si fa praticare un'adeguata attività fisica. Questo in Italia non succede. I nostri supermercati, per esempio, sono studiati per indurre all'acquisto. Basterebbe cambiare la disposizione degli alimenti sugli scaffali, rendendo più accessibili i prodotti "sani", per migliorare le abitudini alimentari nostre e dei nostri bambini», afferma Fatati. Da sottolineare, infine, come in Italia mancano investimenti pubblici sulla prevenzione: in Francia nel 2007 il Ministero dell'istruzione stanziava circa 77 euro per l'attività fisica dei suoi studenti, in Gran Bretagna si scendeva a 14, ma in Italia non si arrivava nemmeno a 50 centesimi.

Oversize e... felici!

Susanna Finetti, 156 kg, 41 anni, psicologa

«Sono stata eletta *Miss Cicciona 2008*. La mia è stata decisamente una vittoria "pesante". Mi sono preparata al concorso... mangiando, ma quando sono salita sulla bilancia mi è venuto un colpo: 156 chili sono tanti! Così mi sono messa un po' a dieta e ho perso 6 chili, ma solo per evitare problemi di salute. Io mi sono sempre accettata per quella che sono, se mai sono gli altri che ti vedono solo per una donna in sovrappeso e non si preoccupano di conoscerti veramente. Per il pensare comune chi è in sovrappeso, infatti, è un handicappato. In realtà, io sto benissimo, non ho problemi di pressione, di colesterolo, diabete... Eppure chi mi vede dà per scontato che io sia malata. Pregiudizi! E dire che io, invece, associo la magrezza alla depressione. Sarà perché c'è stato un momento in cui sono arrivata a pesare 56 chili ed è stato il periodo più brutto della mia vita. Mi piace mangiare, e allora? A dire il vero cucino anche in modo sano ed equilibrato, solo che mangio tanto. Anche perché sono fermamente convinta che avere un po' di ciccina in più faccia bene allo spirito. Guardate me, io sono felice: ho un marito, due figli e, proprio grazie al mio peso, faccio cose che altrimenti non sarei mai riuscita a fare. Mi intervistano, mi invitano in tv, mi ospitano in alberghi di lusso, incontro vip... Con grande invidia delle mie amiche magre! Ma dico io, la vita è breve, piena di impegni, spesso devi affrontare situazioni difficili... se ti privi anche del cibo cosa ti rimane?».

Cristina Sangiorgi, 120 kg, 39 anni, ballerina

«Oggi sono *Miss Trop Model 2008*, ma il peso ha condizionato buona parte della mia vita. Da ragazzina mi sono trasferita da Torino a una cittadina del basso ferrarese ed è stato lì che ho iniziato a sentirmi "diversa", emarginata e sola. Finché un giorno un'agenzia mi ha proposto di lavorare in discoteca come cubista XXXL. Ho accettato, perché ho sempre avuto la passione per il ballo, la recitazione e un talento come costumista. Ero emozionatissima, ma quando sono salita sul cubo e ho iniziato a ballare mi sono sentita bene. Ancora adesso che ho fatto di questo lavoro la mia professione, che ho lasciato l'agenzia e mi sono messa in proprio, che ho il mio nome d'arte, Lulu Angel, e un sito dedicato (www.luluangel.it), il momento in cui mi sento davvero me stessa è quando sono sotto i riflettori. Mi sento molto femminile, libera... Vestita da Marilyn Monroe o da Coniglietta di Play Boy, mi trovo più a mio agio che nella vita di tutti i giorni in tuta da ginnastica. E devo confessare che piaccio molto anche agli uomini. Non sono mai stata senza un fidanzato, anzi! A volte vorrei che mi corressero dietro di meno... Incredibile, vero? Se me lo avessero detto quando avevo 18 anni non ci avrei mai creduto!».



L'AGENDA DELLA SETTIMANA

DOVE

EVENTO

INFORMAZIONI

COSTI

Venerdì

10

OTTOBRE

| | | | | |
|--------------|---|--|--|---------------|
| Tutta Italia |  | Contro l'obesità 5 milioni: sono gli italiani che soffrono di obesità. A loro, e non solo, è dedicata la giornata di prevenzione Obesity day. Ovvero, porte aperte negli ospedali e nei centri Adi (Associazione italiana dietetica e nutrizione clinica). | www.obesityday.org | Visite gratis |
|--------------|---|--|--|---------------|

BENESSERE

Chi

In Italia sale la percentuale di obesi: 18 su cento, gli uomini, 22 su cento, le donne. Il maggior consumo di junk food (cibo spazzatura) è fra le cause dell'aumento.

In tempi di crisi si risparmia al supermercato rinunciando ai cibi freschi in favore di quelli confezionati. E si ingrassa. Ma basta seguire semplici regole per una spesa che salvi portafogli e linea

LAURA BELLI

MILANO - NOVEMBRE

Fare la spesa costa sempre di più, ma anziché dimagrire gli italiani ingrassano. Colpa (anche) del "junk food", il cibo spazzatura.

Secondo l'Istituto superiore di sanità, in Italia 18 uomini su cento sono obesi. Di più ancora le donne: 22 obese su un campione di cento. Questo è decisamente il paradosso delle crisi economiche: si tira la cinghia al momento della spesa, ma si slaccia quella in vita. Non badando, infatti, a ciò che si compra, ma soltanto a quanto si risparmia. L'allarme è stato lanciato da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), in occasione dell'Obesity Day. «Per far fronte al caro vita si limita il consumo di frutta, verdura, olio d'oliva, pesce e si favoriscono gli alimenti confezionati, meno cari, ma più ricchi di grassi e calorie». Eppure riuscire a fare una spesa sana senza ⇒

LA
DIETA
CARO
VITA



È buona regola andare a fare la spesa quando si ha tempo di scegliere, senza fretta.

⇒ spendere un capitale è possibile. Per esempio, fino al 3 gennaio 2009 i supermercati Natura-Sì e i negozi B'io congelano i prezzi di 60 beni di largo consumo (pasta, latte, uova e pane) a quelli del marzo 2007 grazie a un accordo tra produttori, distributori e negozianti (per informazioni: www.naturasi.com).

Ma anche acquistando cibi non biologici è addirittura possibile portare in tavola, con soli 15 euro (vedi riquadro a ds.), un pasto per quattro persone. Tenendo conto sia della linea che del gusto. Bisogna innanzitutto evitare alcuni errori grossolani, come l'acquisto di grandi quantità di cibo se non si è più che sicuri di poterlo consumare a breve termine. «Il rischio è di dover buttare via alimenti scaduti o, in alternativa, di fare delle abbuffate per non sprecarlo», ricorda Fatati.

Provate, come fanno le grandi aziende di ristorazione, a fare un controllo nella spazzatura e a verificare ciò che buttate più di frequente: i cibi che scartate sono tra quelli da evitare o ridurre in quantità al momento della spesa. Altro nemico di una spesa leggera è la fretta, sia al momento dell'acquisto che del consumo. Al supermercato bisogna poi andare con le idee chiare e una lista ben

15€ COLAZIONE, PRANZO E CENA

Spendendo circa 3,75 euro per ciascun pasto a testa, senza penalizzare il piacere della tavola né la linea, ecco un menu tipo per quattro persone, da 1.800 a 2.000 calorie pro capite.

| COLAZIONE | CENA |
|---|--|
| 600 ml latte parzialmente scremato + 200 g ciambellone fatto in casa | 120 g pasta in brodo 400 g pane 240 g prosciutto crudo + 800 g bietta 60 g olio extravergine di oliva 600 g frutta |
| PRANZO | |
| 320 g pasta + 400 g pomodori pelati + 40 g parmigiano 480 g petto di pollo + 400 g insalata 200 g pane 80 g olio extravergine di oliva 600 g frutta di stagione | |

N.B. chi tende a ingrassare dovrebbe togliere 50 g di pane per avere un introito di 1.817 calorie circa.

precisa. «Questo evita di mettere nel carrello quello che capita, senza magari leggere le etichette, o quello che è in superofferta. Va tenuto poi presente che di rado i pasti pronti, surgelati e da banco gastronomia, sono amici di un'alimentazione leggera», assicura

Fatati. Un altro errore da non fare è quello di allontanarsi dal modello di alimentazione mediterranea. Pane, pasta, olio d'oliva, verdura e frutta fresca di stagione, pesce e carni bianche devono rientrare nello schema dei pasti settimanali. Alcune volte

conviene anche comperare ai mercati all'ingrosso pesce e prodotti ortofrutticoli. Oppure nelle fattorie "certificate" dell'hinterland cittadino, magari organizzandosi con qualche amico per dividere le quantità di alimenti e i costi di trasporto. Comunque conviene preferire i prodotti locali, più freschi e meno gravati dalle spese di trasporto.

Tra il pesce, quello azzurro è il più salutare, anche se surgelato, e costa meno: alici, cefali, sardine, sgombri. Anche sul fronte della carne si può risparmiare senza perderci in salute, sostituendola qualche volta con i legumi, che assicurano lo stesso fabbisogno proteico. «Infine, anche se meno comodo, suggerisco a chi ha tempo di provvedere a preparare da sé le conserve, ovviamente seguendo le opportune precauzioni», invita Fatati. Altro vantaggio dei pasti cucinati in casa? L'uso degli avanzi, che permette sia di variare i sapori che di non sprecare il cibo. «Sempre a proposito del non avere fretta, l'ideale sarebbe avere il tempo di fare la spesa spesso: ogni tre o quattro giorni, comperando poco per volta, controllando bene le etichette e cogliendo le migliori offerte, qualitative e di prezzo».

Laura Belli

La crisi ci fa obesi: troppo cari i cibi sani

I medici: per risparmiare nel carrello alimenti più grassi e meno frutta e verdura

I nutrizionisti dell'Adi: si fa la spesa pensando più ai soldi che alla salute **Il 10 ottobre arriva l'Obesity Day, gli ospedali aperti per visite gratis**

di **CARLA MASSI**

ROMA - Paradosso: la fame fa ingrassare. La crisi del portafoglio fa crescere di peso, fa mangiare "cibi spazzatura", fa sparire dai frigoriferi frutta e verdura, fa lievitare piatti di pasta, fa mandar giù tutto quello che si trasforma in obesità. A fine mese, poi, è un tripudio di grassi, fast food e cofane di patate fritte. Alimenti in grado di soddisfare stomaco, palato e bilancio familiare. Ma anche di allargare la circonferenza, di appesantire, di trasformare i corpi in rotondità oltre misura.

Il risparmio cancella l'olio di oliva ma anche gli spinaci, l'insalata e, spesso, anche le mele. Meglio acquistare il tre per due, meglio abbandonarsi al confezionato sottocosto per far quadrare i conti della famiglia. Ecco i nuovi obesi, ecco la nuova "specie" che va ad aggiungersi ai bulimici, ai sedentari e a tutti quelli che non riescono a mettersi a tavola e andare d'accordo con il cibo. «Il nuovo modo di fare la spesa ormai - commenta Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica in vista dell'Obesity Day del 10 ottobre - tiene conto più dello scontrino che della salute. A fine mese si concentra il momento critico, cambia il menù per andare incontro alle difficoltà economiche». In nome del risparmio, dunque, si abbassa la qualità di quello che si mangia, si riempie il frigo e addio dieta mediterranea. «Che prevede - aggiunge Fatati - un giusto equilibrio tra la pasta, il pane, i cereali, le proteine e gli zuccheri. Gli anziani sono quelli che rischiano di più. Molti sono costretti a mangiare male. Per loro conciliare portafoglio e buona alimentazione può essere davvero una missione impossibile. La qualità è la prima

rinuncia che un anziano fa». Eppure, se ci si mette intorno ad un tavolo e si fanno i conti, è possibile, secondo gli esperti, riuscire a spendere poco per far mangiare quattro persone in modo gustoso e salutare. Sono gli stessi medici a stendere una sorta di menù anticrisi: con 15 euro (3,75 euro per ognuno dei 4 commensali) si possono organizzare colazione, pranzo e cena mantenendo anche l'equilibrio nutrizionale. Un pranzo tipo per quattro, dunque? 320 gr di pasta, 400 di pomodori pelati, 40 di parmigiano, 480 gr di petto di pollo, 400 di insalata, 200 di pane, 80 di olio extravergine e 600 di frutta di stagione. Questo vuol dire che, quando si mette la roba nel carrello, ci vuole testa, programmazione, non troppa fretta e, soprattutto, un po' di voglia di cucinare. «Controllare la spazzatura - suggerisce ancora Fatati - se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male».

E' l'Istat a "parlare": nel 2007, al Nord, la percentuale delle famiglie che dichiara di aver limitato l'acquisto o scelto prodotti di qualità inferiore varia dal 30% nel caso del pane al 39% per carne e pesce. Al Centro si va dal 36% in meno per il pane al 47% per il pesce mentre al Sud l'oscillazione è dal 55% in meno per vitella e vitellone al 59% in meno per il pesce.

Frutta e verdura in picchiata, secondo la Coldiretti. Fino al 3% meno dei consumi medi.

Cresce, dunque, il numero dei grandi obesi (18 gli uomini ogni cento e 22 le donne ogni cento) e, con loro, crescono anche gli interventi chirurgici per rimodellare i corpi. Stiamo parlando della cosiddetta "chirurgia bariatrica". «Le operazioni documentate in Italia sono state 11.923 dal 1996 al 2005 - spiega Maria Antonietta

Fusco, primario emerito di Nutrizione del San Camillo-Forlanini di Roma -. E' stato un crescendo: si è passati dai 3000 del 2003 ai 5000 del 2005. I pazienti tipo? Una donna di quaranta anni, con problemi spesso di depressione legati al suo lungo passato di obesa, con titolo di studio non elevato. Un uomo di 50 anni, anche lui depresso, con problemi cardiovascolari seri».

UOMINI E DONNE



18

Gli uomini obesi ogni 100 in Italia. Le obese sono 22 ogni 100

FRUTTA



1,2 kg

La dose di frutta consigliata al giorno per 4 persone

LA SPESA



85%

Del budget destinato al cibo finisce intorno al 20-25 del mese

APPRO



ALLARME SOCIALE

Aumentano gli obesi “della quarta settimana”

La crisi economica porta a mangiare alimenti a basso costo (e di minore qualità), ricchi di grassi e zuccheri

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 perchè dimentichiamo la saggia alimentazione dei nostri nonni, secondo i dati

dell'Istituto Superiore di Sanità l'obesità interessa già oggi 16 uomini e 19 donne su cento in Liguria. La situazione è sicuramente più rosea rispetto all'Italia - la media nazionale parla di 18 maschi e 22 donne su cento - ma è comunque da monitorare con attenzione.

A ricordare quanto è importante controllare il proprio peso per prevenire malattie cardiovascolari, tumori, artrosi e osteoporosi sono gli esperti dell'Adi (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) presentando l'Obesity Day, in programma il prossimo 10 ottobre, che darà a tutti quanti hanno il girovita eccessivo l'occasione di parlare con medici e dietisti, sottoporsi a test e ricevere le informazioni utili per modificare la situazione. «E' il paradosso della crisi economica: più si tira la cinghia più si ingrassa - ha

spiegato ieri a Roma Giuseppe Fatati, presidente Adi. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva». Conciliare portafoglio e bilancia non è però impossibile: consumare frutta e verdura di stagione, prodotti regionali, pesce azzurro e utilizzare i legumi come fonte di proteine. E magari tornare a fare in casa dolci e simili.

L'Obesity Day, giunto all'ottava edizione, vedrà coinvolti gli specialisti dell'ospedale San Martino, del Galliera, del Gaslini, dell'Evangelico, del Villa Scassi di Sampierdarena e della Colletta di Arenzano. Numerosi altri centri saranno aperti nel resto della regione, da Sanremo a Sarzana.

FEDERICO MERETA



Sempre più grassi, colpa della crisi

«Nel piatto troppi cibi-spazzatura»

Il medico: «Prodotti scadenti a fine mese per risparmiare, allarme obesità»

di ALESSANDRO MALPELO

— ROMA —

LA CRISI dei consumi pesa sulle nostre tavole. Le ristrettezze economiche e il caro euro hanno un effetto paradossale: anziché tirare la cinghia, limitare le dosi e concentrarci su pochi alimenti sani e genuini, gli italiani si ritrovano a mangiare... porcherie. Acquistano prodotti alimentari scadenti, a basso prezzo, infarciti di aromi, conservanti e coloranti (gli autori anglosassoni li chiamano *junk food*, cibi spazzatura) e poveri sotto il profilo del contenuto di molecole nobili. In questo modo i soggetti predisposti rischiano di diventare ancora più grassi. L'allarme è stato lanciato dagli specialisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi).

PER IL PRESIDENTE dell'Adi, Giuseppe Fatati, primario di diabetologia a Terni, l'obesità è una malattia tutt'altro che sconfitta. I venti di recessione si traducono anzi in questa nuova epidemia da discount che si manifesta ciclicamente alla fine del mese, quando il salario è ormai ridotto all'osso e si finisce per rinunciare giocoforza alla qualità.

«**TUTTA** colpa del nuovo modo di

fare la spesa — afferma l'esperto — che tiene in conto il prezzo e mette in secondo piano la salute. E così i nostri connazionali, mentre credono di risparmiare abbandonando gradualmente frutta, verdura e pesce, cercano di saziarsi con prodotti straripanti di grassi e zuccheri».

SI POTREBBE conciliare la forma fisica anche con un budget limitato? Eccome, a patto di osservare alcune accortezze: mangiare lentamente, evitare le scorpacciate. Per ricordarci i comportamenti virtuosi i dietologi diffondono un vademecum con otto regole d'oro. Cambiano i metodi ma l'imperativo resta lo stesso: resistere alle tentazioni, abolire gli eccessi di calorie che ingannano il metabolismo e ci appesantiscono.

PROBLEMI che saranno affrontati in occasione dell'Obesity Day, una giornata promossa dall'Adi il 10 ottobre. In tutta Italia ospedali aperti e controlli gratuiti. «Sarà possibile ottenere consulenze nutrizionali — spiega Daniela Lugli, psicoterapeuta modenese, una delle volontarie reclutate nella manifestazione — misurare i parametri, avere un colloquio».



L'ATTIVITÀ fisica aiuta a perdere peso. Attenti alla circonferenza del giro vita, che non deve superare i 102 centimetri negli uomini e gli 88 nelle donne. Sopra questa soglia cresce il rischio di infarto e diabete. Meglio prevenire. Si calcola che le famiglie italiane spenderanno quest'anno 332 euro in più di consumi alimentari, il rischio è che risparmiando nella scelta finiscano per spendere di più in medicine. Una ricerca dell'Istituto superiore di Sanità ha appurato che è in sovrappeso il 74% dei residenti nel Nord-Ovest e l'88% degli abitanti nelle regioni del Sud.

CONSUMATORI

Aromi, coloranti e conservanti: crescono i rischi di infarto e diabete

DIETOLOGI

«Sovrappeso il 74% dei residenti al Nord a causa dei grassi e degli zuccheri»

1 Moderazione

I dietologi consigliano una spesa oculata. Evitate di fare incetta di provviste alimentari

2 Senza fretta

Gustare le pietanze lentamente. Alcuni cibi freddi avanzati fanno ingrassare e non saziano

3 Fast food

La dieta mediterranea con sapori freschi e dosi contenute è preferibile a certe salse e ai fritti

4 Razioni

Se lasciate il pasto a metà è segno che avete esagerato le quantità: ora evitate gli sprechi

5 Vegetale

Consumate frutta e verdura di stagione, date la precedenza ai prodotti della vostra regione

6 Pesce fresco

I prodotti del mare sono salutari, il pesce azzurro anche surgelato fa bene al cuore e costa poco

7 Proteine

Limitare le quantità di carne, scegliere i legumi come fonte di proteine alternativa conveniente

8 Frigorifero

Attenti ai prodotti fatti in casa, vanno conservati mantenendo opportune norme igieniche

L'allarme I carrelli si riempiono di prodotti meno costosi, ma poco sani

La crisi economica fa ingrassare si mangia di più e sempre peggio

Soffrono il problema il 18 per cento degli uomini e il 22 per cento delle donne. Più colpite dal fenomeno le regioni del Meridione.

>>

**Irene Pazzi
Roma**

Come se non bastassero le ripercussioni che la crisi ha sulle tasche, adesso arrivano anche quelle che ha sulla salute. «L'alimentazione meno costosa va spesso a discapito della qualità e cercare di spendere meno può paradossalmente portare a ingrassare», ha osservato il presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), Giuseppe Fatati, presentando a Roma l'Obesity Day, in programma per il 10 ottobre ([www.obesity-](http://www.obesityday.org)

[tyday.org](http://www.obesityday.org)). L'equazione sembra facile: più i prodotti sono economici, più tendono a contenere grassi. Secondo i dati più recenti disponibili, quelli del Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss), è obeso il 18 per cento degli uomini e il 22 per cento delle donne. Più colpito il Sud (con il 19 e 31 per cento, in rispettivo ordine). Tra le cause, secondo Fatati, la cattiva alimentazione è ai primi posti, insieme con uno stile di vita sedentario. E, nemmeno a dirlo, risalta fuori la parola magica del Belpaese:

**Consigli
Compilare la lista
della spesa può
aiutare a "resistere"
alle tentazioni**

la dieta mediterranea. Nei «nuovi» carrelli della spesa - ha aggiunto il presidente - diminuiscono gli alimenti tipici della dieta mediterranea: «Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva» e aumentano i cibi confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri. Per gli esperti, è comunque possibile spendere meno e mangiare in modo sano: «si calcola che l'italiano medio getta circa il 30 per cento di ciò che acquista», ha detto Fatati. Un modo per ovviare il problema potrebbe essere stilare la vecchia lista della spesa per «resistere» alle tentazioni del supermercato ed evita acquisti in eccesso. Qualche altro consiglio: frutta e verdura di stagione, pesce azzurro, ridurre il consumo di carne preferendo i legumi. <<



L'ALLARME

Crisi economica, cibi grassi in aumento l'obesità

ROMA. Arriva l'obesità da crisi economica, con i carrelli della spesa sempre più poveri e cibi più economici e ricchi di grassi (cala il consumo di frutta, verdura e olio d'oliva e aumenta quello di cibi confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri).



A lanciare l'allarme è l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) nel corso della presentazione a Roma dell'Obesity Day, in programma per il 10 ottobre. Sarà la giornata dedicata a prevenzione e cura dell'obesità, un problema in deciso aumento in Italia. Secondo i dati del Progetto Cuore dell'Istituto superiore di Sanità, è infatti obeso il 18% degli uomini e il 22% delle donne. Più colpito il Sud (19% e 31%). Tra le cause, secondo l'Adi, la cattiva alimentazione è ai primi posti, insieme con uno stile di vita sedentario.



IL CASO La difficoltà a comprare prodotti di qualità per il loro alto costo sta diventando un problema di salute

La crisi economica rende obesi

■ / Roma

Li chiamano gli obesi del fine mese. Mangiano male, comprano i prodotti meno cari, margarina invece del burro, tanta pasta e tanto pane, prodotti che fanno risparmiare e sono proprio quelli che fanno più male perché ad alto contenuto di grassi vegetali. Così si sta formando una nuova categoria di malati, quelli che non riescono a comprare più l'olio d'oliva, la frutta, la verdura. Quelli che non arrivano a fine mese e cominciano a mostrare i segni della malnutrizione, un po' com'era durante la guerra, solo che non siamo negli anni quaranta, e nemmeno nel vecchio secolo, e un segnale così grave, un sintomo così pesante di crisi economica nessuno l'aveva previsto e nemmeno immaginato.

I medici stanno monitorando il fenomeno. Mentre la dieta mediterranea viene candidata all'Unesco come Patrimonio culturale immateriale dell'Umanità - ieri lo hanno chiesto Spagna, Italia, Grecia e Marocco - i rapporti sanitari ci dicono che questa dieta non è più alla portata dei più poveri.

Sono mesi che i medici hanno individuato questo nuovo problema. La denuncia è dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, Adi. Giuseppe Fatati, che ne è presidente, ha puntato i riflettori sull'abuso di alimenti confezionati che sono più ricchi di grassi e zuccheri. «Si tratta di un paradosso della crisi economica - ha detto Fatati - . Più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Tutta colpa del nuovo

modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». Tra pochi giorni, il dieci ottobre, sarà l'Obesity Day, cioè una giornata con ospedali aperti e controlli gratuiti. Perché sono sempre di più gli obesi. In Italia lo sono 18 uomini ogni 100 e 22 donne ogni 100. Il fenomeno riguarda soprattutto gli uomini del Nord Est, del Sud e delle Isole. Mentre al femminile sono in allarme rosso le donne del Sud e delle Isole, seguite da quelle del Centro. È la Basilicata la regione con la più alta percentuale di donne obese: il 38% ha gravi problemi di peso, rispetto a una media nazionale del 22. Per quanto riguarda gli uomini, invece, il tasso è leggermente inferiore a quello italiano, con 16 casi su cento contro i 18 italiani.

Risparmiare dunque ingrassa. E costa. L'abbandono della dieta mediterranea costa alle casse dello Stato, in termini di spese socio-sanitarie correlate all'obesità, 23 miliardi di euro all'anno. Più del 60 per cento delle spese è legato all'incremento della spesa farmaceutica e ai ricoveri ospedalieri. L'obesità, aggiunge, è responsabile del 7 per cento dei costi sanitari dell'Unione europea poiché l'aumento di peso è un importante fattore di rischio per molte malattie come i problemi cardiocircolatori, il diabete, l'ipertensione, l'infarto e certi tipi di cancro. Anche i dati raccolti dall'Istat nel rapporto sui consumi relativo al 2007 diceva che il consumo di frutta era sceso del 2,6 per cento, come quello dell'olio d'oliva (-2,8) e della verdura (-0,8).

a.t.



La crisi ci fa grassi

Si mangia male per risparmiare. E a fine mese scatta l'effetto yo-yo

ROMA. A fine mese il portafogli si svuota, ma si allarga il girovita degli italiani. Dal carrello della spesa spariscono frutta, verdura e olio d'oliva. Rimpiazzati da alimenti confezionati e più ricchi di grassi e zuccheri, ma anche più convenienti. A puntare i riflettori sugli "obesi da fine del mese" è Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ha fotografato gli italiani sulla bilancia, in occasione dell'Obesity Day.

«Si tratta di un paradosso della crisi economica: più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute», dice lo specialista.

Secondo i dati dell'Istituto superiore di Sanità in Italia oggi il 18% degli uomini e il 22% delle donne sono obesi. Un problema che affligge in particolare gli uomini del Nord-est, del Sud e delle Isole. Dal versante economico però non arrivano buone notizie. Anche ieri Piazza Affari ha chiuso in ribasso: il Mibtel ha ceduto lo 0,56%, l'S&P/Mib l'1,06%, l'All Stars lo 0,63%.



Obesità: nel Lazio allarme bilancia

Sovrappeso il 16% degli uomini e il 19% delle donne

REGIONE. Legioni di persone in cerca della forma perfetta in palestra o nei fitness center non danno un'immagine corretta del Lazio. In regione, infatti, la quota di obesi è davvero allarmante: si tratta di 16 uomini e 19 donne ogni cento (percentuali diffuse dall'Istituto Superiore di Sani-

Solo a maggio ci fu il boom dei fitness center

tà). Così ieri, alla presentazione dell'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre in tutto il Paese a cura dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), il Lazio si è scoperto più grasso di quanto non pensasse di essere. Solo lo scorso mese di mag-



Si mangia troppo. E male.

gio infatti, ci fu il boom delle iscrizioni nelle palestre della Capitale (gli aspiran-

ti alla forma perfetta fecero lievitare le iscrizioni al 15% in più rispetto all'anno precedente). Nel frattempo, aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità da parte dei laziali. Per Giuseppe Fatati, presidente dell'Ati, anche in regione, come altrove in Italia, «è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». **METRO**



La ricerca

È emergenza per l'obesità "Sbagliati i consumi di cibo"

DIMAGRISCE il carrello, ingrassano i pugliesi. Arrivano gli "obesi da fine del mese". «È il paradosso della crisi economica: più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche in Puglia è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) presentando l'Obesity day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre in Puglia e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti. L'esercito degli obesi da fine del mese va ad ingrassare le fila dei pugliesi che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: in Puglia 16 uomini ogni cento e 34 donne ogni cento sono obesi. Lo dice l'Istituto superiore di sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi.



La ricerca

Più grassi perché più poveri

BARI — Scatta l'allarme obesità in Puglia. Secondo Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, il 34% delle donne e il 16% degli uomini pugliesi sono obesi. La spia si è accesa in occasione della presentazione dell'Obesity Day, la giornata promossa dall'Adi per il 10 ottobre in tutta Italia con ospedali aperti a controlli gratuiti. Sempre secondo lo stesso Fatati, la crisi economica ha modificato la maniera di fare la spesa, che ora tiene più conto dello scontrino che della salute. «Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva - dice Fatati - e così si abbassa la qualità che dal punto di vista nutrizionale si traduce in alimenti, se confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri». Solo la Basilicata, per la cronaca, presenta dati relativi all'obesità superiori alla Puglia.

A PAGINA 4
Centrone

Allarme obesi in Puglia «Ormai si mangia male»

«Più che alla qualità si guarda allo scontrino»

Le donne sovrappeso sono il 34%, gli uomini il 16%

A tavola

Addio al modello mediterraneo. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva

I territori

Le donne più «tondeggianti» vivono in Basilicata, Calabria e Puglia

Presentato il progetto «Obesity Day»: il 10 ottobre ospedali aperti a controlli gratuiti

BARI — Addio dieta mediterranea, anche in Puglia arrivano gli «obesi da fine del mese». La crisi economica ha modificato il modo di fare la spesa, che ora

tiene conto più dello scontrino che della salute. Il risultato è che il 34% delle donne pugliesi e il 16% degli uomini sono obesi, dato ben superiore a quello nazionale (in Italia sono sovrappeso il 18% degli uomini e il 22% delle donne). L'allarme è lanciato da Giuseppe Fatati, presidente dell'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, presentando l'Obesity day, gior-



nata promossa dall'Adi per il 10 ottobre in Puglia e in tutta Italia con gli ospedali aperti a controlli gratuiti (sul sito www.obesityday.it i centri che aderiscono). Il dato pugliese è preoccupante per l'obesità femminile: soltanto la Basilicata presenta una percentuale superiore (38 donne su 100 sono obese). «Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva - dice preoccupato Giuseppe Fatati -, addio al modello mediterraneo anche in Puglia. E come se non bastasse, in nome del ri-

sparmio, si abbassa la qualità, che dal punto di vista nutrizionale si traduce in alimenti, se confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri». Ma in tempi di crisi è dura non farsi guidare dal portafoglio. «E' difficile - continua Fatati - davanti ad evidenti difficoltà economiche dire a una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce. Occorre seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

Gli errori da evitare

«Non fare la spesa in grandi quantità - consiglia il nutrizionista - se non si è sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura. Attenzione ai cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi: mai si conciliano con la dieta. Bisogna evitare anche di rinunciare al modello mediterraneo dell'alimentazione».

I consigli da seguire

«Controllare la spazzatura - dice Fatati - perché se butti troppo cibo avanzato vuol

dire che si compra troppo o male. Mangiare molta frutta e verdura di stagione, ancora meglio se si tratta di prodotti regionali. Consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti. Non mangiare troppa carne, ma utilizzare i legumi come fonte proteica. Confezionare prodotti fatti in casa con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione.

Peso oscillante

Poche persone che soffrono di obesità sono informate dell'esistenza sul territorio di strutture di dietetica e nutrizione clinica alle quali rivolgersi per trovare un aiuto altamente specializzato. E sono ancora troppi i pugliesi che per vedere calare l'ago della bilancia bussano alla porta di centri estetici, specialisti improvvisati e venditori di illusioni. Con l'obesity day si vogliono promuovere questi centri, ma l'obiettivo è anche quello di dare consigli. Il difficile non è solo perdere pe-

so, ma mantenerlo visto che è molto frequente la sindrome del weight cycling (peso oscillante).

L'obesity day

Lo slogan della giornata sarà «non rimbalzare da una taglia all'altra fai centro». «Abbiamo scelto questo messaggio - conclude Fatati - perché molte persone non sanno che uno dei segreti dello star bene è il mantenimento del peso ideale, una volta raggiunto con una corretta dieta». Ancora meglio se si mangia risparmiando. Conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile.

A. Alfonso Centrone

Le regioni sulla bilancia

| QUESTA LA PERCENTUALE DI DONNE OBESE IN OGNI REGIONE ITALIANA | | QUESTA LA PERCENTUALE DI UOMINI OBESE IN OGNI REGIONE ITALIANA | |
|---|-----|--|-----|
| Basilicata | 38% | Calabria | 23% |
| Calabria | 34% | Emilia Romagna | 23% |
| Puglia | 34% | Molise | 23% |
| Sicilia | 34% | Sicilia | 23% |
| Campania | 33% | Umbria | 23% |
| Abruzzo | 30% | Valle d'Aosta | 20% |
| Molise | 27% | Abruzzo | 18% |
| Friuli Venezia Giulia | 23% | Campania | 18% |
| Umbria | 21% | Lombardia | 17% |
| Emilia Romagna | 19% | Basilicata | 16% |
| Lazio | 19% | Lazio | 16% |
| Liguria | 19% | Liguria | 16% |
| Toscana | 19% | Puglia | 16% |
| Valle d'Aosta | 18% | Sardegna | 16% |
| Veneto | 17% | Veneto | 16% |
| Lombardia | 17% | Toscana | 15% |
| Trentino Alto Adige | 16% | Trentino Alto Adige | 13% |
| Marche | 15% | Marche | 13% |
| Sardegna | 14% | Piemonte | 12% |
| Piemonte | 13% | | |



Sulla bilancia per verificare il peso (foto LaPresse)

Cresce l'obesità nel Lazio

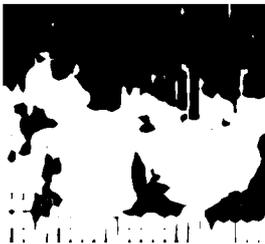
Cresce l'obesità nel Lazio. In occasione della presentazione dell'Obesity Day, promosso dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) e previsto per il 10 ottobre in tutta Italia con ospedali aperti e controlli gratuiti sono stati presentati i dati relativi a ciascuna regione.

I numeri parlano di un fenomeno preoccupante: nel Lazio 16 uomini su 100 sono obesi, mentre il problema riguarda 19 donne su 100. Sono carenti soprattutto le strutture per fare ginnastica.



La ricerca

Più poveri più obesi



Obesi in aumento

A FINE mese il portafoglio si svuota, ma si allarga il girovita degli italiani, e dunque anche dei toscani. Dal carrello della spesa, infatti, spariscono frutta, verdura e olio d'oliva. Rimpiazzati da alimenti confezionati e più ricchi di grassi e zuccheri, ma anche più convenienti. A puntare i riflettori sugli «obesi da fine del mese» è l'Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, che organizza per il 10 ottobre, in occasione dell'Obesity Day, una giornata di prevenzione in tutta Italia, con centinaia di ospedali aperti per controlli gratuiti.



I dati dell'Associazione dietetica: in Basilicata su 100 persone 16 obesi e 38 obese

Si compra meno, s'ingrassa di più

IL PARADOSSO del giorno è questo: si compra sempre di meno, ma s'ingrassa sempre di più. O, come sintetizzano i portavoce dell'Associazione dietetica italiana, dimagrisce il carrello della spesa, ingrassano i lucani.

«Arrivano gli "obesi da fine mese"», spiega Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi, presentando l'Obesity Day, promossa per il 10 ottobre prossimo in Basilicata come nel resto d'Italia. Gli ospedali saranno aperti a controlli gratuiti.

Questi i dati per la Basilicata: 16 uomini ogni cento e 38 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto superiore di sanità.

Commenta Fatati: «E' il paradosso della "crisi economica": più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche in Basilicata è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute».

In Italia i numeri sono leggermente più negativi per gli uomini e decisamente più positivi per le donne: 18

maschi ogni cento e 22 femmine ogni cento sono da considerare obesi.

Le cifre parlano chiaro: la Basilicata ha la più alta percentuale di donne obese in Italia. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche in Basilicata.

I motivi di questa "disfatta della bilancia": «Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al "modello mediterraneo", anche in Basilicata - aggiunge Fatati - E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti (se confezionati) più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti a evidenti difficoltà economiche, dire a una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

Ed ecco anche gli sbagli da non fare più: Fare la spesa in grandi quantità

se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura; avere fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea; rinunciare al modello mediterraneo dell'alimentazione.

I consigli del medico: controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male; consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali; consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti; meno carne. Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica; confezionare prodotti "fatti in casa" con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione (pane, dolci eccetera). «Con 15 euro (3,75 euro a persona) - assicurano dall'Adi - si possono mettere in tavola 4 persone contemperando i bisogni della fame, della gola, della linea».

Bilancia in regione

Le donne sono in linea gli uomini super obesi

Obesity Day

Il 10 ottobre visite per gli over size

C'è anche il sito

■ ■ Il motto dell'Obesity Day 2008 è «Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro»: quel giorno ci si potrà rivolgere ai Centri che aderiscono all'iniziativa (sul sito www.obesityday.org) per un controllo gratuito.

■ ■ Per fortuna, e nonostante i tortellini, le donne emiliane tengono alla linea più dei maschi che fanno schizzare la nostra regione ai primi posti nella preoccupante classifica nazionale sull'obesità. A certificare l'ampiezza del fenomeno è l'Istituto superiore della sanità che sottolinea la presenza in regione di 23 uomini e 19 donne ogni 100 abitanti. Colpevoli i maschi come dimostra il dato regionale sugli uomini obesi che supera di gran lunga la media nazionale, che è del 18%. Lige e dedite alla bilancia e allo sport le donne: in Italia sono il (22%), più che che in regione. Ma l'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) sostiene che le donne non sanno fare la spesa e guardano più allo scontrino che all'acquisto di cibi sani. Più si risparmia, più si mangia male e s'ingrassa. Teoria da valutare il 10 ottobre: l'obesity day. ■



In Toscana quasi il 20% di obesi crolla la qualità dell'alimentazione

FIRENZE. Donne e uomini in Toscana pesano meno della media nazionale, ma non sono indifferenti le percentuali, del 19% ed il 15%, rispettivamente, delle persone obese, con tutto quanto sul piano della salute questo può comportare (diabete, malattie cardio e cerebrovascolari, ipertensione).

E' comunque un controsenso vedere carrelli della spesa sempre più vuoti, a fronte della crescita di soggetti grassi. In sostanza, si è detto a Roma alla presentazione della "Giornata contro l'obesità" che si svolgerà il 10 ottobre in tutta Italia con ospedali aperti a controlli gratuiti, si sbaglia a fare la spesa, tenendo conto più dello scontrino che della propria salute.

Calano, in definitiva, i consumi di frutta, verdura ed olio d'oliva, svanisce il modello "mediterraneo", secondo Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, mentre si abbassa anche la qualità con alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. Difficile dire alla massaia di badare alla qualità e portare in tavola più frutta, verdure e pesce, usare pochi grassi. Ma non è impossibile conciliare portafoglio e bilancia.

Evitare quindi di fare la spesa in grandi quantità, se non vi è certezza di una corretta conservabilità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttarlo. Non avere, inoltre, fretta. Evitare cibi pronti, pasti veloci. Preferire il controllo della spazzatura: se buttiamo via

troppo vuol dire che compriamo troppo o male, consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali, mangiare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti, meno carne, più legumi come fonte di proteine. Confezionare cibi fatti in casa con le opportune precauzioni igieniche. Con 15 euro, si è detto, si mettono a tavola 4 persone conciliando fame, gola e linea.

In sostanza, se dimagrisce il carrello della spesa ed ingrassano i toscani, una conferma viene dal raddoppio degli interventi di chirurgia antigrasso dal 2003 al 2005, da tremila a cinquemila. Nei 49 centri della Società italiana per la chirurgia dell'obesità, l'identikit tipico è la donna sui quaranta, depressa per il lungo passato d'obesa, in lotta con il grasso in eccesso, di ceto medio-basso.

Il 10 ottobre l'iniziativa coinvolgerà i centri Adi (servizi di dietetica e nutrizione clinica, servizi territoriali, centri obesità). Ulteriori informazioni sul sito www.obesitydau.org. Oltre a ricevere un controllo gratuito, si avranno una serie d'indicazioni per compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta.

Gian Ugo Berti

Il 10 ottobre controlli gratuiti negli ospedali e consigli su come perdere un po' di peso



Il Piemonte è la regione più magra, e quindi la più ricca

I piemontesi sono sempre più in linea. Secondo l'istituto superiore di Sanità il Piemonte risulta la regione più magra d'Italia. Un primato che sicuramente susciterà l'invidia degli altri territori e che alcuni spiegano con il luogo comune secondo cui i piemontesi, invece della dispensa, preferiscono vedere pieno il portafoglio. Il virtuosismo subalpino, però, va riletto secondo i dati comunicati dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) durante la presentazione dell'Obesity Day, il 10 ottobre in Piemonte e in tutta Italia. All'equazione frigo vuoto pancia piatta subentra la proporzione che vende con il «carrello più magro», una maggiore percentuale di persone obese. Il carovita, così, diventa letteralmente l'ago della bilancia per i cosiddetti «obesi da fine del mese». L'aumento incontrollato dei prezzi di frutta e verdura degli ultimi anni, ha condizionato tutto il listino dei cibi sani e dietetici. Secondo l'Istat calano i consumi di frutta, di olio d'oliva e di verdura, mentre lievita il numero degli obesi italiani: 18 uomini e 22 donne ogni 100. «La dieta

mediterranea è troppo cara - conferma Giuseppe Fatati, presidente Adi - da seguire e, come se non bastasse, in nome del risparmio si abbassa la qualità cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti confezionati più ricchi di grassi e zuccheri». Insomma, il risparmio porta all'ingrasso, per poi spendere quel gruzzolo guadagnato a suon di chili nelle cliniche per la liposuzione o per interventi di riduzione dello stomaco. Fenomeni che anche in Piemonte si mostrano in costante crescita. Durante l'Obesity Day ci si potrà rivolgere ai Centri che aderiscono all'iniziativa e, oltre a ricevere un controllo gratuito, da parte di un medico o di un dietista dopo un dettagliato questionario, sarà possibile ottenere la determinazione dell'Indice di Massa Corporea. Un dato che riassume e sintetizza una serie di indicazioni per compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta, anche tra i più giovani. «Adesso i ragazzi in alcune scuole mangiano meglio che a casa - ha concluso Fatati -. Può sembrare un'assurdità ma è proprio così». **[PNT]**



Dato superiore alla media nazionale

Occhio alla dieta Gli obesi umbri sono 23 su cento



Alimentazione Dati allarmanti

PERUGIA - In Umbria sono obesi 23 uomini su 100 e 21 donne su 100, secondo i dati dell'Istituto superiore di sanità resi noti in occasione della presentazione dell'Obesity Day del 10 ottobre prossimo. L'aumento del numero degli obesi è un paradosso della crisi economica e del nuovo modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute, ha sottolineato Giuseppe Fatati, presidente dell' "Adi" (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica). "Si abbassa infatti la qualità degli alimenti acquistati - spiega, in una nota - cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in cibi, se confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri."

Il dato nazionale relativo al numero di obesi è di 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento.

Le donne più "tonteggianti" sono per lo più quelle meridionali: al primo posto ci sono le lucane (il 38%), seguite dalle calabresi che insieme alle pugliesi e siciliane si attestano sul 34%. Nel Lazio ed Emilia Romagna, la bilancia rivela che le donne più "tonde" sono il 19%. Più bassa, invece, è la percentuale delle piemontesi obese (solo il 13%), precedute dalle sarde (il 14%).

Le percentuali più alte (il 23%) di obesi maschi si riscontrano in Calabria, Emilia, Molise, Sicilia e Umbria. I laziali obesi si attestano sul 16%, mentre, ancora una volta, la regione più virtuosa, anche per il sesso forte, è il Piemonte. Insieme a Marche, Trentino Alto Adige (13%) e Toscana (15%).

Il prossimo 10 ottobre atteso l'"Obesity Day" La piaga dell'obesità dilaga anche nel Lazio

Sempre più alto il caro-vita e più la gente ingrassa



L'obesità diventa una piaga sociale anche per il Lazio

«DIMAGRISCE il carrello, ingrassano gli abitanti del Lazio. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche nel Lazio è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre nel Lazio e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti.

«L'ESERCITO degli 'obesi da fine del mese' - ha proseguito Fatati - va ad ingrassare le fila degli abitanti del Lazio che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: nel Lazio 16 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22

donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche nel Lazio. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche nel Lazio - ha proseguito Fatati -. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

LA SETTIMANA scorsa il presidente della commissione Sanità della Regione Luigi Canali aveva

affermato che «l'obesità infantile e dei giovani è oggi un problema grave ed universalmente riconosciuto. Una corretta alimentazione ed una costante pratica sportiva, rappresentano le migliori garanzie affinché i nostri giovani possano crescere in modo sano e senza patologie gravi come quelle cardiovascolari o il diabete. Non è certo un mistero infatti, che negli ultimi anni si è registrato un gravissimo incremento dell'obesità tra i giovani ed i giovanissimi, sia in Italia che in Europa e negli Stati Uniti. La spiegazione non è tanto nei geni, quanto nel cambiamento delle abitudini di vita, che spesso portano ad indulgere in cibi ricchi di calorie, e non raramente di pessima qualità, e a rifuggire sempre più dall'attività fisica».

PER QUESTI ed altri motivi c'è stata «la proposta di legge regionale da me presentata concernente "Norme di promozione di

stili di vita positivi - Ha spiegato Canali -. La legge impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio. Questi interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti,

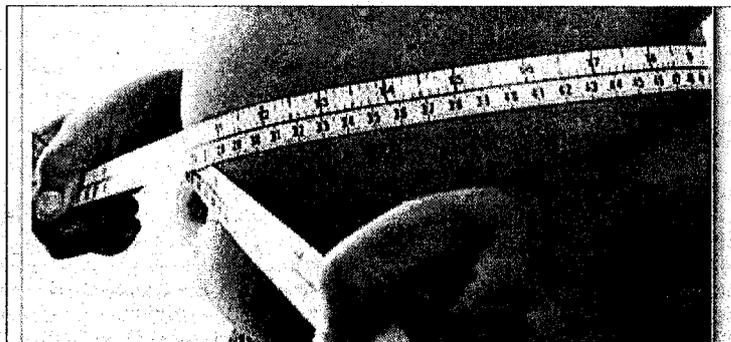


con la celebrazione di una 'giornata' da dedicare nelle scuole ad iniziative dirette all'adozione di positivi stili di vita».

«**SI VUOLE** promuovere infine un vero e proprio 'patto di collaborazione fra la scuola e le famiglie - aveva aggiunto il presidente della commissione Sanità - e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. Un'altra proposta di legge da me presentata promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anorexia e degli altri disturbi alimentari. Anche in questo caso - concludeva Canali - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

Italiani sempre più in sovrappeso, con la crisi economica i carrelli si riempiono di cibi grassi e poco salutari

In arrivo l'obesità da "fine del mese"



L'alimentazione low coast
va a discapito della linea
Gli esperti consigliano più frutta
e meno cibi confezionati

Tra le cause dell'obesità in Italia la cattiva alimentazione è ai primi posti, insieme ad uno stile di vita sedentario e all'abbandono della dieta mediterranea

ROMA - Arriva l'obesità da crisi economica, con i carrelli della spesa sempre più poveri, nei quali i cibi sono sempre più economici e ricchi di grassi.

«L'alimentazione meno costosa va spesso a discapito della qualità e cercare di spendere meno può paradossalmente portare a ingrassare», ha osservato il presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), Giuseppe Fatati, presentando a Roma l'Obesity Day, in programma per il 10 ottobre. Con porte aperte dei servizi di dietetica dell'Adi (www.obesityday.org), sarà la giornata dedicata a

prevenzione e cura dell'obesità, un problema in deciso aumento in Italia.

Secondo i dati più recenti disponibili, quelli del Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss), è obeso il 18% degli uomini e il 22% delle donne. Più

colpito il Sud (19% e 31%). Tra le cause, secondo Fatati, la cattiva alimentazione è ai primi posti, insieme con uno stile di vita sedentario. Nei «nuovi» carrelli della spesa - ha aggiunto - diminuiscono gli alimenti tipici della dieta mediterranea: «Ca-

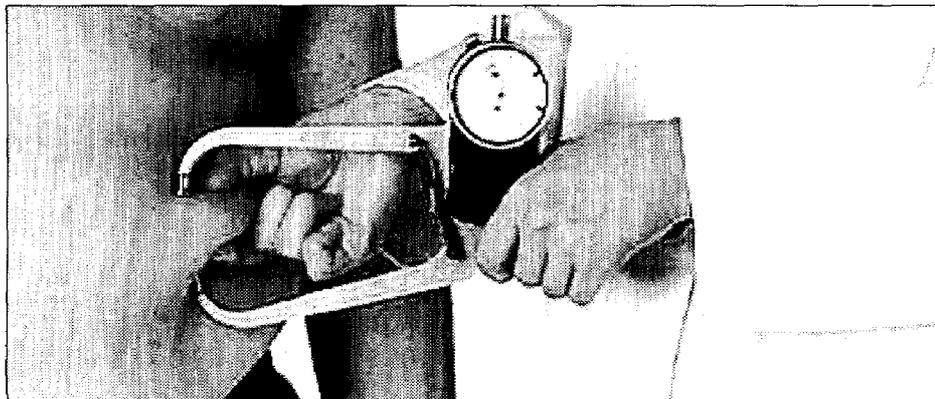
lano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva» e aumentano i cibi confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri.

Per gli esperti, è comunque possibile spendere meno e mangiare in modo sano: «si calcola che l'italiano medio getta circa il 30% di ciò che acquista», ha detto Fatati. Tornare a fare la vecchia lista della spesa può aiutare a «resistere» alle tentazioni del supermercato ed evita acquisti in eccesso. È anche utile - ha concluso - scegliere frutta e verdura di stagione, pesce azzurro, ridurre il consumo di carne preferendo i legumi.

Diciotto uomini ogni cento e trenta donne ogni cento in sovrappeso

Abruzzesi sempre più grassi

A lanciare l'allarme è l'associazione di dietetica. Il 10 ottobre controlli gratuiti negli ospedali



PESCARA - Dimagrisce il carrello, ingrassano gli abruzzesi. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. "E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche in Abruzzo è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute". L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre, in Abruzzo e in tutta Italia, con gli ospedali aperti a controlli gratuiti. L'esercito degli 'obesi da fine del mese' va ad ingrassare le fila degli abruzzesi che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: in Abruzzo 18 uomini ogni cento e 30 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini

ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche in Abruzzo. "Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche in Abruzzo - dice Fatati -. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori". Da evitare: fare la spesa in grandi quantità se non si è

più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura. Avere fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea. Rinunciare al 'modello mediterraneo' dell'alimentazione.

Fra i consigli da seguire: controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male; consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali; consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti; meno carne. Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica; confezionare prodotti "fatti in casa" con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione (pane, dolci, ecc).

Per l'Istituto superiore di Sanità nella regione il 23% degli uomini e il 21% delle donne risultano essere in sovrappeso



Il paradosso della crisi economica: più le persone tirano la cinghia, più ingrassano

Mamma che pancia! Obeso un umbro su cinque

Fare meglio la spesa ed evitare sprechi
Come si aiutano la bilancia e la salute



Secondo le linee guida europee la circonferenza vita non dovrebbe superare i 102 cm negli uomini e gli 88 cm nelle donne



MARIA MAZZOLI

PERUGIA - Tempo di ristrettezze economiche? Ma non di circonferenza. Almeno per gli umbri. "Dimagrisce il carrello, ingrassano gli abitanti della regione. E arrivano gli 'obesi da fine del mese'". Questo il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. E anche in Umbria è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute".

E' l'allarme lanciato da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione della clinica Adi, in occasione della presentazione dell'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre in Umbria come nel resto dello Stivale negli ospedali aperti a controlli gratuiti.

Molti gli umbri ad avere pro-

blemi con la bilancia: l'esercito degli 'obesi da fine del mese' fa addirittura alzare la soglia di attenzione per la salute: in Umbria 23 uomini ogni cento e 21 donne ogni cento sono obesi, dice l'Istituto Superiore di Sanità. Mentre in Italia, sono 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento ad essere obesi. E a parità di aumenti di peso crescono le richieste di interventi di chirurgia dell'obesità, anche in Umbria.

Ecco il quadro in cifre dell'Italia sulla bilancia, stilate dal progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità. 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 linee guida europee la circonferenza vita non dovrebbe superare i 102 cm negli

uomini e gli 88 cm nelle donne.

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. Le donne umbre sulla bi-

lancia? In Umbria sono al di sopra del peso forma il 21%, con una media inferiore rispetto a quella registrata nel sud (la Basilicata raggiunge il 38%) ma meno longilinee di quelle del Nord (in Piemonte si registra il 13%). Gli uomini obesi umbri sono il 23%, un risultato più o meno in linea con quelli registrati nel meridione ma sempre più alto se paragonato con quelli del settentrione (in Piemonte sono il 12%). Ecco quindi che la regione Cuore verde d'Italia si piazza tra quelle con più uomini in sovrappeso insieme a Calabria, Emilia Romagna, Molise e Sicilia.

PERCHE' AUMENTANO GLI

"OBESI DA FINE MESE"

"Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche in Umbria - spiega Giuseppe Fatati - E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti-se confezionati- più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori".

GLI ERRORI DA EVITARE

Fare la spesa in grandi quantità se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si posso-

no conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura. Avere fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea. Rinunciare al 'modello mediterraneo' dell'alimentazione.

I CONSIGLI DA SEGUIRE

Controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male. Consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali. Consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti. Meno carne. Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica. Confezionare prodotti "fatti in casa" con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione (pane, dolci, ecc). Con 15 euro (3,75 euro a persona) si possono mettere in tavola 4 persone mettendo d'accordo la fame, la gola, la linea.

L'INIZIATIVA

I centri dove è possibile effettuare le visite gratuite nella giornata del 10 ottobre

Obesity day, l'appuntamento umbro

PERUGIA - Torna la campagna Obesity Day: il 10 ottobre porte aperte negli ospedali per controlli gratuiti. 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 10 ottobre ci si potrà quindi rivolgere ai diversi centri che aderiscono all'iniziativa (gli indirizzi di tutta Italia sono sul sito www.obesity-day.org) e, oltre a ricevere un controllo gratuito, da parte di un medico o di un dietista dopo un dettagliato questionario e la determina-



Tenere sotto controllo il peso aiuta a difendere la salute

zione dell'Indice di massa corporea, si avranno una serie di indicazioni per compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta.

DOVE RIVOLGERSI:

Servizio di dietologia e nutrizione presso la clinica ospedaliera del Santa Maria di Terni, dottor Giuseppe Fatati, telefono 0744 205452.

Servizio ambulatoriale di dietologia poliambulatorio Gubbio, dottor Guido Monacelli, presso Eeasy Gubbio in via della Repubblica, telefono 075/ 5221867.

Struttura complessa dietetica e anti-diabetica dell'azienda ospedaliera di Perugia, dottor Ennio Picchio, dottor Giorgio Di Matteo in via XIV Settembre a Perugia, telefono 075/5783174 - 5783298 - 5783164.

La Calabria è prima per il numero complessivo (uomini e donne)

Lucania prima in Italia per numero delle donne obese: ne soffre il 38%

Va alla Calabria la maglia "nera" per il piu' alto numero di persone sovrappeso presenti nella Regione. Alla Lucania quella per le donne obese: il 38% contro la media nazionale del 22%. I dati, del progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanita', in occasione della presentazione dell'Obesity Day, promosso dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) per il 10 ottobre, quando gli Ospedali apriranno le porte ai cittadini per controlli gratuiti. In particolare, l'Italia sulla bilancia trova in media il 18% degli uomini e il 22% delle donne obeso e a fronte di questo dato aumentano gli italiani che chiedono aiuto alla chirurgia dell'obesita'.

La circonferenza della vita e' in media pari a 95 cm per gli uomini e 85 cm per le donne; la circonferenza fianchi e' 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. Nel Nord Est del Belpaese il 19% degli uomini e il 18% delle donne e' obeso, il 52% degli uomini e il 35% delle donne e' in sovrappeso; nel Nord Ovest: il 15% degli uomini e il 16% delle donne e' obeso, il 45% degli uomini e il 29% delle donne e' in sovrappeso; al Centro: il 16% degli uomini e il 19% delle donne e' obeso, il 50% degli uomini e il 37% delle donne e' in sovrappeso e nel Sud e nelle

Isole: il 19% degli uomini e il 31% delle donne e' obeso, il 52% degli uomini e il 36% delle donne e' in sovrappeso. Le regioni piu' "in linea" sono: il Piemonte, sia per le donne (13%) che per gli uomini (12%) perche' guida la classifica del minor numero di persone in sovrappeso e/o obese; la Sardegna che ha una bassa percentuale tra le donne (14%) ed e' tra le piu' basse anche tra gli uomini (16%); il Veneto che e' tra le percentuali piu' basse di donne con problemi di peso (17%) ed e' tra le "virtuose" anche per gli uomini (16%). Bocciate invece Calabria, tra i primi posti sia per le donne (34%) per cento che per gli uomini (23%) nella classifica degli abitanti con problemi di peso; la Sicilia, bocciate sia donne (34%) che uomini (23%) rispetto alla bilancia; il Molise sia donne (27%) che uomini (23%). "Rimandate" l'Abruzzo, la Basilicata, la Campania, la Puglia e l'Emilia Romagna con una forte disparita' tra i due sessi. In Abruzzo, Basilicata, Campania e Puglia la percentuale di donne con problemi di linea e' molto piu' elevata di quella degli uomini.

A. S.



Il prossimo 10 ottobre atteso l'"Obesity Day"

La piaga dell'obesità dilaga anche nel Lazio

Sempre più alto il caro-vita e più la gente ingrassa



L'obesità diventa una piaga sociale anche per il Lazio

«DIMAGRISCE il carrello, ingrassano gli abitanti del Lazio. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche nel Lazio è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre nel Lazio e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti.

«L'ESERCITO degli 'obesi da fine del mese' - ha proseguito Fatati - va ad ingrassare le fila degli abitanti del Lazio che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: nel Lazio 16 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22

donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche nel Lazio. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche nel Lazio - ha proseguito Fatati -. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

LA SETTIMANA scorsa il presidente della commissione Sanità della Re-

gione Luigi Canali aveva affermato che «l'obesità infantile e dei giovani è oggi un problema riconosciuto universalmente. Una corretta alimentazione ed una costante pratica sportiva, rappresentano le migliori garanzie affinché i nostri giovani possano crescere in modo sano e senza patologie gravi come quelle cardiovascolari o il diabete. Non è certo un mistero infatti, che negli ultimi anni si è registrato un gravissimo incremento dell'obesità tra i giovani ed i giovanissimi,

sia in Italia che in Europa e negli Stati Uniti. La spiegazione non è tanto nei geni, quanto nel cambiamento delle abitudini di vita, che spesso portano ad indulgere in cibi ricchi di calorie, e non raramente di pessima qualità, e a rifuggire sempre più dall'attività fisica».

PER QUESTI ed altri motivi c'è stata «la proposta di legge regionale da me presentata concernente

"Norme di promozione di stili di vita positivi - Ha spiegato Canali -. La legge impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio. Questi interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento



professionale dei docenti, con la celebrazione di una 'giornata' da dedicare nelle scuole ad iniziative dirette all'adozione di positivi stili di vita».

«**SI VUOLE** promuovere infine un vero e proprio 'patto di collaborazione fra la scuola e le famiglie - aveva aggiunto il presidente della commissione Sanità - e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. Un'altra proposta di legge da me presentata promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. Anche in questo caso - concludeva Canali - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

CRISI ECONOMICA**IN ABRUZZO
GLI OBESI DA
FINE DEL MESE***di ANTONELLA DI LORITO*

Forse perché sono più golose, soprattutto di dolci. Ma anche più ansiose e stressate. E ora anche più parsimoniose. Fatto sta che i numeri parlano chiaro. In Abruzzo sono le donne ad avere maggiori problemi con la bilancia. Su cento trenta sono obese, come stigmatizza l'Istituto Superiore di Sanità. Sbaragliano anche gli uomini che raggiungono le diciotto unità. La colpa, di questi tempi, è soprattutto dei problemi economici, che spingono a dimezzare il carrello della spesa, ad acquistare prodotti che costano poco ma contengono più grassi. E che creano anche stati di ansia e insoddisfazione. E così, come in tutta Italia, arrivano quelli che sono stati definiti "obesi da fine del mese". «È il paradosso della "crisi economica" - spiega Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) -: più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche in Abruzzo è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». Per questo torna l'Obesity Day, promosso dall'Adi per il 10 ottobre. Una giornata che consentirà visite e controlli gratuiti negli ospedali. Per conoscere i centri che vi aderiscono basta cliccare su www.obesityday.org.

SARONNO

Corso sull'alimentazione organizzato dal reparto di Medicina

In cucina contro diabete e obesità

La scelta dei cibi, i loro abbinamenti, le giuste quantità e le cotture più adeguate per evitare chili di troppo, pericolosi per la salute e non solo per la linea, sono gli argomenti che saranno trattati nell'ambito di "Mangiare in... forma ...ti", un corso teorico-pratico sull'alimentazione organizzato dall'Unità operativa di Medicina dell'ospedale di Saronno diretta da Giuseppe Monti, e in particolare dall'ambulatorio dell'obesità e di diabetologia, e dall'Associazione diabetici di Saronno. Il primo appuntamento è fissato per mercoledì 8 ottobre alle 20.30 nell'auditorium della scuola "Moro" di viale Santuario. L'ingresso è libero.

Sarà l'occasione per studiare come costruire un regime alimentare equilibrato e, per chi lo vorrà, ci sarà la pos-

sibilità di farsi misurare l'indice di massa corporea che, calcolato secondo precisi parametri, non deve superare quota 30, e il giro-vita. In questo caso, quello delle donne non deve superare gli 88 centimetri e quello degli uomini i 102. Infine, sarà distribuito anche un questionario per analizzare gli stili di vita. Il corso proseguirà con una lezione pratica di cucina mercoledì 15 ottobre alle 20.30 che si svolgerà all'Istituto alberghiero Ial di via Carlo Marx. Per partecipare è necessaria la prenotazione (telefono 02 9609907). Si replica mercoledì 22 ottobre, sempre alle 20.30. "Mangiare in...forma...ti" è promossa nel contesto delle iniziative della "Giornata nazionale dell'obesità" e della "Giornata del diabete" che si celebrano, rispettivamente, il 10 e il 4 ottobre.



Obesità

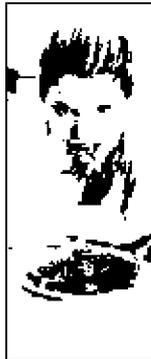
Il 30 per cento dei ternani più grasso dopo la dieta

Una maledizione a singhiozzo. Il 30% dei ternani extralarge è vittima dell'effetto yo-yo: la sindrome del peso oscillante, che porta a cambiare taglia anche a distanza di pochi mesi. La stima arriva da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ha ricavato il dato dalla sua esperienza nel Centro di nutrizione clinica dell'Ospedale di Terni. «Su 100 persone obese o in forte sovrappeso che vengono per un controllo o una cura, 30 sono colpite dalla sindrome, e non si spiegano perché dopo una dieta tornano a ingrassare più di prima», ha spiegato Fatati ieri a Roma, in occasione dell'Obesity Day 2008.

Non a caso, lo slogan di quest'anno invita a "Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!". «Abbiamo scelto questo messaggio - ha detto Fatati - perché molte persone, quasi la totalità, non sanno

che uno dei segreti dello star bene è il mantenimento del peso ideale, una volta raggiunto con una corretta dieta. Se lo si lascia oscillare non solo non si dimagrisce, ma si ingrassa di più».

«Si è visto che la fluttuazione del peso interferisce sui livelli di dispendio energetico, sia per quanto riguarda la composizione corporea, sia per il rischio di una patologia cardiovascolare. Ad ogni oscillazione - continua l'esperto - la massa magra perduta viene ricostituita solo parzialmente, così il peso ripreso dopo una dieta è qualitativamente più ricco di massa grassa».



L'ALLARME DELL'ASSODIETETICA

La spesa 'al risparmio' fa ingrassare

Troppi cibi confezionati e di bassa qualità: umbri tra i più obesi d'Italia

IL RAPPORTO
Ventitré maschi
su cento sono in lotta
con la bilancia
«Si mangia male»



di **ROBERTO BORGIONI**
 — PERUGIA —

L PORTAFOGLI si sgonfia e la gente ingrassa. Sembra un controsenso, non lo è. Gli umbri lottano contro l'obesità: 23 uomini e 21 donne ogni cento hanno paura a salire sulla bilancia. I chili in eccesso incidono anche sullo stato generale di salute. E la colpa

non è del mangiare troppo ma del mangiare male. Troppi surgelati da discount, troppi cibi confezionati carichi di grassi e zuccheri, tanti piatti che costano poco ma che, a gioco lungo, fanno male alla salute. Molto male. A dirlo è Giuseppe Fatati (nella foto piccola), responsabile dell'Unità di diabetologia e nutrizione all'ospedale 'Santa Maria' di Terni nonché presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). Fatati ha illustrato il suo rapporto ieri a Roma, durante la presentazione dell'«Obesi-

ty Day» che si svolgerà in tutta Italia venerdì 10.

«**IO CHIAMO QUESTE** persone 'gli obesi da fine del mese' — dice Fatati — E' un fenomeno in aumento, il paradosso della crisi economica: più gli italiani e gli umbri tirano la cinghia, più ingrassano. Quando si fa la spesa, ormai, si tiene più conto dello scontrino che della salute. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Si sta dando l'addio al sano modello mediterraneo. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità. Cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti confezionati più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile — spiega ancora Fatati — dire a persone in evidenti difficoltà economiche di badare alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, di usare pochi grassi, di condire i piatti solo con olio extravergine d'oliva a qualità certificata. Sono però convinto che conciliare portafogli e bilancia non sia impossibile».

I CONSIGLI per non cadere nel tranello dell'obesità senza però dilaniare il conto corrente saranno illustrati proprio venerdì 10, in occasione dell'«Obesity Day». L'appuntamento è organizzato dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione: anche in Umbria saranno aperti i centri specializzati di Asl e ospedali, dove dietologi e medici saranno a disposizione per effettuare controlli gratuiti e presentare ai pazienti un questionario capace di determinare l'esatta massa corporea di ciascun soggetto. Lo slogan della giornata è «Non rimbalzare da una taglia all'altra, fai centro», invito a mantenere costante il peso ideale senza pericolosi sbalzi in eccesso o in difetto.

UNA VIRTU', quella del peso-forma, che gli umbri sembrano non avere. Secondo il rapporto presentato ieri a Roma, infatti, ventitré uomini su cento sono obesi. Un dato nettamente superiore alla media nazionale (18%) e che colloca gli um-

bri al primo posto nella classifica dei super-grassi insieme a calabresi, romagnoli, molisani e siciliani. Più attente le donne: risultano obese 21 umbre su 100, contro le 22 di media nazionale. In sovrappeso, cioè con 5-10 chili di troppo rispetto alla condizione ideale, è invece la metà degli uomini e il 37% delle donne umbre. Un fenomeno che riguarda anche i bambini e gli adolescenti, categoria esposta in pieno ai 'cibi canaglia'.

Il prossimo 10 ottobre atteso l'"Obesity Day"

La piaga dell'obesità dilaga anche nel Lazio

Sempre più alto il caro-vita e più la gente ingrassa



L'obesità diventa una piaga sociale anche per il Lazio

«DIMAGRISCE il carrello, ingrassano gli abitanti del Lazio. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche nel Lazio è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre nel Lazio e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti.

«L'ESERCITO degli 'obesi da fine del mese' - ha proseguito Fatati - va ad ingrassare le fila degli abitanti del Lazio che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: nel Lazio 16 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22

donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche nel Lazio. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche nel Lazio - ha proseguito Fatati -. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

LA SETTIMANA scorsa il presidente della commissione Sanità della Regione Luigi Canali aveva

affermato che «l'obesità infantile e dei giovani è oggi un problema grave ed universalmente riconosciuto. Una corretta alimentazione ed una costante pratica sportiva, rappresentano le migliori garanzie affinché i nostri giovani possano crescere in modo sano e senza patologie gravi come quelle cardiovascolari o il diabete. Non è certo un mistero infatti, che negli ultimi anni si è registrato un gravissimo incremento dell'obesità tra i giovani ed i giovanissimi, sia in Italia che in Europa e negli Stati Uniti. La spiegazione non è tanto nei geni, quanto nel cambiamento delle abitudini di vita, che spesso portano ad indulgere in cibi ricchi di calorie, e non raramente di pessima qualità, e a rifugiarsi sempre più dall'attività fisica».

PER QUESTI ed altri motivi c'è stata «la proposta di legge regionale da me presentata concernente "Norme di promozione di

stili di vita positivi - Ha spiegato Canali -. La legge impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio. Questi interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione di una



'giornata' da dedicare nelle scuole ad iniziative dirette all'adozione di positivi stili di vita».

«**SI VUOLE** promuovere infine un vero e proprio 'patto di collaborazione fra la scuola e le famiglie - aveva aggiunto il presidente della commissione Sanità - e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. Un'altra proposta di legge da me presentata promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. Anche in questo caso - concludeva Canali - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

Il prossimo 10 ottobre atteso l'"Obesity Day"

La piaga dell'obesità dilaga anche nel Lazio

Sempre più alto il caro-vita e più la gente ingrassa



L'obesità diventa una piaga sociale anche per il Lazio

«DIMAGRISCE il carrello, ingrassano gli abitanti del Lazio. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche nel Lazio è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre nel Lazio e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti.

«L'ESERCITO degli 'obesi da fine del mese' - ha proseguito Fatati - va ad ingrassare le fila degli abitanti del Lazio che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: nel Lazio 16 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obe-

si. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche nel Lazio. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche nel Lazio - ha proseguito Fatati -. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

LA SETTIMANA scorsa il presidente della commissione Sanità della Regione Luigi Canali aveva affermato che «l'obesità

infantile e dei giovani è oggi un problema grave ed universalmente riconosciuto. Una corretta alimentazione ed una costante pratica sportiva, rappresentano le migliori garanzie affinché i nostri giovani possano crescere in modo sano e senza patologie gravi come quelle cardiovascolari o il diabete. Non è certo un mistero infatti, che negli ultimi anni si è registrato un gravissimo incremento dell'obesità tra i giovani ed i giovanissimi, sia in Italia che in Europa e negli Stati Uniti. La spiegazione non è tanto nei geni, quanto nel cambiamento delle abitudini di vita, che spesso portano ad indulgere in cibi ricchi di calorie, e non raramente di pessima qualità, e a rifuggire sempre più dall'attività fisica».

PER QUESTI ed altri motivi c'è stata «la proposta di legge regionale da me presentata concernente "Norme di promozione di stili di vita positivi - Ha

spiegato Canali -. La legge impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio. Questi interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione di una 'giornata' da dedicare nelle



scuole ad iniziative dirette all'adozione di positivi stili di vita».

«**SI VUOLE** promuovere infine un vero e proprio patto di collaborazione fra la scuola e le famiglie - aveva aggiunto il presidente della commissione Sanità - e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. Un'altra proposta di legge da me presentata promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anorexia e degli altri disturbi alimentari. Anche in questo caso - concludeva Canali - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

Il prossimo 10 ottobre atteso l'"Obesity Day"

La piaga dell'obesità dilaga anche nel Lazio

Sempre più alto il caro-vita e più la gente ingrassa



L'obesità diventa una piaga sociale anche per il Lazio

«DIMAGRISCE il carrello, ingrassano gli abitanti del Lazio. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche nel Lazio è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre nel Lazio e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti.

«L'ESERCITO degli 'obesi da fine del mese' - ha proseguito Fatati - va ad ingrassare le fila degli abitanti del Lazio che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: nel Lazio 16 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22

donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche nel Lazio. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche nel Lazio - ha proseguito Fatati -. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

LA SETTIMANA scorsa il presidente della commissione Sanità della Regione Luigi Canali aveva

affermato che «l'obesità infantile e dei giovani è oggi un problema grave ed universalmente riconosciuto. Una corretta alimentazione ed una costante pratica sportiva, rappresentano le migliori garanzie affinché i nostri giovani possano crescere in modo sano e senza patologie gravi come quelle cardiovascolari o il diabete. Non è certo un mistero infatti, che negli ultimi anni si è registrato un gravissimo incremento dell'obesità tra i giovani ed i giovanissimi, sia in Italia che in Europa e negli Stati Uniti. La spiegazione non è tanto nei geni, quanto nel cambiamento delle abitudini di vita, che spesso portano ad indulgere in cibi ricchi di calorie, e non raramente di pessima qualità, e a rifuggire sempre più dall'attività fisica».

PER QUESTI ed altri motivi c'è stata «la proposta di legge regionale da me presentata concernente "Norme di promozione di

stili di vita positivi - Ha spiegato Canali -. La legge impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio. Questi interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione di una



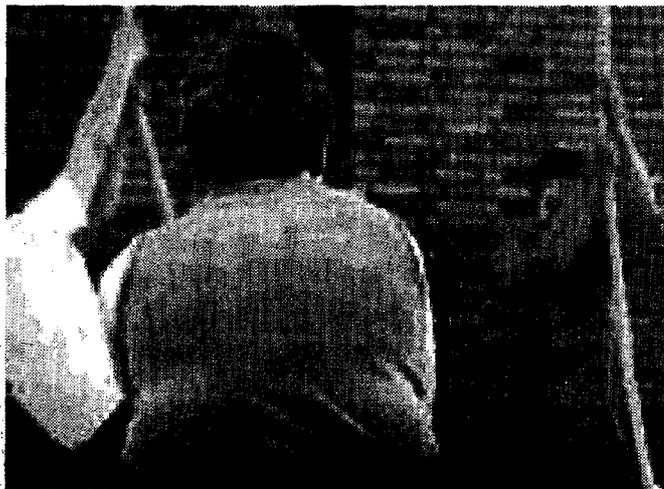
'giornata' da dedicare nelle scuole ad iniziative dirette all'adozione di positivi stili di vita».

«**SI VUOLE** promuovere infine un vero e proprio patto di collaborazione fra la scuola e le famiglie - aveva aggiunto il presidente della commissione Sanità - e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. Un'altra proposta di legge da me presentata promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. Anche in questo caso - concludeva Canali - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

Il prossimo 10 ottobre atteso l'"Obesity Day"

La piaga dell'obesità dilaga anche nel Lazio

Sempre più alto il caro-vita e più la gente ingrassa



L'obesità diventa una piaga sociale anche per il Lazio

«DIMAGRISCE il carrello, ingrassano gli abitanti del Lazio. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche nel Lazio è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre nel Lazio e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti.

«L'ESERCITO degli 'obesi da fine del mese' - ha proseguito Fatati - va ad ingrassare le fila degli abitanti del Lazio che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: nel Lazio 16 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22

donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche nel Lazio. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche nel Lazio - ha proseguito Fatati -. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori.

LA SETTIMANA scorsa il presidente della commissione Sanità della Re-

gione Luigi Canali aveva affermato che «l'obesità infantile e dei giovani è oggi un problema grave ed universalmente riconosciuto. Una corretta alimentazione ed una costante pratica sportiva, rappresentano le migliori garanzie affinché i nostri giovani possano crescere in modo sano e senza patologie gravi come quelle cardiovascolari o il diabete. Non è certo un mistero infatti, che negli ultimi anni si è registrato un gravissimo incremento dell'obesità tra i giovani ed i giovanissimi, sia in Italia che in Europa e negli Stati Uniti. La spiegazione non è tanto nei geni, quanto nel cambiamento delle abitudini di vita, che spesso portano ad indulgere in cibi ricchi di calorie, e non raramente di pessima qualità, e a rifuggire sempre più dall'attività fisica».

PER QUESTI ed altri motivi c'è stata «la proposta di legge regionale da

me presentata concernente "Norme di promozione di stili di vita positivi - Ha spiegato Canali -. La legge impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di pri-

mo grado nel Lazio. Questi interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo cam-



po, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione di una 'giornata' da dedicare nelle scuole ad iniziative dirette all'adozione di positivi stili di vita».

«**SI VUOLE** promuovere infine un vero e proprio patto di collaborazione fra la scuola e le famiglie - aveva aggiunto il presidente della commissione Sanità - e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. Un'altra proposta di legge da me presentata promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. Anche in questo caso - concludeva Canali - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

Il prossimo 10 ottobre atteso l'"Obesity Day"

La piaga dell'obesità dilaga anche nel Lazio

Sempre più alto il caro-vita e più la gente ingrassa



L'obesità diventa una piaga sociale anche per il Lazio

«DIMAGRISCE il carrello, ingrassano gli abitanti del Lazio. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche nel Lazio è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre nel Lazio e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti.

«L'ESERCITO degli 'obesi da fine del mese' - ha proseguito Fatati - va ad ingrassare le fila degli abitanti del Lazio che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: nel Lazio 16 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia,

18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche nel Lazio. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche nel Lazio - ha proseguito Fatati -. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

LA SETTIMANA scorsa il presidente della com-

missione Sanità della Regione Luigi Canali aveva affermato che «l'obesità infantile e dei giovani è oggi un problema grave ed universalmente riconosciuto. Una corretta alimentazione ed una costante pratica sportiva, rappresentano le migliori garanzie affinché i nostri giovani possano crescere in modo sano e senza patologie gravi come quelle cardiovascolari o il diabete. Non è certo un mistero infatti, che negli ultimi anni si è registrato un gravissimo incremento dell'obesità tra i giovani ed i giovanissimi, sia in Italia che in Europa e negli Stati Uniti. La spiegazione non è tanto nei geni, quanto nel cambiamento delle abitudini di vita, che spesso portano ad indulgere in cibi ricchi di calorie, e non raramente di pessima qualità, e a rifugiarsi sempre più dall'attività fisica».

PER QUESTI ed altri motivi c'è stata «la proposta di legge regionale da

me presentata concernente "Norme di promozione di stili di vita positivi - Ha spiegato Canali -. La legge impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio. Questi interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo cam-



po, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione di una 'giornata' da dedicare nelle scuole ad iniziative dirette all'adozione di positivi stili di vita».

«**SI VUOLE** promuovere infine un vero e proprio 'patto di collaborazione fra la scuola e le famiglie - aveva aggiunto il presidente della commissione Sanità - e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. Un'altra proposta di legge da me presentata promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. Anche in questo caso - concludeva Canali - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».



Più si tira la cinghia più si ingrassa

Anche in Emilia aumentano gli obesi



Aumentano i problemi di peso: il 10 ottobre, in tutt'Italia, l'Obesity Day, con ospedali aperti per visite gratuite

Anche in Emilia Romagna aumentano gli obesi e in attesa che il 10 ottobre si "celebri" in tutt'Italia l'Obesity day, con ospedali aperti per visite di controllo gratuite, arrivano i dati allarmanti di un fenomeno sempre più diffuso anche sul nostro territorio: 23 uomini e 19 donne su 100 infatti presentano problemi gravi di peso. Un dato in controtendenza rispetto alla dilagante crisi economica che ha visto lievitare a dismisura il costo della vita e dei generi alimentari in genere. Con un risultato apparentemente paradossale: più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano.

Eppure a dire il vero una spiegazione c'è e a fornirla è Argon Media che ieri ha diffuso alcune spiegazioni oltre a un dettagliato "vademecum" per la linea.

«Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al "modello mediterraneo" anche in Emilia Romagna - si legge nel comunicato -

E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

Una patologia che si può curare ma soprattutto prevenire. In quest'ottica sarebbe sufficiente cominciare ad evitare alcuni errori nella quotidianità delle proprie abitudini. Tanto per cominciare sarebbe meglio evitare di fare la spesa in grandi quantità se non si è più che

sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si ri-

schia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura. Inoltre non è mai consigliabile la fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea. Mai rinunciare, infine, al "modello mediterraneo" dell'alimentazione.

Meglio sarebbe invece controllare sempre la propria spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male. Anche il consumo di frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali, garantisce una buona prevenzione. Prendere più pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti e meno carne. Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica. Infine una buona abitudine sarebbe anche quella di confezionare prodotti "fatti in casa" con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione, come pane e dolci.



SANITA'

In Abruzzo obesi 18 uomini su cento

In Abruzzo sono obesi 18 uomini su cento e 30 donne su cento, secondo dati dell'Istituto Superiore di Sanità diffusi dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) che per il 10 ottobre promuove l'Obesity Day: in Abruzzo, come in tutta Italia, gli ospedali saranno aperti a controlli gratuiti. "E' il paradosso della crisi economica - spiega Giu-

seppe Fatati, presidente dell'Adi -: più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche in Abruzzo. È colpa del nuovo modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute". Il dato relativo agli uomini abruzzesi è perfettamente in linea con quello nazionale, quello per la popolazione femminile supera la cifra nazionale, 22 donne obese su cento. L'Abruzzo, insieme a Basili-



cata, Campania e Puglia, è quindi tra le regioni "rimandate", a causa della forte disparità tra i sessi: la percentuale di donne con problemi di linea è molto più elevata di quella degli uomini. "Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva - prosegue Fatati -. In nome del risparmio si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti, se confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori".

brevi

SALUTE ARRIVA L'OBESITÀ DA CRISI ECONOMICA: CIBI PIÙ POVERI E GRASSI

Arriva l'obesità da crisi economica, con i carrelli della spesa riempiti di cibi sempre più economici e più ricchi di grassi. Secondo l'Iss, prima causa è una cattiva alimentazione che abbandona la dieta mediterranea.



“Il carrello della spesa costa il 30% in più”

L'INDAGINE Lo rivela Federconsumatori, che ha controllato i prezzi di 25 negozi in 11 città pugliesi mettendoli a confronto con il 2007.

Una confezione di riso? Anche 3,50 euro. Un litro di latte? C'è chi lo vende a 1,72. Un chilo di spaghetti è arrivato a costare 80 centesimi e un chilo di panini vale 2,40 euro. In poche parole, rispetto a un anno fa, a Bari, Brindisi, Foggia e Lecce tutti i cartellini hanno subito un ritocco del 30%. Lo rivela Federconsumatori la cui indagine ha riguardato 25 esercizi commerciali in 11 città (tutti i capoluoghi tranne Taranto) e paesi pugliesi (fra cui Fasano, Tricase, San Ferdinando di Puglia, Gallipoli). I volontari dell'associazione hanno messo a confronto i prezzi di 33 prodotti maggiormente acquistati.

Cartellini a confronto

A Bari per comprare nove prodotti di prima necessità occorrono dai 27,55 euro se si va al supermercato ai 34,70 euro se invece si opta per il piccolo

negozio sotto casa. Rispetto all'anno scorso, una confezione di pasta da 500 grammi nel capoluogo pugliese costa il 30% in più. Per la focaccia a Brindisi si spendevano nel 2007 4,45 euro. È passato solo un anno ma la differenza è sensibile: oggi per la stessa quantità di focaccia occorrono 6,30 euro. La Federconsumatori mette in evidenza non solo come l'andamento dei prezzi sia in continua ascesa, ma anche come per le famiglie arrivare alla fine del mese diventa sempre più difficile.

Ma i pugliesi ingrassano

Dimagrisce il carrello, ingrassano i pugliesi: i nutrizionisti lo definiscono “il paradosso della crisi economica”, perché il nuovo modo di fare la spesa tiene conto più dello scontrino che della salute. Il che si traduce nell'acquisto di alimenti già confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri. Secondo l'Adi (associazione dietetica italiana), che il 10 ottobre promuove la Giornata dell'Obesità, in Puglia sono obesi 16 uomini su 100, un dato sotto la media italiana, che è di 18. Peggio va per le donne: 34 su 100 sono obese ma il dato nazionale è fermo a 22. (CITY)



L'agenda di ottobre a cura di Anna Rita Cillis

◆ **10 Un giorno contro l'obesità**

"Non ribalzare da una taglia all'altra. Fai centro!": è l'Obesity day una ventiquattro ore contro i chili di troppo. Porte aperte, venerdì 10, nei centri obesità degli ospedali italiani e servizi di dietetica e nutrizione dell'Adi.
Info: www.adiitalia.net

I dietisti: «In regione troppi obesi tra i maschi»

L'Emilia-Romagna è sempre più una regione di obesi: troppo grassi, infatti, 23 uomini e 19 donne ogni 100 abitanti. A dare l'allarme è l'istituto superiore di sanità, nella cui classifica la regione è ai primi posti, almeno per quanto riguarda i maschi: il dato regionale sugli uomini obesi, infatti, supera di gran lunga la media nazionale, che è del 18%. Va meglio tra le donne: più obese in Italia (22%) che in regione. I dietisti dicono che la colpa è delle difficoltà economiche, che spingono le donne a fare male la spesa. Insomma, si bada più allo scontrino che a comprare cibi sani. È l'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) a sostenere questa teoria. E così in vista del 10 ottobre, quando cade l'obesity day, i dietisti lanciano un allarme contro gli «obesi di fine mese»: in pratica, «più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano».



GLI OBESI DA FINE DEL MESE

«DIMAGRISCE» IL CARRELLO, INGRASSANO I SICILIANI

Dimagrisce il carrello, ingrassano i siciliani, come daltronde il resto degli italiani. Arrivano gli «obesi da fine del mese». «E' il paradosso della crisi economica: più gli italiani tirano la cinghia, più mettono su ciccia. Anche in Sicilia è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa per il 10 ottobre in tutt'Italia con controlli gratuiti negli ospedali. L'esercizio degli «obesi da fine del mese» va ad ingrassare le fila dei siciliani che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: in Sicilia 23 uomini ogni cento e 34 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche in Sicilia.

Perché aumentano gli obesi di fine mese?

«Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al modello mediterraneo anche in Sicilia - dice Giuseppe Fatati - e come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti preconfezionati, più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti a evidenti difficoltà economiche, dire a una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

Quali sono gli errori da evitare?

«E' bene non fare la spesa in grandi quantità se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura. Non avere mai fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con

la linea.

Non bisogna rinunciare al modello mediterraneo dell'alimentazione. Consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti. E di contro utilizzare meno carne».

In tale contesto, intanto, aumentano gli italiani che chiedono aiuto alla chirurgia dell'obesità. Infatti sono sempre di più i 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.

«In Italia gli interventi, documentati, sono stati 11.923 dal 1996 al 2005 - dice Maria Antonia Fusco, primario emerito di Dietologia e Nutrizione dell'azienda ospedaliera "S.Camillo-Forlanini" di Roma - è stato un crescendo continuo: si è passati dai 3000 del 2003 ai 5000 del 2005. Non abbiamo ancora 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 (Sicob), i centri sono 49 (19 al Nord, 13 al Centro, 8 tra Sud e Isole). Quindi, ovviamente, la maggior parte degli interventi viene effettuata nel Settentrione, anche se attualmente nel Meridione c'è un gran fervore organizzativo».

Ma vediamo l'identikit del paziente tipo.

«La donna - spiega Fusco - è una quarantenne con problemi spesso di depressione legati anche al lungo passato di obesità, perennemente in lotta con il peso, è di ceto sociale medio basso, con titolo di studio non elevato. L'uomo è un cinquantenne 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, sono pazienti che ricorrono alla chirurgia ovviamente per motivi di salute, fisica ma anche psichica.

ANGELO TORRISI

Dilagano i cibi spazzatura: più che alla qualità, oggi, si guarda allo scontrino

La crisi? Ci fa diventare obesi

di Paola Braschi

Troppo grassi? Colpa della crisi. Che ci costringe a dedicare sempre meno tempo e attenzione a ciò che mangiamo, a scapito della qualità del cibo, il cui unico pregio (si fa per dire) diviene quello di costare poco. Parola dell'istituto superiore della sanità secondo cui la nostra è sempre più una regione di obesi: troppo grassi, infatti, 23 uomini e 19 donne ogni 100 abitanti. Nella classifica dell'istituto l'Emilia-Romagna è ai primi posti, almeno per quanto riguarda il sesso maschile: il dato regionale sugli uomini obesi, infatti, supera di gran lunga la media nazionale, che è del 18%. Va meglio tra le donne: più obesa in Italia (22%) che in regione.

Messi in fila i dati, i dietisti provano a spiegare il perché e dicono che la colpa è delle difficoltà economiche, che in Emilia-Romagna come altrove spingono le donne a fare male la spesa. Insomma, si bada più allo scontrino che a comprare cibi sani. E' l'Adi (l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) a sostenere questa teoria. E così in vista del 10 ottobre, quando cade l'**Obesity day**, i dietisti lanciano un allarme contro gli "obesi di fine mese": in pratica, «più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano».

Nel presentare l'**Obesity day**, giorno nel quale gli ospedali della regione che aderiscono all'iniziativa saranno aperti per controlli gratuiti, il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati, si è soffermato sul «paradosso della crisi economica». Secondo Fatati i dati sull'obesità in aumento sono dovuti al «nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute».

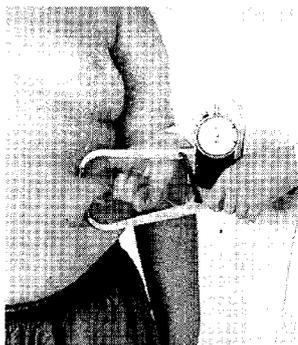
Insomma, dilagano i "cibi spazzatura" e la gente mangia troppo poca «frutta, verdura, pesce e olio d'oliva» e sempre più spesso abbandona il modello mediterraneo. «Lo fa in nome del risparmio – prosegue Fatati – così si abbassa la qualità e sulle tavole finiscono alimenti, se confezionati, che sono più ricchi di grassi e zuccheri». Ci sono però alcuni errori che, secondo i dietisti, è possibile evitare. Come quello di «fare la spesa in grandi quantità se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità». Questo può portare a «mangiare troppo per paura di buttare». Non bisogna, poi, «avere fretta», altrimenti si finisce per preferire «cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea». I centri specializzati nella dietetica e nutrizione clinica sono 49 in Italia: 29 al Nord, 13 al Centro e 8 tra Sud e isole.



OBESITÀ

Gli errori da evitare

- 1) Fare la spesa in grandi quantità se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttarli o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura.
- 2) Avere fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea.
- 3) Rinunciare al 'modello mediterraneo' dell'alimentazione.



I consigli da seguire

- 1) Controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male.
- 2) Consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali.
- 3) Consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti.
- 4) Meno carne. Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica.
- 5) Confezionare prodotti "fatti in casa" con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione (pane, dolci, ecc).

Il 10 ottobre "Obesity day", una giornata tra controlli medici ed educazione alimentare

Più poveri ma sempre più grassi

Allarme degli esperti: con la crisi si comprano cibi di scarsa qualità



Il disordine alimentare avanza

Andrea Niccolini

AREZZO - Fino a qualche anno fa si diceva che stavamo ingrassando, nel mondo occidentale in particolare nell'Europa ricca anche di tradizioni enogastronomiche, perché troppo benestanti e viziati; ora, teoricamente, in una congiuntura che vede un impoverimento a volte drammatico di una buona fetta della popolazione, dovrebbe verificarsi l'effetto opposto: tutti di nuovo in forma. Non è così, anzi: il problema obesità in Italia è sempre più grave e vede aggregarsi altre problematiche. L'allarme viene dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, che per il prossimo 10 ottobre promuove l'Obesity

Day.

I dati. In Toscana 15 uomini ogni cento e 19 donne ogni cento sono obesi, dice l'Istituto Superiore di Sanità. Un dato non tranquillizzante, anche se decisamente sotto la media nazionale: in Italia, infatti, sono obesi 18 uomini su cento e 22 donne su cento.

Le cause. "E' il paradosso della crisi economica - spiega Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica - più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche in Toscana è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute". Li chiamano 'gli obesi da fine del mese': sono coloro che, per ri-

Un menu tipo per unire il risparmio alla linea

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 un menu tipo da 1962 calorie.

COLAZIONE: 600 ml latte parzialmente scremato + 200 grammi ciambellone fatto in casa.

PRANZO: 320 grammi pasta + 400 grammi pomodori pelati + 400 grammi parmigiano; 480 grammi petto di pollo + 400 grammi insalata; 200 grammi pane; 80 grammi olio extravergine di oliva; 600 grammi frutta di stagione.

CENA: 120 gr pastina in brodo; 400 gr pane; 240 gr prosciutto crudo + 800 gr bieta; 60 gr olio extravergine di oliva; 600 gr frutta.

N.B. chi tende ad ingrassare dovrebbe togliere 50 grammi di pane per avere un introito di 1817 calorie circa.

sparmiare ma anche per sottostare ai ritmi dei pasti dettati dal lavoro, hanno rinunciato a frutta, verdura e olio d'oliva. "Hanno detto addio al 'modello mediterraneo' - aggiunge Fatati - e contestualmente, in nome del risparmio, scelgono sempre più alimenti di scarsa qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in più grassi e zuccheri se si tratta ad esempio di alimenti confezionati".

Certo, con i tempi che corrono è un bel rebus conciliare qualità ed economicità: tra frutta, verdura, pesce e olio extravergine d'oliva sempre più costosi... però con un po' di fantasia e applicazione è ancora possibile. Soprattutto, è bene ricordarsi quando si fa la spesa che con un

alimento scadente non è solo il gusto a perderci: è la salute in ballo. Meglio risparmiare sul telefonino. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità. Gli interventi in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005, ma è da sottolineare il crescendo: si è passati dai 3mila del 2003 ai 5mila del 2005.

Obesity Day. Il 10 ottobre in Toscana e in tutta Italia ospedali aperti a controlli gratuiti. Per quanto riguarda la provincia di Arezzo non vi sono strutture che aderiscono alla giornata; le più vicine sono le seguenti.

Chianciano Salute, via Marchesi 73, Chianciano Terme; Ambulatorio di Counseling Nutrizionale, via dell'Antella 58, Bagno a Ripoli; Asl 7 Siena, strada del Ruffolo 4, Siena; Università di Siena, Dietetica Medica, Dipartimento Chirurgia e Bioingegneria, Policlinico Le Scotte, 1° lotto, 5° piano, viale Bracci 16.

Cibi genuini, ma non per la linea. Va meglio agli uomini

Lucane troppo rotonde

In Basilicata le più obese d'Italia: 38%



A risentire dell'allarme peso sono in particolare le cinquantenni. A PAG. 6



I FATTI DEL GIORNO

Le cinquantenni in crisi con il proprio corpo. Va meglio per gli uomini (16%)

Donne, bilancia in tilt

Le lucane le più obese d'Italia con una percentuale che sfiora il 40%



POTENZA- La buona cucina lucana si sente. Eccome. Sulla bilancia. Le donne di Basilicata sono le più obese d'Italia. Con una percentuale che sfiora il 40%. Insomma, soppresata e pasta di casa sono più insidiose per la linea di seadas e bagna cauda. Accanto a regioni i cui abitanti sono per lo più magri o normopeso, spiccano altre in cui sono decisamente più tondeggianti, un problema rilevante soprattutto al Sud e nelle isole.

E fra le regioni bocciate troviamo Calabria, Sicilia e

Molise, mentre tra le promosse spiccano Piemonte, Sardegna e Veneto. A risentire dell'allarme peso sono soprattutto le donne, specie dopo i cinquant'anni. A fotografare la Penisola sono i dati illustrati oggi a Roma in occasione dell'Obesity Day (in programma il 10 ottobre), frutto del Progetto cuore dell'Istituto superiore di sanità. In media il 18%

degli uomini e il 22% delle donne del Belpaese sono obesi. La circonferenza della vita è pari a 95 cm per lui

e 85 cm per lei; la circonferenza fianchi è di 101 cm per gli uomini e per le donne.

In generale, sono più obesi gli uomini del Nord Est, del Sud e delle Isole; mentre è allarme rosso per le donne del Sud e delle Isole, seguite da quelle del Centro.

La classifica per regione è quindi guidata dalla Basilicata (38%), poi Calabria (34%), Puglia (34%), Sicilia (34%), Campania (33%), Abruzzo (30%), Molise (27%), Friuli Venezia Giulia

(23%), Umbria (21%), Emilia Romagna (19%), Lazio (19%), Liguria (19%), Toscana



na (19%), Valle d'Aosta (18%), Veneto (17%), Lombardia (17%), Trentino Alto Adige (16%), Marche (15%), Sardegna (14%), Piemonte (13%).

Per gli uomini, invece, guida la Calabria (23%), Emilia Romagna (23%), Molise (23%), Sicilia (23%), Umbria (23%), Valle d'Aosta (20%), Abruzzo (18%), Campania (18%), Lombardia (17%), Basilicata (16%), Lazio (16%), Liguria (16%), Puglia (16%), Sardegna (16%), Veneto (16%), Toscana (15%), Trentino Alto Adige (13%), Marche (13%), Piemonte (12%). Le regioni

con meno uomini in sovrappeso sono Piemonte (12%), Marche (13%), Trentino Alto Adige (13%) e Toscana (15%). Fra le regioni promosse dagli esperti troviamo Piemonte, Sardegna e Veneto, mentre tra i bocciati figurano Calabria, Sicilia e Molise. Rimandate a settembre, infine, Abruzzo, Basilicata,

Campania, Puglia ed Emilia Romagna: meritano una tirata d'orecchie perchè c'è una forte disparità tra i due sessi. In Abruzzo, Basilicata,

Campania e Puglia la percentuale di donne con problemi di linea è infatti molto più elevata di quella degli uomini. Stessa cosa, ma al contrario, avviene in Emilia Romagna.

**Al Sud e in
Sicilia abitanti
più tondeggianti
Va meglio al
Nord Est. Dati
Progetto Cuore**

Avellino. I controlli saranno gratuiti

Obesity day il 10 ottobre al Moscati

Dati allarmanti per il peso in eccesso in tutta la regione. L'Irpinia maglia nera

Dimagrisce il carrello, ingrassano i campani e soprattutto gli avellinesi. Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. «E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche in Campania è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute». L'allarme viene da **Giuseppe Fatati**, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre in Campania e in tutta Italia con gli ospedali aperti a controlli gratuiti. Ad Avellino sarà possibile effettuare il proprio controllo presso l'A.O.R.N. "San Giuseppe Moscati di viale italia

alla divisione di Dietologia e Nutrizione clinica. L'esercito degli 'obesi da fine del mese' va ad ingrassare le fila dei campani che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: in Campania su cento uomini 18 sono obesi, tra le donne, invece, la stima è ancora più preoccupante: addirittura 33 su 100. A stabilirlo, l'Istituto superiore di sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e

22 donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche in Campania.

'Gli obesi da fine del mese': perché aumentano.

«Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche

in Campania - dice Fatati. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori».

Gli errori da evitare

Fare la spesa in grandi quantità se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di

buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura. Avere fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea.

Rinunciare al 'modello mediterraneo' dell'alimentazione.

I consigli da seguire

Controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male.

Consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali. Consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti. Meno carne. Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica. Confezionare prodotti "fatti in casa" con le opportune precauzioni igieniche e norme di



conservazione.

Con 15 euro (3,75 euro a persona) si possono mettere in tavola 4 persone mettendo d'accordo la fame, la gola e la linea.

Menu tipo da 1962 calorie

Colazione: 600ml latte parzialmente scremato, 200gr ciambellone fatto in casa; Pranzo: 320gr pasta e 400gr pomodori pelati, 40gr parmigiano, 480gr petto di pollo e 400gr insalata, 200gr pane e 80gr olio extravergine di oliva; 600gr frutta di stagione. Cena: 120gr pastina in brodo e 400gr pane, 240gr prosciutto crudo, 800gr bietta e 60gr olio extravergine di oliva; 600gr frutta.

Comunque, chi tende ad ingrassare dovrebbe togliere 50gr di pane per avere un introito di 1817 calorie circa.

«Ero grasso e felice, ma ho perso 80 chili e vivo meglio»

Non poteva viaggiare in aereo né andare al cinema. E una giovane ci ha rimesso il posto per colpa della stazza

Venezia

Pochi hanno il coraggio di Giuliano Ferrara che più volte ha perentoriamente ammesso: meglio grasso e felice che magro e triste. C'è di che dargli ragione, del resto i chili in eccesso li ha sempre portati con grande disinvoltura. Ma per uno che ne parla senza imbarazzo, ce ne sono migliaia che si nascondono.

Molti dentro il web. Del resto parlare in forma anonima del proprio disagio è una bella forma di sfogo, che gli stessi nutrizionisti non condannano. E nel web c'è proprio di tutto o di più, basta navigare. C'è ad esempio la storia di una ragazza veneziana di 120 chili, estetista, licenziata dal datore di lavoro perché "non

dava una bella immagine dell'esercizio". Ha acceso il blog e quel che fa pensare è che la maggior parte dei partecipanti al nutrito dibattito, hanno parteggiato per il datore di lavoro, sostenendo all'unisono che anche l'occhio vuole la sua parte.

Ma non è la sola vittima del giro vita. È quanto potrebbe accadere anche ai prossimi partecipanti al bando per i nuovi 50 vigili urbani milanesi in programma per la fine di ottobre. Oltre alle doti di rito, bisogna infatti anche sfoggiare un fisico

di tutto rispetto: quindi niente obesi o anoressici. La fisicità è un requisito.

Paolo, 28 anni mestrino, la sua battaglia contro la ciccia l'ha vinta grazie ad un pacemaker gastrico: 80 chili persi in 4 anni, con l'aspettativa di eliminarne altri 20 nei prossimi due anni. «Convivevo con i miei 200 chili senza drammi, ma adesso è tutta un'altra vita - racconta - Posso prendere un aereo, andare al cinema, cosa che prima mi era impossibile». Un percorso difficile? «Facile no - assicura - Ci si deve mettere la testa, ma è molto meno drammatico di quanto si possa immaginare. Adesso mangio, ma come una persona normale, e la bilancia scende».

Ma se la moderna medicina assicura

che non è sola la gola a indirizzare l'ago della bilancia - come teorizza anche il dottor Paolo Pallini, esperto veneziano di nutrizione - chi cucina meraviglie qualche dubbio su questa teoria ce l'ha.

C'è poi l'esperienza di Luisa, 33 anni,

professionista affermata, in cura in un centro padovano, mai operata e "quasi fiera" della sua taglia "over 60". «Ho gli esami perfetti, niente fuori norma. Certo fatico con i vestiti, e a volte fare le scale è un problema - racconta - Ma vado spesso all'estero per lavoro e mi sono accorta che in alcuni Paesi il grasso non è visto come un problema, ma come un merito. E questo mi ha aiutato a vivere la mia condizione con un po' più di serenità».

D. B.



LA SCHEDE

Occhio al rapporto tra peso e statura

Un soggetto si definisce obeso quando il suo indice di massa corporea (indicato come Bmi o Imc) è superiore a 30, o il suo peso eccede di più del 20 per cento rispetto al peso ideale. L'indice di massa corporea è un parametro che mette in relazione la massa, appunto, e la statura di una persona. L'indice di massa corporea si calcola dividendo il proprio peso espresso in chili per il quadrato dell'altezza espressa in metri.

In base a questa formula, l'indice di massa corporea di una persona che pesa 75 chilogrammi ed è alta 1 metro e 80 centimetri sarà quindi uguale a 23,1. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità l'Imc, o indice di massa corporea, è raggruppabile in quattro categorie: sottopeso (Imc al di sotto di 19), medio (Imc compreso tra 19 e 24), sovrappeso (Imc compreso tra 25 e 30), obesità (Imc al di sopra di 30).

«E' il metodo universalmente riconosciuto, ma è un artefatto, siamo di fatto come uno scatolone e non si sa cosa ci sia dentro - spiega Paolo Pallini, gastroenterologo veneziano, componente del consiglio nazionale dell'Adi - Sono convinto che nei prossimi anni il termine obesità scomparirà, ci saranno altri vocaboli per indicare le sindromi metaboliche. Già si parla di obesi magri: persone non grasse che però hanno glicemia o colesterolo alti». E che l'obesità sia diventato ormai un vero e proprio problema di salute è assodato, tanto che in alcune zone, come ad esempio in Alabama (Usa) i lavoratori che hanno un indice di massa corporea superiore a 35 e che non riescono a rientrare nei parametri entro il 2011, dopo quella data verranno severamente multati.



Medici preoccupati per la crescita delle persone con oltre 25 chili di troppo. Il consiglio: «Controllate le vostre immondizie»

Il Nordest ingrassa: due milioni di obesi

In un anno aumento record del 10 per cento: sovrappeso un ragazzino su quattro

I nordestini a "tutto tondo" sono in crescita: oltre un milione e mezzo di veneti lotta con la ciccìa, quasi 700 mila friul-giuliani navigano nelle grandi taglie (tra obesi e sovrappeso spinto). In pratica oltre due milioni di persone fra Veneto e Friuli Venezia pesano molto più del dovuto, e il fenomeno è in crescita del 10 per cento rispetto all'anno precedente.

Di certo il Nordest non è l'area più "polposa" d'Italia, ma si batte bene e il trend è preoccupante, tanto che gli esperti tra i vari suggerimenti per combattere il sovrappeso, ne sfoderano uno del tutto originale: controllare quanto si butta nella spazzatura e correre ai ripari se si supera un certo peso. Ma c'è anche chi con la ciccìa convive senza traumi. Paolo, 28 anni, si è liberato di 80 chili: «prima ero felice, ma adesso vivo molto meglio».

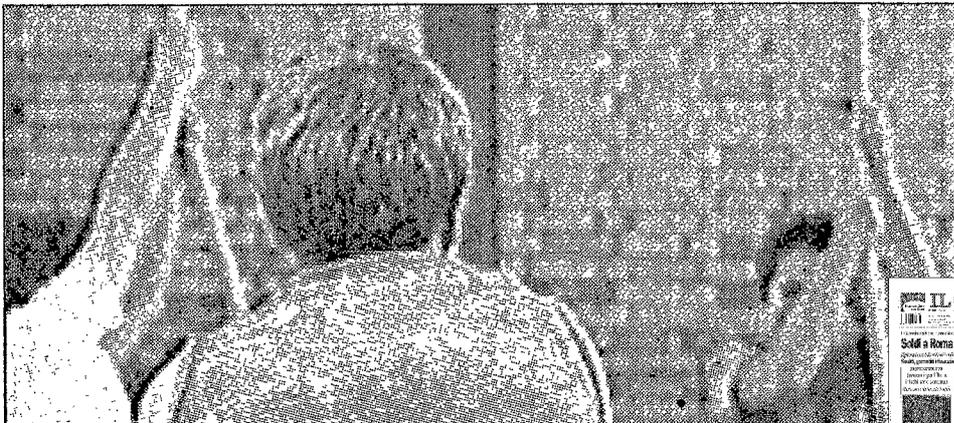
Boresi a pagina 10

Nonostante i richiami dei medici la situazione continua a peggiorare. Il presidente dei nutrizionisti: «Controllate la spazzatura, è la spia dei vostri problemi»

Un esercito di obesi, oltre due milioni a Nordest

Nell'ultimo anno registrato un aumento-record del 10%. Moltissimi i bambini: sovrappeso un ragazzino su quattro

CICCIONI
Sono oltre due milioni, in Veneto e Friuli, le persone sovrappeso o obese. Un problema che colpisce un bambino su quattro



Venezia

Cresce l'esercito dei nordestini a "tutto tondo", quelli che hanno il giro di vita oltre il metro e fanno sobbalzare l'ago della bilancia. Oltre un milione e mezzo di Veneti lotta con

la ciccìa, quasi 700 mila friul-giuliani navigano nelle grandi taglie (tra obesi e sovrappeso spinto): più di due milioni di persone, con un aumento del 10 per cento rispetto all'anno precedente. Un gruppo in costante crescita, nonostante i richiami della classe medica gli irriducibili



bili della forchetta (ma anche coloro che in effetti hanno qualche problema fisico che li fa lievitare) puntano verso l'alto. Di certo il Nordest non è l'area più "polposa" d'Italia, ma il trend è preoccupante.

E come si può fare per vincere l'obesità? Facendo lo slalom fra le calorie, impegnando il fisico in attività ginniche e controllando la spazzatura. Una proposta senza dubbio originale, che parte dal Nordest e che pare avrà non pochi proseliti. E se una volta la formula era: dimmi cosa mangi e ti dirò quanto grasso sei, oggi l'equazione si è invertita: dimmi cosa scarti e vedrò se sei a rischio.

Del resto, correre ai ripari era diventato indispensabile. Ma chi sono gli obesi? Un esercito di persone che hanno dalle 3 alle 4 taglie in più del dovuto, che si portano addosso dai 25 ai 50-60 chili di troppo (ma ci sono grandi obesi che ne hanno anche di più) e che devono fare i conti quotidianamente con il rischio concreto di avere seri problemi legati a

patologie tipiche dell'obesità.

E quel che è peggio è che la situazione nell'ultimo anno è sensibilmente peggiorata: è cresciuta la percentuale delle donne (un 1 per cento superiore a quella dei maschi), ma soprattutto si affaccia con preoccupazione l'obesità infantile: un bimbo su quattro ha seri problemi con la bilancia.

In questo caso la saggezza popolare non lascia scampo: a mali estremi, occorrono estremi rimedi. E infatti quasi un paradosso: la circonferenza della pancia pare essere direttamente proporzionale alla crisi economica. Più le famiglie faticano ad arrivare a fine mese e più l'ago della bilancia sale. E quanto sale! Al punto tale che 16 uomini su 100 a Nordest sono decisamente obesi, mentre le donne oversize sono 17.

E non è un allarme da poco, visto che arriva da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), presentando l'Obesity Day, promossa dall'ADI per il 10 ottobre in Veneto e Friuli Venezia Giulia dove gli ospedali apriranno le porte ai controlli gratuiti. La ciccia in eccesso non è infatti solo un problema di estetica o di bilancia: i chili di troppo di portano dietro infatti numerose patologie, da quelle cardiache a quelle a carico dell'apparato gastrointestinale, di non poco conto.

Per vincere quella che è unani-

mamente definita come patologia del benessere arrivano così le proposte più bizzarre. L'ultima, rivolta ai veneti di buona volontà, coinvolge la spazzatura: qualche etto al giorno per persona passi, ma se si arriva ai 2-3 chili che sono quasi una norma, significa che c'è qualcosa che non funziona. Sì, proprio l'immondizia o meglio la quantità di rifiuti che ogni giorno si depongono nei cassonetti. Se sono troppi, significa che si con-

suma in modo esagerato e che quindi anche la nostra dieta rischia di non essere bilanciata.

Non è una provocazione, ma un suggerimento vero e proprio che i veneti si vedranno fare il 10 ottobre dagli esperti che operano nel campo della salute e che presteranno gratuitamente la propria consulenza. Il nuovo metodo-anticiccia che il professor Fatati proporrà è infatti quello di controllare con severità la quantità e la qualità di quanto di butta nel cesto della spazzatura: se ogni giorno lo si riempie di confezioni di polistirolo, avanzi di cibo, scatole e sacchetti ad uso alimentare, significa che non si ha con il cibo un rapporto corretto e quindi è meglio ricorrere ai ripari.

Ma non sempre i problemi di grasso trovano una risoluzione a tavola, soprattutto a Nordest si usano altre tecniche, come ad esempio la chirurgia che aiuta a mangiare di meno. «Gli interventi, documentati, in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005 - dice Maria Antonia Fusco, primario emerito di Dietologia e Nutrizione: si è passati dai 3000 del 2003 ai 5000 del 2005. Non abbiamo ancora dati ufficiali degli ultimi anni ma possiamo affermare che il numero è in aumento. In tutta Italia, per quanto risulta dal registro della Società Italiana Chirurgia dell'Obesità (SICOB), i centri sono 49. Nel Nord, esiste la maggior parte dei centri (29), al Centro sono 13, al Sud e Isole 8. Quindi, ovviamente, la maggior parte degli interventi viene effettuata al Nord».

Daniela Boresi

Obesità, ecco la foto degli italiani

ROMA - Un tempo si diceva fosse sexy, oggi la pancia è un vero problema. In Italia siamo sempre più in sovrappeso e sempre più a rischio obesità. L'impietosa foto alle nostre bilance è del Progetto Cuore varato dall'Istituto Superiore di Sanità. Ma il problema non è uguale per tutti: ad esempio particolarmente formose sono le signore al sud, mentre al nord vantano una linea perfetta. In effetti, se il Piemonte guida la classifica del minor numero di persone in sovrappeso, e passano l'esame bilancia anche Sardegna e Veneto, devono decisamente mettersi a dieta calabresi, siciliani e molisani. Contraddittori invece risultati di Abruzzo, Basilicata, Campania, Puglia ed Emilia Romagna dove esiste una grande disparità tra uomini e donne, dovuta a fattori culturali. In Abruzzo, Basilicata, Campania e Puglia, infatti, la percentuale di donne con problemi di linea è molto più elevata di quella degli uomini; succede il contrario in Emilia Romagna dove invece sono gli uomini a dover limitare tortellini e lasagne. (CIV)



L'Adi lancia l'Obesity day: dal 6 al 10 ottobre dietisti disponibili per consigli e suggerimenti

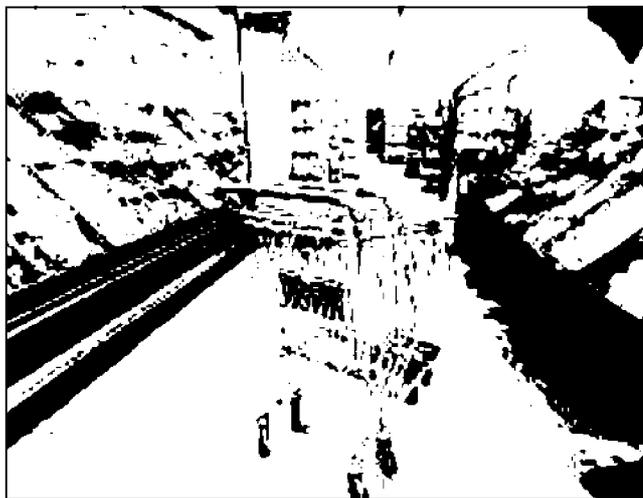
Più poveri, ma anche più obesi

A causa della crisi, si acquistano meno frutta e verdura

Carrello più "povero" ma consumatori più grassi. Paradossalmente la crisi economica sta producendo proprio questo, dato che nel fare la spesa si tiene d'occhio il portafogli e il conto, piuttosto che la salute. I consumi di frutta, verdura, olio d'oliva sono infatti in calo, ma sono questi i prodotti clou della dieta Mediterranea. E, se non bastasse, in nome del risparmio si abbassa la qualità, cosa che dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti più ricchi di grassi e zuccheri.

E così ecco affermarsi il fenomeno degli "obesi da fine del mese". Ma conciliare portafogli e bilancia non è impossibile, basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori.

Gli errori da evitare sono «la spesa in grandi quantità se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità - spiega Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, presentando l'Obesity



Day, iniziativa promossa dall'Adi in Friuli Venezia Giulia per il 10 ottobre». Si rischia di buttare o di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura. E' sbagliato avere fretta: cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea; ed anche rinunciare al modello mediterraneo del-

l'alimentazione». Per contro i consigli sono: controllare la spazzatura, se si butta via troppo vuol dire che si compera troppo o male; consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali; consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti; meno carne, utilizzando i legumi in modo adeguato come fonte pro-

teica; confezionare prodotti fatti in casa con le opportune precauzioni igieniche».

Se crescono gli obesi, crescono anche gli interventi chirurgici: sempre più persone si rivolgono al chirurgo per veder scendere drasticamente l'ago della bilancia. Magari dopo aver lottato per anni contro i chili di troppo, e aver "saltato" da una taglia ad un'altra, dimenticando che uno dei segreti dello stare bene è il mantenimento del peso ideale, una volta raggiunto con una corretta dieta.

Per fornire informazioni, consigli, suggerimenti, l'Adi ha lanciato il progetto Obesity Day. Dal 6 al 10 ottobre, dal lunedì al venerdì dalle 10 alle 12 e dalle 15 alle 17, al numero 339.6594195, per essere indirizzati al servizio di dietetica e nutrizione più vicino, ottenere un appuntamento e una visita gratuita da parte di un medico e di un dietista, e si otterranno anche tutte le indicazioni necessarie per compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta.



COLPA DELLA CRISI LA MANCANZA DI SOLDI SPINGE A MANGIARE MALE E I CHILI AUMENTANO

A lucane e pugliesi il record dell'obesità

Paradosso italiano: dimagrisce il portafogli, aumenta la ciccia, il contenuto del carrello si modifica in funzione dello scontrino: meno frutta, verdura, pesce, olio d'oliva, prevalgono alimenti (specie preconfezionati) più ricchi di grassi e zuccheri. Addio al «modello mediterraneo» anche in Puglia. La salute può attendere. Il prof. Giuseppe Fatati, presidente associazione dietetica e nutrizione lancia l'allarme contro gli «obesi della fine del mese».

Obesi - Al primo posto, per l'obesità, in Italia, le lucane (38 donne su 100 sono obese, 16 su 100 i maschi) che precedono,

di poco, i pugliesi (16 uomini su cento e 34 donne su 100 sono obese). In Italia, 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obese. La circonferenza della vita è in media 95 cm. per gli uomini e 85 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm per uomini e donne.

LA CHIRURGIA - Ma, a sottolineare la preminenza del modello estetico e della linea, c'è maggiore corsa alla chirurgia. Al bisturi sempre più si chiede di «tagliare» la pancia. Si sceglie la chirurgia bariatrica per veder scendere drasticamente, una volta per tutte, l'ago della bilancia. «Gli interventi, documen-

tati, in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005- dice Maria Antonia Fusco, primario del S.Camillo- Forlanini di Roma.

IL PAZIENTE TIPO - Donna intorno alla quarantina, con problemi spesso di depressione (l'80% dei pazienti che si rivolgono al chirurgo). Uomo: 50 anni, con grandi difficoltà nel lavoro, tendenzialmente depresso, reduce da numerose diete, spesso affetto da problemi metabolici. Titolo di studio medio alto. In ogni caso, uomini o donne, sono pazienti che ricorrono alla chirurgia per motivi di salute, fisica ma anche psichica.

Nicola Simonetti.



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

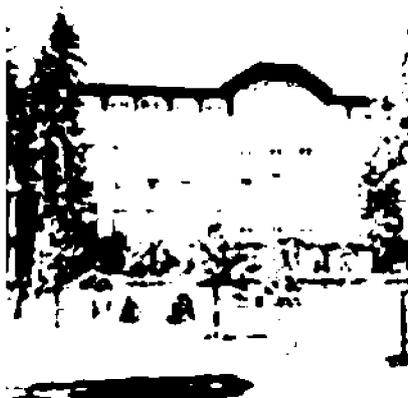
Venerdì 10 ottobre si terrà l'obesity day, giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute. Per l'occasione il Centro Obesi della struttura semplice dipartimentale Malattie del Ricambio e Diabetologia, diretta da Leone Arsenio, apre le sue porte, dalle 9,30 alle 13, per un'attività informativa 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 —

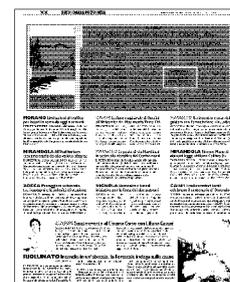
UN'IMPORTANTE iniziativa per la salute si terrà a Gaiato di Pavullo questo venerdì. L'Ospedale privato accreditato «Villa Pineta», che da alcuni anni si occupa della cura dei pazienti con grave obesità provenienti da ogni parte d'Italia, parteciperà infatti come centro promotore della salute all'iniziativa 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 del latte e un consiglio di piano, gli studenti della città sono ancora in attesa

Università: i laureati ci sono, mancano gli iscritti

Un'immagine che mostra un gruppo di persone in un'aula o in un'aula vuota.

KHOSRAVI
I tappeti persiani

SCONTI DAL 50% AL 90%

TARQUINIA - Centro Commerciale TOP 16

tel. 0774-292924 - fax 0774-292925 - www.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 Recalcatti 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.

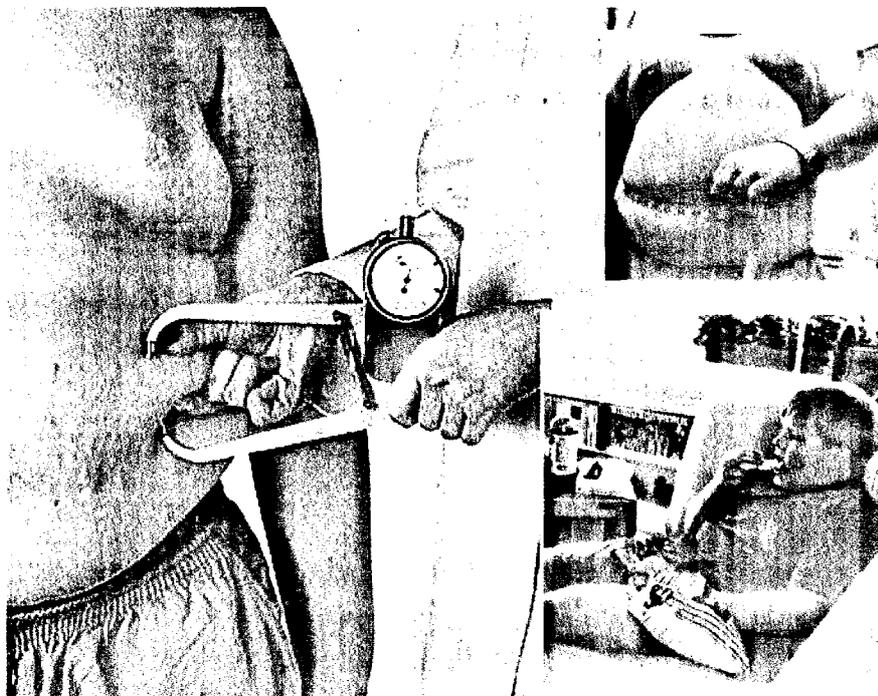


VENERDI 10 GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE

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.

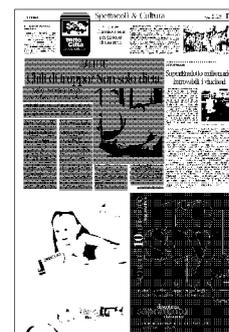
L'Associazione, che ha la sua sede in Via della Madonna 16, offre anche uno sportello gratuito, un punto di riferimento per dare consigli e aiutare chiunque vi si rivolga.

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 gastropastica», 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 democ-

razia, 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

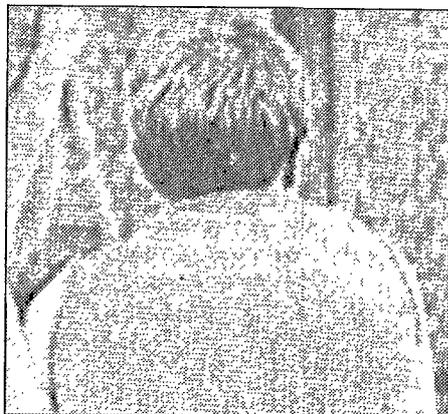
ASCOLI - Il servizio di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale Mazzoni organizza per l'ottavo anno consecutivo l'Obesity Day. Si tratta di una campagna di sensibilizzazione nazionale promossa dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica di cui la sottoscritta è membro attivo nel 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 anfitratto 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 cannone.



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 (49,4% di sovrappeso e 13,8% di obesità). Mentre nei giovani (18-29 anni) si passa al 14,8% di sovrappeso e al 4,1% di obesità. Inoltre, è stato rilevato che ben il 62% dei soggetti ha un'alimentazione squilibrata, l'11% fortemente squilibrata, il 27% leggermente squilibrata e solo lo 0,38% ha un regime alimentare corretto. Soltanto il 17% ha un buon livello di attività fisica, mentre è sufficiente nel 22% dei casi e insufficiente (meno di tre ore settimanali) nel 61% dei soggetti intervistati. Dalle 9 alle 13 di venerdì, in occasione dell'«Obesity day», presso il distretto Asl in via Croce Rossa gli esperti del servizio Igiene alimenti e nutrizione e dell'unità Nutrizione clinica e dietetica effettueranno gratuitamente una valutazione della composizione corporea e forniranno consigli ai cittadini.



L'iniziativa**Visite gratuite
a San Donato**

DOMANI, in occasione dell'Obesity day, il Policlinico San Donato organizza visite gratuite per la valutazione del rischio cardio-metabolico globale. Dalle 9 alle 18, i medici specialisti in endocrinologia, diabetologia, guidati dal dottor Lelio Morricone, effettueranno consulti destinati a pazienti con problemi di sovrappeso o di obesità. «A Milano, come nel resto del paese, il problema dell'eccesso di peso riguarda il 30 per cento della popolazione — spiega Maria Teresa Cuppone, il direttore sanitario dell'ospedale — e solo con programmi terapeutici corretti si può combattere l'obesità».



Più di 640mila sardi hanno problemi di peso

OBESITY DAY

di Sandro Macciotta

SASSARI. Il 10 per cento dei sardi sono obesi, il 33,9 in sovrappeso: nell'isola oltre 640mila persone hanno problemi non solo con la bilancia ma anche con la salute, perché il grasso in eccesso espone a tanti rischi: l'ipertensione, il diabete, l'ipercolesterolemia e alcuni tipi di tumore, soprattutto nelle donne. Il problema tocca anche i bambini: il 7 per cento sono obesi. E' per fortuna uno dei dati italiani più bassi.

Ma il trend di crescita è a dir poco preoccupante: non è esagerato parlare di epidemia.

Venerdì 10 ottobre l'Adi, Associazione nazionale di dietetica e nutrizione clinica, organizza l'Obesity day: una sorta di «porte aperte» di cliniche e ospedali con screening gratuiti per sensibilizzare i cittadini sul problema del grasso in eccesso.

A Sassari, presso il centro anti-diabetico di Viale San Pietro a cui si appoggia la scuola di specializzazione in scienze dell'alimentazione diretta dal professor Mario Maioli, dalle 9 alle 17 sarà possibile fare un check up: visita medica, bilancia, calcolo della massa grassa e anche un test (meglio dopo mangiato, perché più indicativo) della glicemia. Per limitare le attese si daranno dei numeri.

L'anno scorso si sono presentati in 79, il 77% donne. Venti erano normopeso, con Indice di massa corporea inferiore a 25; 14 in sovrappeso (Bmi tra 25 e 29.9); 41 obesi (Bmi tra 30 e 40) e 4 gravemente obesi (Bmi superiore a 40). Il peso corporeo variava tra i 40 e 125,5 chili.

Sebbene la Sardegna sia tra le regioni virtuose, con medie di obesità inferiori di 8 punti per le donne e di 2 per gli uomini, il problema grasso è in crescita. E' anche colpa della crisi economica che spinge a fare la spesa più con un occhio allo scontrino che alla salute. Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva men-

Il 10 ottobre gratis controlli e terapia: cambiare stile di vita

tre crescono quelli di alimenti con molti grassi e zuccheri.

Eppure il 30 per cento di quello che si compra avvizisce in frigo, scade e finisce

nella pattumiera. Basterebbe comprare ciò che serve realmente non solo per risparmiare ma anche per dimagrire. Visto che pensionati e casalinghe costituivano nel 2007 oltre la metà del campione che si è volontariamente sottoposto a visita, già sensibilizzare queste categorie a una spesa oculata e salutista sarebbe un risultato.

Mentre l'81 per cento dei maschi che si sono presentati nel 2007 hanno ammesso di non aver mai fatto diete, il 60 per cento delle donne le hanno utilizzate. Imperano le diete fai-da-te che superano di poco quelle consigliate dal medico di famiglia. Ma nessuna dieta funzionerà mai bene se non associata all'attività fisica. E qui cominciano i dolori: si va dal dietista ma non in palestra. Le donne sono fortemente polarizzate: un terzo non pratica sport, un quarto invece lo fa abbastanza regolarmente.

Il leitmotiv della campagna 2008 dell'Obesity day è «un peso mantenuto regolare è la soluzione giusta per la salute». Quindi quello che conta è uno stile di vita e non una dieta estemporanea. Anzi, l'effetto elastico (dimagrire-ingrassare-dimagrire, ovviamente si parla almeno del 7% della massa corporea) è deleterio.

Ma il vero problema, quello che accorcia pericolosamente l'attesa di vita, è la sindrome metabolica. «Si tratta di una costellazione di fattori di rischio — spiega Maioli — per la malattia cardiovascolare e il diabete mellito di tipo 2. I due fattori più importanti sono l'obesità, soprattutto viscerale, e l'insulina dipendenza. Fattori esacerbanti sono l'inattività fisica, l'età avanzata, fattori endocrini e genetici». Occhio quindi al giro-vita che non deve superare i 102 centimetri per gli uomini e gli 88 per le donne.



REGIONE. Interventi per l'ampliamento dell'offerta formativa per gli alunni della primaria

Contributi per l'insegnamento della lingua straniera nelle scuole

La commissione Scuola del Consiglio regionale del Lazio ha espresso parere favorevole, all'unanimità, sulla proposta di legge "Interventi regionali per l'ampliamento dell'offerta formativa nella scuola primaria pubblica". La proposta di legge - promossa dai consiglieri dell'Idv Claudio Bucci e Giovanni Colagrossi - qualifica l'offerta formativa delle scuole elementari del Lazio prevedendo, in particolare, l'erogazione di contributi per laboratori didattici per l'apprendimento di una lingua straniera. I laboratori si avvarranno di personale preparato che di fatto aiuterà gli scolari a superare il 'gap' nell'apprendimento delle lingue. Il provvedimento prevede uno stanziamento iniziale di 500 mila euro, per gli



interventi da effettuare nell'anno in corso. La commissione ha, inoltre, espresso parere favorevo-

le sulla proposta di legge "Norme per la promozione di stili di vita positivi", primo firmatario Luigi

Canali (Pd). "La legge proposta - dichiara Canali - impegna la regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio. Questi interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione della 'giornata dell'obesità' nelle scuole centrata su iniziative che promuovano l'adozione di corretti stili di vita".

La legge viene proposta proprio in occasione dell'Obesity Day che si celebrerà in tutta Italia il 10 ottobre.



Lotta all'obesità infantile Domani un convegno

(gdg) "Prevenzione precoce dell'obesità infantile". È il tema del convegno organizzato dalle divisioni di pediatria e diabetologia dell'ospedale cittadino, che si terrà domani a partire dalle nove, presso il palazzo dei Carmelitani, in occasione "dell'Obesity day": la giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute. Interverranno i dottori: Vito Cucinella, Vincenzo Provenzano, Gaspare Anzelmio, Annalisa Cutrona, Salvo Benati, Ignazio Madonia, Letizia Strazzera. Ed ancora, il professore Francesco Sieli (presidente della Mediterranea Medici Sport), il dottore Salvatore Liberato e l'assessore comunale alla pubblica Istruzione Bartolo Parrino.



Ausl 9 Controllo gratuito del peso

ro.pa.) Controllo gratuito del peso e della massa corporea, domani, oltre che in Ospedale, anche nell'unità operativa di educazione alimentare di via Saraceni dell'azienda sanitaria locale. L'ambulatorio, diretto da Vincenzo Caico, sarà aperto dalle 9 alle 12 nell'ambito dell'«Obesity day», promosso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Oltre al controllo della massa corporea sarà distribuito materiale informativo sulla corretta educazione alimentare per ridurre il peso che, spesso favorisce lo sviluppo di patologie come il diabete, l'ipertensione, i tumori.

Patatine e tv, i bambini obesi che vogliono fare gli americani

MARCO SALVIA

«Tu vuoi fa' l'americano» cantava il grande Carosone, ma all'epoca delle sue argute ironie sui modelli scelti dai giovani napoletani, gli americani in questione erano molto più smilzi e sexy, forse non valevano lo sforzo emulativo lo stesso ma almeno non erano ancora diventati il popolo più obeso della terra.

Oggi le cose sono drasticamente cambiate e per ricordarci meglio quanto un certo tipo di modello Usa fatto di patatine fritte, hamburgers e vita sedentaria, abitudini alimentari scomposte e zucchero in eccesso in salsa di televisione, sia perdente, ci pensa la giornata mondiale dell'obesità, o meglio, contro l'obesità e il sovrappeso. Domani sarà infatti l'obesity day, iniziativa promossa da ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, per contattare obesi, sovrappeso e loro amici e familiari su tutto il territorio nazionale. Infatti se lo zio Sam piange e tira le fila, tutto il resto del mondo, Italia compresa e Sud in particolare, non ridono affatto e quando ridono poi gli si muovono anche i rotoloni sulla pancia.

Al di là delle facili intuizioni o sarcasmi comunque, su quelle che sono le ragioni reali di questa situazione dai risvolti drammatici, molte sono le cose che ci restano da capire, sia a livello di buon senso, sia a livello medico scientifico, regni autonomi che forse, mai come in questo caso, coincidono.

Il dato impressionante sul triste primato della Campania in questa corsa al grasso in eccesso nel Belpaese resta ancora però difficile da «digerire» e da comprendere. Il Sud infatti domina nelle statistiche giovanili e la Campania ottiene con notevole scarto il non invidiabile primato di regione leader della ciccia. Ventiquattro bambini su cento in Italia sono sovrappeso con una percentuale di obesi del dodici per cento, ma in Campania il dato inverte le sue cifre e arriva a un davvero inquietante ventuno per cento di obesità «conclamata».

Se le ragioni di tutto questo come detto appaiono alquanto scontate, più difficile appare spiegare con gli stessi parametri la differenza tra Campania, Sud, e le altre regioni. Una discriminante possibile tuttavia appare poter derivare sia da fattori economici che di educazione generale, nel senso che nel Sud meno «informato» la percezione dei danni di un certo tipo di vita è minore e la atavica memoria della fame, non riesce ancora a trasformare un bambino obeso in un bambino se non malato quantomeno «controllato» dai familiari.

Paradossalmente, la stessa società in cui viviamo sembra, attraverso la crescita e l'inizio delle fasi adolescenziali, imporre a questi giovanissimi obesi, una drammatica quanto urgente risoluzione del loro stato. Mai come in questo periodo storico infatti, la ciccia o anche un fisiologico sovrappeso ottengono la condanna incondizionata della società espressa senza appello attraverso i suoi filiformi modelli di bellezza. Il risultato di queste pressioni sui nostri giovanissimi obesi divenuti adolescenti è spesso un comportamento ancor più deviato e patologico, anche esso in crescita esponenziale: l'anoressia. Come spesso accade quindi,

viene prodotto un ritorno a cascata per problemi che da fisici divengono molto spesso anche psicologici. Il riflesso perdente che il giovanissimo obeso proietta come immagine di sé rispetto ai modelli condivisi dai giovani, tutti «extra slim» e «ultra fitness» diviene così, crescendo, causa di nuovi problemi invece di giungere a soluzione in una fase meno a rischio della vita come è di fatto la pre pubertà rispetto all'adolescenza.

La giornata dell'obesità e del sovrappeso sembra quindi essere strumento necessario e urgente, ma non deve restare l'unica iniziativa. Queste celebrazioni dei nostri malesseri che hanno preso piede negli ultimi anni, come la giornata della «dentezza» per un mondo che va troppo di fretta, o appunto quella del sovrappeso per un mondo seduto davanti alla tele o al pc, dovrebbero essere apice di un processo continuativo e non occasioni a cadenza fissa che poi si dimenticano. Sono peraltro disagi, questi, che hanno un costo sociale elevatissimo in termini di spese sanitarie, circa venti miliardi di euro, e considerando poi, come sottolineato, l'effetto cascata che alcune patologie figlie di abitudini errate portano con sé, è importante informare e operare ogni giorno perché vi sia un cambiamento profondo. Cambiamento che in questo caso, forse più che in altri, resta purtroppo responsabilità, di quel fattore fondamentale della nostra esistenza, universo ormai disgregato e dolente, che ancora chiamiamo «famiglia».



ASCOLI

“Allarme obesità in tutto l’Ascolano”

ASCOLI - Domani si celebrerà la “Gionata Nazionale Obesity Day 2008” che avrà come tema dominante: “Un peso mantenuto regolare è la giusta soluzione” per la tua salute - non rimbalzare da una taglia all’altra. Fai centro!”

Nella sala della Ragione di Palazzo dei Capitani si svolgerà una tavola rotonda con gli interventi di specialisti di Scienze dell’Alimentazione,

dietisti, sociologi e bioetici. Ieri mattina nella sala riunioni del Mazzoni, i dottori Diana Sansoni, Paola Nanni, Sergio Scalia e Giuseppina Galosi, hanno illustrato i temi principali del convegno. “La situazione dell’obesità nel nostro territorio - ha sottolineato la dottoressa Nanni - è molto preoccupante avendo rilevato un costante aumento di casi sia nel sesso maschile che in quello

femminile. L’obesità è una malattia per cui il paziente è alle prese con tutte le problematiche metaboliche.

Tenteremo di dare ampie informazioni sul rischio obesità cercando di far capire che sono necessarie due cose importanti: fare giornalmente del moto e seguire con una certa regola la dieta mediterranea. Uno studioso del settore ha confermato che

nella nostra zona la qualità della vita è buona. un recente studio ha rivelato che su 100 ascolani posti sotto controllo la maggior parte è morta all’età di 83 anni”. Al Mazzoni verrà sperimentata la telemedicina, un programma in serito nel telefonino del paziente il quale digiterà ciò che ha mangiato e riceverà dai dietisti la risposta ed eventuali consigli.
s.c.



Iniziativa dell’ospedale Mazzoni in materia di nutrizione

ANCONA AGENDA**«Obesità, malattia
in continua crescita»**di **ALBANO NICCOLAI***

ANCHE quest'anno la giornata del 10 ottobre è dedicata al problema obesità che sta assumendo nel mondo una diffusione epidemica, interessando secondo la World Health Organization (WHO) circa 1,7 miliardi di persone. In Italia il 44% dei cittadini deve fare i conti con i chili di troppo ed in particolare il 10% è obeso ed il restante 34% risulta in sovrappeso.

E' una malattia in continua crescita, basti pensare che dal 2000 in Italia l'incidenza di sovrappeso ed obesità è aumentata del 25%.

L'obesità determina l'insorgen-

za di numerose complicanze: ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, malattie cardiovascolari, diabete mellito tipo II, ictus, artropatie, pneumopatie, ed alcuni tipi di tumori quali quello della mammella e del colon. L'obesità è il maggiore problema sanitario del terzo millennio.

ANCHE quest'anno nella giornata dell' Obesity Day, il reparto di Dietetica e Nutrizione Clinica dell' Azienda Ospedaliero Universitaria Ospedali Riuniti di Ancona, offre la possibilità ai cittadini di avere informazioni sul proprio grado di obesità, sui rischi che questo comporta, e sull'approccio terapeutico per combattere tale grave patologia. In tale occasione verranno informati i pazienti sugli alimenti da consumare in una sana alimentazione, sull'importanza da dedicare all'etichette dei cibi, sui metodi di cottura da preferire e su come organizzare la spesa quotidiana.

***Direttore della SOD di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'A. O. U. Ospedali Riuniti Umberto I- GM Lancisi, G. Salesi, di Ancona**



Domani Obesity Day a Potenza

POTENZA - Il Circolo Angilla Vecchia di Potenza aderisce alla giornata nazionale dell'Obesity Day che si terrà in tutta Italia domani. «Il problema dell'obesità e del sovrappeso - si legge in una nota del Circolo - è un fenomeno che colpisce una percentuale altissima di persone in Basilicata che va contrastato con la prevenzione ma anche con corretta informazione, buona comunicazione e progetti di educazione alimentare. Lo slogan richiamato dall'associazione Italiana di Dietetica e nutrizione "Non rimbalzare da una taglia ad un'altra, fai centro!", intende richiamare l'attenzione delle persone sui rischi di un al-

talenante perdita e riacquisizione di peso. Si è visto che la fluttuazione del peso - dimagrire, poi ingrassare, poi dimagrire di nuovo e così via, interferisce sui livelli di dispendio energetico sia per la composizione corporea sia sul rischio di una patologia cardiovascolare». Nei prossimi giorni il Circolo distribuirà presso la propria sede materiale informativo sulla campagna nazionale dell'Obesity Day e organizzerà in seguito altre giornate di riflessione sulla tematica con l'auspicio di una azione sinergica e pronta da parte di educatori, mondo della sanità, associazioni sportive e istituzioni locali.

CARLINO SALUTE

Obesità, un problema davvero 'pesante'

Giornata nazionale: consigli e iniziative dell'Ausl



NON migliorano gli stili di vita dei cittadini della provincia. Lo confermano anche gli ultimi dati dello studio Passi (Progressi delle aziende sanitarie per la salute in Italia), iniziato nel 2005 per monitorare lo stato di salute della popolazione adulta (18-69 anni). Per il 2007, terzo anno di rilevazione, emergono gli andamenti nel tempo di alcune variabili: almeno il 20% delle persone fa poca o nulla attività fisica e quelle con eccesso di peso sono sempre oltre il 40%, a indicare l'elevata diffusione del problema e dunque la necessità di rinforzare i programmi di prevenzione, a partire dai giovani.

LE ABITUDINI alimentari condizionano lo stato di salute: in particolare l'eccesso di peso accorcia la vita e ne peggiora la qualità. Le patologie per le quali la dieta gioca un ruolo importante comprendono cardiopatie ischemiche, alcuni tumori, ictus, ipertensione, diabete mellito non insulino-dipendente.

I dati regionali, per le persone che presentano sovrappeso o obesità, non si discostano da quelli rilevati in provincia. Il fenomeno sembra essere relativamente stabile nel tempo e l'elevata percentuale di soggetti in sovrappeso fa preve-

dere fin d'ora un probabile aumento di malattie croniche degenerative con relativo aumento dei bisogni di assistenza.

SENSIBILIZZARE sui questi temi è obiettivo costante dell'Ausl, che ha messo in campo varie attività di promozione della corretta alimentazione, dell'attività motoria e di sorveglianza del fenomeno dell'obesità. Tra queste, c'è l'adesione del Servizio dietetico locale all'Obesity day, la giornata annuale promossa dall'Adi, Associazione italiana dietetica e nutrizione clinica.

Domani, per l'Obesity day, le dietiste dell'Ausl saranno presenti con un punto informativo nell'atrio dell'ospedale Santa Maria della Scaletta, dalle 9 alle 13 (nella foto, il punto informativo dell'anno scorso), per fornire informazioni e consigli, materiali informativi e sottoporre chi lo desidera a un questionario conoscitivo.

QUESTA edizione dell'Obesity day, la nona, ha come slogan «Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!». «Il messaggio — spiegano le dietiste — punta a far comprendere che è necessario mantenere il peso ideale, una volta raggiunto con una corretta dieta e una corretta attività motoria, sempre in contempora-

nea.

La fluttuazione del peso, definita clinicamente sindrome del peso oscillante (ovvero dimagrire, poi ingrassare, poi dimagrire di nuovo e così via), interferisce sui livelli di dispendio energetico sia per la composizione corporea, sia per la distribuzione del tessuto corporeo, con un aumento del rischio per patologie cardiovascolari. A ogni fluttuazione di peso infatti, la massa magra perduta dopo una dieta viene ricostituita solo parzialmente e il peso ripreso dopo una dieta è qualitativamente più ricco di massa grassa».

PER EVITARE questo 'yo-yo', è necessario seguire una dieta equilibrata e controllata da un professionista, evitando il fai-da-te. «E' sconsigliabile seguire consigli sporadici e non personalizzati di conoscenti, riviste o diete alla moda



senza consigliarsi con il proprio medico di fiducia, che saprà invece indirizzare al meglio — avvertono le dietiste —. Eppure accade molto frequentemente, come hanno dimostrato anche i risultati del questionario del 10 ottobre 2007, sottoposto alle persone che si sono avvicinate al nostro punto informativo. Il 57% degli intervistati aveva già fatto una dieta in passato e il 30% si era affidato proprio al fai-da-te, ai consigli di amici e conoscenti, o a giornali e riviste».

Castrovillari

Giornata antiobesità

CASTROVILLARI- Al via una interessante iniziativa. Si terrà a Castrovillari e in contemporanea in molte piazze italiane, lungo l'isola pedonale di via Roma, domani a partire dalle ore 15.00 alle ore 20.00, l'iniziativa denominata "Obesity Day". L'evento, organizzato dal servizio Igiene Alimenti e Nutrizione del Dipartimento di Prevenzione di Castrovillari, Asp Cosenza, e patrocinato dal Comune di Castrovillari e dall'Ente Parco Nazionale del Pollino, si prefigge lo scopo di contribuire al miglioramento di una cultura alimentare che promuova stili di vita corretti e, conseguentemente, un miglioramento dello stato di salute.

La giornata si propone 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. Identificare punti critici dell'attuale modalità di approccio e trattamento di obesità e sovrappeso.

In occasione dell'evento gli operatori e gli esperti del dipartimento di prevenzione saranno a disposizione dei cittadini in uno spazio dedicato, per fornire informazioni utili ad una corretta educazione alimentare e valutare l'indice di massa corporea dei cittadini interessati. Saranno presenti, inoltre, alcuni ristoratori della zona che proporranno piatti light.

I. C.

A sottolineare questo dato preoccupante il direttore del Servizio di Nutrizione dell'Ulss 6 in vista dell'obesity day di domani

Tre vicentini ogni dieci sono sovrappeso

"Nel Vicentino almeno il 30 per cento della popolazione è in sovrappeso e di questi oltre il 10 per cento sono obesi. I bambini, sempre meno liberi di muoversi da soli e sempre più vittime della sedentarietà, risultano i soggetti più colpiti". Con queste parole il direttore del Sian (Servizio di igiene degli alimenti e della nutrizione) dell'Ulss n. 6 di Vicenza Angiola Vanzo descrive la situazione vicentina sull'obesità, in vista dell'obesity day del 10 ottobre. "I disturbi alimentari - spiega il direttore Angiola Vanzo - colpiscono prevalentemente le ragazze dai 12 ai 25 anni. Da uno studio multicentrico realizzato dalla Regione del Veneto nel 2004 su un totale di 12mila bambini di 3^e e 5^e elementare è emerso che gli assistiti dell'Ulss n. 6 di Vicenza sono particolarmente virtuosi. È risultato anche che c'è una stretta relazione tra livello socio-economico e corretta alimentazione. I figli di genitori con alto livello di istruzione o benestanti osservano una più corretta dieta e consumano più frutta e verdura. Questo dato è in linea con le indagini condotte anche a livello europeo ed americano". A questa situazione fa da contraltare un paradosso: dimagrisce il carrello, ma i veneti ingrassano. L'allarme viene dal presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica Giuseppe Fatati: "in Veneto 16 uomini ogni cento e 17 donne ogni cento sono obesi, mentre nell'intero Nordest è in sovrappeso più della metà della popolazione maschile (52 per cento) e più di un terzo di quella femminile (35 per cento)". La vera tragedia è rappresentata dalle nuove abitudini alimentari e dall'addio alla dieta mediterranea. "L'addio alla dieta mediterranea - prosegue Giuseppe Fatati - significa anche optare per una dieta sempre più ricca di grassi e zuccheri. Mangiare al fastfood oggi è quasi più conveniente di un pasto a casa. A rimetterci è la linea, dunque, ma il portafogli di questi tempi ha il sopravvento su tutto". Dopo aver consumato ogni genere di schifezza per riparare ai danni ci si rivolge alla chirurgia. A testimoniare questa tendenza sono i numeri, purtroppo disponibili soltanto a livello nazionale. "Gli interventi documentati in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005 - conclude il primario di dietologia e nutrizione del San Camillo di Roma Maria Antonia Fusco - con un crescendo continuo. Si è passati, infatti, dai 3000 del 2003 ai 5000 del 2005. A ricorrere al bisturi sono soprattutto le donne intorno alla quarantina, con problemi spesso di depressione legati anche ad un passato di obesità, di ceto sociale medio basso e con titolo di studio non elevato. Per gli uomini, invece, l'età media è di 50 anni e si tratta di soggetti con difficoltà professionali, spesso depressi e reduci da numerose diete, con titolo di studio medio alto".

Matteo Crestani



Giornata dell'obesità Esami al Policlinico

Anche la Fondazione Policlinico Mangiagalli partecipa all'Obesity Day 2008, iniziativa nazionale organizzata dall'Adi, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. Domani, dalle 9 alle 16, all'Ambulatorio obesità e lavoro del padiglione Devoto (ingresso da via San Barnaba 8) verranno offerti la rilevazione dei parametri antropometrici (peso, altezza, circonferenza vita), l'analisi corporea e l'esame della funzionalità respiratoria.



“Obesity day” Gli eventi in città

Anche quest'anno il Dipartimento di Prevenzione di Lamezia Terme dell'Azienda Sanitaria Provinciale di Catanzaro (U.O. Educazione Sanitaria e Servizio igiene Alimenti e Nutrizione), in collaborazione con il Comune di Lamezia Terme, partecipa all'Obesity Day, manifestazione di portata nazionale giunta alla sua VIII edizione.

Nel corso della mattinata di domani, 10 ottobre, data scelta a livello nazionale per sensibilizzare la popolazione sui problemi connessi all'obesità ed al sovrappeso e sui benefici di una sana alimentazione e di una regolare attività fisica, sono state programmate diverse iniziative, d'intesa con numerosi partners: Croce Rossa Italiana, Ufficio Scolastico Regionale, 3° Circolo Didattico “Don Milani”, Liceo “Campanella”, Arssa, Confagricoltura, Società Italiana Endocrinologia e Diabetologia Pediatrica Siedp, Associazione “Villa Arzilla”.

In particolare, alle ore 9.00 prenderà avvio, presso la Sala Auditorium del Liceo Campanella, il convegno regionale promosso dalla Siedp “L'obesità infantile è un rischio per la salute in età adulta” con gli interventi di dirigenti medici di diverse aziende sanitarie calabresi e del Direttore Generale dell'Usr. Il convegno prevede la partecipazione di una rappresentanza della popolazione scolastica. Contemporaneamente, nel centro storico di Nicastro, si svolgerà la “Passeggiata della Salute”, con partenza alle ore 8.45 da Piazza Stocco.

ASCOLI

L'INIZIATIVA DOMANI LA GIORNATA DELL'«OBESITY-DAY»

Guerra aperta all'obesità Informare & prevenire

CRESCE la percentuale di obesi in Italia, basti pensare che in media il 18% degli uomini, il 22% delle donne e, il 31% dei bambini è obeso. 'Ad Ascoli - spiega la responsabile del servizio dietetica e nutrizione dell'Asur Zona Territoriale 13, Paola Nanni - la situazione è preoccupante. L'obesità è cresciuta in entrambi i sessi alla stessa maniera. Si tratta di una vera malattia che deve essere prevenuta e che spesso viene anche chiamata 'diabesità', perché il limite con quest'altra patologia è davvero sottile'.

Proprio per prevenire, informare e sensibilizzare su questa patologia che rappresenta uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo, domani, in tutta Italia, si svolgerà la Giornata Nazionale Obesity Day 2008 con lo slogan 'Un peso mantenuto regolare è la giusta soluzione per la tua salute, non rimbalzare da una taglia all'altra, fai centro!', alla quale ha aderito anche la Zona Territoriale 13. L'iniziativa, promossa dall'Adi, vedrà impegnato anche il Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ospedale 'Mazzoni' di Ascoli che, per l'occasione, ha aderito organizzando un incontro sul tema che si svolgerà, a palazzo dei Capitani, dalle 8.30 alle 13. 'Venerdì - continua la dottoressa Nanni - infor-

meremo la cittadinanza sul rischio dell'obesità. Parleremo della necessità di una dieta mediterranea, del rapporto alcool-obesità, dell'esercizio fisico, del gelato e di tanto altro. Insomma, cercheremo di educare proponendo modelli socialmente utili e persuasivi'.

Obiettivo della giornata sarà quello di illustrare, attraverso la testimonianza di esperti in nutrizione, le complicità legate all'obesità, le regole che contribuiscono ad un buon stato di salute e ad un ragionevole controllo del peso corporeo e la necessità di spostare l'attenzione da problema estetico a problema di salute e di modificare lo stile di vita. 'Il servizio di dietetica - conclude il direttore sanitario della Zona Territoriale 13, Diana Sansoni - ha, oltre a tutte le attività che svol-

ge, avviato anche un ambulatorio in ospedale per combattere i disturbi dell'alimentazione, sia in eccesso che in difetto'.

L'incontro di domani, è rivolto gratuitamente a tutta la cittadinanza, agli sportivi e agli universitari. Ai partecipanti verrà distribuito materiale scientifico e delle linee guida per promuovere una corretta alimentazione e l'incremento dell'attività fisica.

Lorenza Cappelli

SALUTE

Obesity day e dieta mediterranea

■ In concomitanza con l'«Obesity day», la giornata mondiale dell'obesità che si celebra domani, il consiglio regionale della Basilicata ha approvato la legge sulla Istituzione dei Centri comunali di Educazione alimentare e di benessere alla salute. «È un provvedimento opportuno in Basilicata - ha detto il vicepresidente Gaetano Fierro -, che annovera tra i propri abitanti una percentuale alta di persone obese, il 12,4% di queste è affette da questa complessa patologia sociale». La Basilicata è la prima Regione in Italia ad approvare un provvedimento legislativo che coinvolge le autonomie locali, le scuole, le famiglie, le associazioni sportive e culturali in quelle materie».



Obesità, parte la campagna di prevenzione

PRATO. "Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!" è lo slogan dell'Obesity day che ricorre domani. E' una giornata di sensibilizzazione su sovrappeso e salute per prevenire e informare sui danni dell'obesità. Si stima che a Prato siano circa 20.000 i soggetti con gravi problemi di peso e circa 70.000 quelli in sovrappeso. L'obesità è anche un problema che interessa almeno il 7-8% dei ragazzi in età scolare. L'Asl 4 e la Società della Salute area pratese hanno individuato aree di intervento per migliorare l'alimentazione quotidiana e favorire l'attività fisica nei ragazzi e negli adulti. Sono stati coinvolti i Comuni della provincia, le istituzioni scolastiche e la grande distribuzione commerciale. L'Asl 4 da tempo coinvolge insegnanti e famiglie con campagne di sensibilizzazione come "Il Buongiorno si vede dal mattino"; "Pronti...Attenti...Via! Star bene è un gioco da ragazzi"; "Come l'acqua e i tovaglioli: dieci consigli pratici per i genitori per promuovere il consumo di frutta e verdura nei ragazzi"; "Appetito bambino". «L'obesità - commenta Francesco Cipriani, direttore unità operativa Epidemiologia Asl 4 - è frutto della dannosa miscela di cattiva alimentazione e sedentarietà».



Due inviti

«Obesity Day» e un corso a Oleggio

■ Due appuntamenti sulla salute e per l'aggiornamento dei medici. Domani è l'«Obesity Day» organizzato dall'Associazione dietetica e nutrizione clinica (Adi) per sensibilizzare i cittadini sul problema dell'obesità e offrire informazioni. Anche l'Ospedale Maggiore aderisce all'iniziativa. Domani dalle 9,00 alle 13 nell'aula multimediale sarà allestito un punto informativo gestito dalla Struttura complessa a direzione ospedaliera «Dietetica e nutrizione clinica» diretta dal dottor Federico D'Andrea. Alle 9 e alle ore 13 sono previsti incontri divulgativi sulla corretta alimentazione della durata di circa 45 minuti. Si daranno anche risposte individuali e indicazioni per percorsi da seguire. Sabato all'Hotel Ramada di Oleggio si terrà il corso «Patologie otorinolaringoiatriche di interesse pediatrico» organizzato dalla Struttura complessa di Otorinolaringoiatria diretta dal professor Francesco Pia in collaborazione con la Pediatria Medica diretta dal professor Gianni Bona.

[M. P. A.]



Il presidente della commissione Sanità: «La nuova norma contiene indicazioni per la promozione di stili di vita positivi»

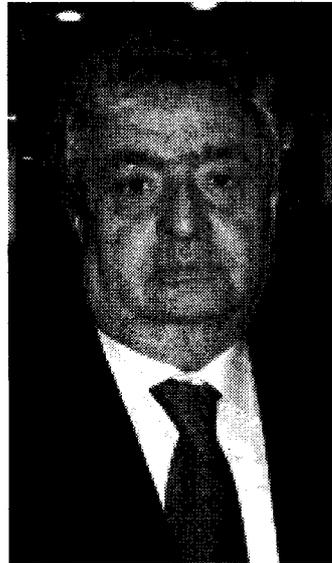
"Sì" alla legge anti obesità

Canali lancia l'"Obesity Day" contro la cattiva alimentazione

Bulimia e anoressia, c'è un'altra pdl

UN'ALTRA proposta di legge presentata da Luigi Canali promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. «Anche in questo caso - ha spiegato il presidente della commissione regionale Sanità - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

«Con queste iniziative legislative - ha detto ancora Canali - che mi auguro diventino al più presto legge, credo che si potrà diffondere nelle scuole, tra i giovani, valori importanti come quello di una corretta alimentazione, del controllo del peso e del fare sport. Obesità, bulimia ed anoressia non vanno accettati passivamente ma combattuti con coraggio e determinazione, poiché rappresentano gravi patologie che possono e devono essere sconfitte, nell'interesse dei singoli e della società».



Luigi Canali

«FRA DUE giorni (domani, ndr) si celebrerà in tutta Italia un'occasione speciale: l'Obesity Day, una giornata per richiamare l'attenzione degli italiani su un problema sempre più grave, un prodotto negativo del benessere e dello sviluppo economico del paese in quest'ultimo mezzo secolo». A comunicarlo è stato ieri Luigi Canali (Lista Marrazzo), presidente della commissione regionale Sanità.

«L'obesità - ha detto Canali - sta diventando un problema mondiale ed ora anche nazionale, proprio in un paese come il nostro dove la dieta mediterranea, che tutti ci invidiano, sembrava doverci proteggere da questo pericolo. Per correggere le tendenze sbagliate nella alimentazione soprattutto dei giovani ho presentato la proposta di legge contenente "Norme per la promozione di stili di vita positivi", che stamani ha ricevuto parere favorevole dalla commissione scuola. La legge proposta - ha aggiunto il presidente

della commissione Sanità - impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio».

«QUESTI interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione della "giornata dell'obesità" nelle scuole, centrata su iniziative che promuovano l'adozione di corretti stili di vita. Si vuole promuovere infine - ha spiegato Canali - un vero e proprio "patto" di collaborazione fra la scuola e le famiglie e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. La drammaticità del problema costituito dall'obesità giovanile è troppo spesso sottovalutata, così come le sue gravissime conseguenze».

«L'OBESITA' infatti si

associa ad alcune patologie quali il diabete di tipo 2, un aumento marcato del rischio cardiovascolare, l'ipertensione arteriosa e la steatosi epatica, con costi incalcolabili sia per la salute sia per i bilanci del sistema sanitario nazionale e regionale. Mi auguro - ha concluso Canali - che il cammino della mia proposta sia quindi rapido, per dare un contributo alla lotta contro una patologia che sta diventando epidemica». Già qualche giorno lo stesso Canali aveva informato che «in Italia la prevalenza dell'obesità nei bambini



della scuola dell'obbligo varia da un minimo del 10% ad un massimo del 30%, e circa il 5-8% ha un'obesità grave. Che si tratti in massima parte di errati stili di vita, lo si desume dal fatto che l'obesità, in queste dimensioni, si è presentata solo negli ultimi 30/40 anni, quando i grandi ma soprattutto i piccoli hanno abbandonato quella dieta mediterranea che tutti c'invidiavano e si sono dedicati a cibi troppo grassi, a scorrette abitudini alimentari, a cibi pronti, precotti, eccessivamente sapidi», aveva concluso Canali.



Domani si celebra l'"Obesity Day", manifestazione contro l'obesità

Milano Cronaca

■ "Obesity Day", domani visite gratuite

Si terrà domani l'ottava edizione dell' "Obesity Day". Il Policlinico San Donato aderisce all'iniziativa promossa e, dalle 9 alle 18, gli specialisti dell'Unità Operativa di Endocrinologia e Diabetologia effettueranno visite gratuite per valutare il rischio cardio-metabolico in pazienti obesi e in sovrappeso.



Al policlinico San Donato domani visite gratis anti obesità

Domani l' IRCCS Policlinico San Donato aderisce all' Obesity Day, la giornata nazionale su sovrappeso, obesità e salute. Dalle 9 alle ore 18 visite gratuite sulla salute del cuore e del metabolismo, per valutare se si è a rischio obesità. **METRO**



ALLE MERIDIANE

Ecco l'«Obesity Day»

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) domani, venerdì 10 ottobre. Su tutto il territorio nazionale oltre 140 centri asl forniranno 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.



In breve

SAN DONATO

Policlinico contro l'obesità, visite gratuite per i pazienti

Un controllo generale contro l'obesità attende tutti i pazienti del territorio che vorranno aderire all'iniziativa messa in pista dal Policlinico di San Donato per la giornata di domani battezzata "Obesity day". Dalle 9 alle 18 gli specialisti dell'unità operativa di endocrinologia e diabetologia guidati dal dottor Lelio Morricone effettueranno visite gratuite con lo scopo di valutare i rischi per la salute a cui vanno incontro i pazienti obesi e in sovrappeso. Sarà valutata la pressione arteriosa, il peso corporeo, calcolato l'indice di massa corporea e misurata la circonferenza addominale e dei fianchi per stabilire il tipo di distribuzione del tessuto adiposo. Ogni paziente riceverà informazioni e consigli personalizzati, in base alle proprie abitudini alimentari e allo stile di vita condotto. La giornata nazionale, viene specificato in una stampa «ha come scopo quello di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi dell'obesità, spostando l'attenzione da problema estetico a problema di salute e facendo crescere nei pazienti, la consapevolezza che esistono validi centri di riferimento ai quali rivolgersi». Proprio in questi giorni i mezzi di informazione si stanno occupando dell'argomento, secondo un'indagine dell'Istituto superiore di Sanità il 35 per cento dei bambini è sovrappeso oppure obeso. Le cause sembrano essere soprattutto la poca attività fisica e le cattive abitudini alimentari.



SANITA'. LA PRESENTAZIONE DEI DATI

Obesità, ricerca dell'Asl promuove l'alimentazione dei bambini

Non sono preoccupanti i dati sull'obesità infantile nel Biellese: emerge dalla ricerca condotta dall'Asl e illustrata ieri nel quadro dell'«Obesity Day» dal responsabile del Servizio Igiene degli alimenti e nutrizione Michelangelo Valenti.

L'indagine, avviata a maggio, è stata svolta in 35 terze elementari scelte tra i 29 plessi sul territorio, con una partecipazione del 94 per cento, pari a 576 alunni su 612. Ogni bambino è stato aiutato a compilare una sche-



Il dottor Michelangelo Valenti

da, pesato e misurato dall'équipe dell'Asl.

I dati elaborati evidenziano che solo il 23 per cento dei piccoli presenta un eccesso di peso di circa 2 chili; solo il 5,2 può definirsi obeso. Entrando nel merito, il 61 per cento dei bambini fa una giusta colazione, il 33 non adeguata ed il 5,8 la ignora e consuma pochissima frutta; sono però molto attivi fisicamente. Ha spiegato Valenti: «Il 92 per cento delle scuole dedica all'attività motoria due ore la settimana; inoltre il servizio mensa, molto

diffuso, garantisce menu calibrati, garantiti dall'Asl». L'inchiesta ha poi evidenziato anche che il 49 per cento dei bambini guarda la tv già prima di andare a scuola per non dire del tanto tempo dedicato ai videogiochi.

La direttrice sanitaria Ida Grossi ha poi annunciato: «Dopo il successo dello scorso anno, l'Asl partecipa all'Obesity Day con postazioni per valutazioni nutrizionali ed indicazioni dietetiche gratuite ad accesso diretto domani e sabato».

Domani ci si può rivolgere in ospedale, al sesto piano, dalle 9,30 alle 13 e dalle 14 alle 16 o recarsi in via don Sturzo, al piano terra, dalle 9 alle 12,30. Sabato medici e dietologi si sposteranno al centro commerciale «I Giardini» (accanto all'Esselunga) dalle 9,30 alle 12,30. [D. SA.]



Obesity Day

Grasso non è bello

RAVENNA - Domani si celebra "L'Obesity Day", una giornata dedicata a sensibilizzare la popolazione su sovrappeso, obesità e salute. LAusl di Ravenna aderisce all'iniziativa con i propri ambulatori di Dietetica a Ravenna (0544 286372), Faenza (0546 601216) e Lugo (0545 214333) aperti dalle 9 alle 15.



Aumentano i pazienti con problemi di peso

Venerdì 10 ottobre 2008 l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) organizza una "giornata per il paziente" per informare dei rischi che l'obesità ed il sovrappeso creano alla salute. I centri pubblici dell'ADI dove potersi controllare gratuitamente in occasione dell'Obesity day nella nostra regione sono quattro: - Presidio Ospedaliero di Lanciano - U.O. di Diabetologia e Malattie metaboliche - via del Mare, 1 66034 Lanciano (CH) - Centro di Nutrizione Clinica - Centro di Medicina dello Sport Università "G. D'Annunzio" - Campus Universitario c/o CeSi Università G. D'Annunzio - via Colle dell'Ara - 66100 Chieti Scalo - Centro Obesità - Policlinico Universitario - Clinica Medica - via Vestini - 66100 Chieti. Il 10 ottobre 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.

Lo slogan di Obesity Day 2008: "Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!". «Abbiamo scelto questo messaggio - dice il Presidente dell'ADI Giuseppe Fatati - perché molte persone 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 - dimagrire, 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». I consigli che si possono dare sono quelli di mangiare in modo equilibrato. I prodotti di stagione e i cibi semplici sono da preferire a quelli molto elaborati che contengono molti grassi.

Luigi Di Ilio

Il 10 campagna contro l'obesità

■ 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 esiste la «weight cycling syndrome» cioè la «sindrome del peso oscillante», si è visto che la fluttuazione del peso: dimagrire poi ingrassare, poi dimagrire di nuovo e così via, interferisce sui livelli di dispendio energetico sia per la composizione corporea, sia per la distribuzione del tessuto corporeo, sia sul rischio di una patologia cardiovascolare. A 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. L'Associazione Italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI) organizza per domani 10 ottobre la giornata nazionale contro obesità e sovrappeso. L'Asl aderisce alla campagna di prevenzione e cura organizzando negli ospedali un punto d'incontro dell'Obesity Day, con operatori a disposizione per informazioni e distribuzione di materiale illustrativo. Presidio ospedaliero di Imperia: nell'atrio d'ingresso principale dalle 9.30 alle 12. Ospedale di Sanremo: a Dietologia, padiglione Giannoni, dalle 9.30 alle 12. Presidio ospedaliero di Bordighera: alla Divisione di Medicina, dalle 9.30 alle 12.

UFFICIO RELAZIONI

COL PUBBLICO

ASL 1, IMPERIA

 L'APPUNTAMENTO

Domani l'Obesity Day tre iniziative a Genova

GENOVA. Domani, come ogni 10 ottobre, anche la Asl 3 aderirà all'iniziativa nazionale "Obesity Day", per fare informazione sulle corrette abitudini alimentari. Gli esperti del Servizio di Dietologia e Nutrizione Clinica della Colletta, ad Arenzano, e del Servizio di Dietologia dell'ospedale Villa Scassi di Sampierdarena, dalle 9 alle 13 accoglieranno tutti i cittadini interessati per rispondere a dubbi e domande sulle diete e simili argomenti. Il Centro per i Disturbi del Comportamento Alimentare di Quarto invece, dalle 8 alle 13 invita i genitori dei ragazzi dai 12 ai 18 anni in condizione di sovrappeso. Verranno forniti loro consigli e suggerimenti nell'affrontare le problematiche dei figli.

CRONACA IN BREVE

SENSIBILIZZAZIONE CON L'OSPEDALE CIVILE

Domani è «Obesity day»

In occasione della settima edizione nazionale dell'Obesity day, specialisti dell'Ospedale civile saranno presenti con iniziative di informazione e sensibilizzazione domani, dalle 9 alle 16, in piazza Rovetta-largo Formentone. Parteciperanno medici e dietiste, saranno esposte macchine per l'allenamento e la riabilitazione del soggetto obeso e l'Ortomercato distribuirà porzioni di ortaggi e frutta.



Patti, giornata dell'obesità Manifestazione al Faranda

PATTI. (*nva*) Nell'ambito della giornata mondiale "Obesity day", domani, alle 9, si svolgerà una manifestazione nell'Aula Magna della sede centrale di via Trieste dell'istituto professionale Gepy Faranda, diretto da Maria Flavia Scavello. Relazionerà la dottoressa Saretta Adamo mentre i docenti Ignazio Princiotta e Alfredo Gugliotta interverranno sull'attività ludico-sensoriale. Saranno poi degustati alimenti naturali.

salute**Obesity day, venerdì in piazza**

«Lo sport e le attività di moto contribuiscono particolarmente alla qualità della vita ed alla salubrità del corpo. Per questo abbiamo aderito alla richiesta di patrocinare l'Obesity day, da parte della dottoressa Rosellina Veltri, responsabile del servizio Igiene alimenti del Dipartimento di Prevenzione di Castrovillari, Asp Cosenza, che con grande competenza e professionalità segue questo problema da anni». Lo ha dichiarato il vice sindaco ed assessore allo sport del Comune di Castrovillari, Anna De Gaio, confermando la validità dell'evento che

viene celebrato il prossimo 10 ottobre nel capoluogo del Pollino in contemporanea a molte piazze italiane nel segno di stili di vita che migliorano il nostro apporto calorico, tutelando la salute.

Scopo della manifestazione contribuire al miglioramento di una cultura alimentare che promuova un diverso rapporto persona / cibi.

«Tutte questioni che l'assessorato - aggiunge De Gaio - ha sollevato più volte, partecipando e promuovendo iniziative dedite a sollecitare ed educare i più giovani ad una vita più salutare».

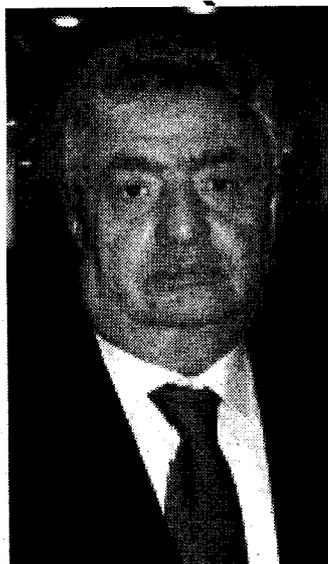
"Sì" alla legge anti obesità

Canali lancia l'"Obesity Day" contro la cattiva alimentazione

Bulimia e anoressia, c'è un'altra pdl

UN'ALTRA proposta di legge presentata da Luigi Canali promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. «Anche in questo caso - ha spiegato il presidente della commissione regionale Sanità - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

«Con queste iniziative legislative - ha detto ancora Canali - che mi auguro diventino al più presto legge, credo che si potrà diffondere nelle scuole, tra i giovani, valori importanti come quello di una corretta alimentazione, del controllo del peso e del fare sport. Obesità, bulimia ed anoressia non vanno accettati passivamente ma combattuti con coraggio e determinazione, poiché rappresentano gravi patologie che possono e devono essere sconfitte, nell'interesse dei singoli e della società».



Luigi Canali

«FRA DUE giorni (domani, ndr) si celebrerà in tutta Italia un'occasione speciale: l'Obesity Day, una giornata per richiamare l'attenzione degli italiani su un problema sempre più grave, un prodotto negativo del benessere e dello sviluppo economico del paese in quest'ultimo mezzo secolo. A comunicarlo è stato ieri Luigi Canali (Lista Marrazzo), presidente della commissione regionale Sanità.

«L'obesità - ha detto Canali - sta diventando un problema mondiale ed ora anche nazionale, proprio in un paese come il nostro dove la dieta mediterranea, che tutti ci invidiano, sembra doverci proteggere da questo pericolo. Per correggere le tendenze sbagliate nella alimentazione soprattutto dei giovani ho presentato la proposta di legge contenente "Norme per la promozione di stili di vita positivi", che stamani ha ricevuto parere favorevole dalla commissione scuola. La legge proposta - ha aggiunto il presidente

della commissione Sanità -

impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio.

«QUESTI interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione della "giornata dell'obesità" nelle scuole, centrata su iniziative che promuovano l'adozione di corretti stili di vita. Si vuole promuovere infine - ha spiegato Canali - un vero e proprio "patto" di collaborazione fra la scuola e le famiglie e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. La drammaticità del problema costituito dall'obesità giovanile è troppo spesso sottovalutata, così come le sue gravissime conseguenze».

«L'OBESITA' infatti si associa ad alcune patologie

quali il diabete di tipo 2, un aumento marcato del rischio cardiovascolare, l'ipertensione arteriosa e la steatosi epatica, con costi incalcolabili sia per la salute sia per i bilanci del sistema sanitario nazionale e regionale. Mi auguro - ha concluso Canali - che il cammino della mia proposta sia quindi rapido, per dare un contributo alla lotta contro una patologia che sta diventando epidemica». Già qualche giorno lo stesso Canali aveva informato che «in Italia la prevalenza dell'obesità nei bambini della scuola dell'obbligo varia da un minimo del 10%



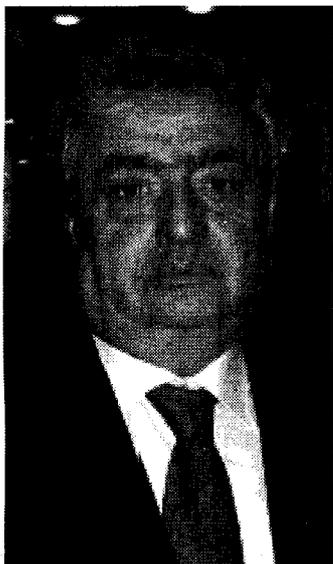
ad un massimo del 30%, e circa il 5-8% ha un'obesità grave. Che si tratti in massima parte di errati stili di vita, lo si desume dal fatto che l'obesità, in queste dimensioni, si è presentata solo negli ultimi 30/40 anni, quando i grandi ma soprattutto i piccoli hanno abbandonato quella dieta mediterranea che tutti c'invidiavano e si sono dedicati a cibi troppo grassi, a scorrette abitudini alimentari, a cibi pronti, precotti, eccessivamente sapidi», aveva concluso Canali.



Domani si celebra l'"Obesity Day", manifestazione contro l'obesità

"Sì" alla legge anti obesità

Canali lancia l'"Obesity Day" contro la cattiva alimentazione



Luigi Canali

Bulimia e anoressia, c'è un'altra pdl

UN'ALTRA proposta di legge presentata da Luigi Canali promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. «Anche in questo caso - ha spiegato il presidente della commissione regionale Sanità - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

«Con queste iniziative legislative - ha detto ancora Canali - che mi auguro diventino al più presto legge, credo che si potrà diffondere nelle scuole, tra i giovani, valori importanti come quello di una corretta alimentazione, del controllo del peso e del fare sport. Obesità, bulimia ed anoressia non vanno accettati passivamente ma combattuti con coraggio e determinazione, poiché rappresentano gravi patologie che possono e devono essere sconfitte, nell'interesse dei singoli e della società».

«FRA DUE giorni (domani, ndr) si celebrerà in tutta Italia un'occasione speciale: l'Obesity Day, una giornata per richiamare l'attenzione degli italiani su un problema sempre più grave, un prodotto negativo del benessere e dello sviluppo economico del paese in quest'ultimo mezzo secolo». A comunicarlo è stato ieri Luigi Canali (Lista Marrazzo), presidente della commissione regionale Sanità.

«L'obesità - ha detto Canali - sta diventando un problema mondiale ed ora anche nazionale, proprio in un paese come il nostro dove la dieta mediterranea, che tutti ci invidiano, sembra doverci proteggere da questo pericolo. Per correggere le tendenze sbagliate nella alimentazione soprattutto dei giovani ho presentato la proposta di legge contenente "Norme per la promozione di stili di vita positivi", che stamani ha ricevuto parere favorevole dalla commissione scuola. La legge proposta - ha aggiunto il presidente della commissione Sanità -

impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio».

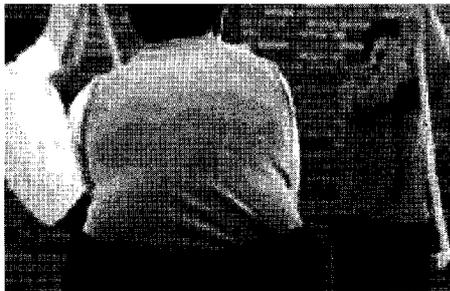
«QUESTI interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione della "giornata dell'obesità" nelle scuole, centrata su iniziative che promuovano l'adozione di corretti stili di vita. Si vuole promuovere infine - ha spiegato Canali - un vero e proprio "patto" di collaborazione fra la scuola e le famiglie e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. La drammaticità del problema costituito dall'obesità giovanile è troppo spesso sottovalutata, così come le sue gravissime conseguenze».

«L'OBESITA' infatti si associa ad alcune patologie quali il diabete di tipo 2, un

aumento marcato del rischio cardiovascolare, l'ipertensione arteriosa e la steatosi epatica, con costi incalcolabili sia per la salute sia per i bilanci del sistema sanitario nazionale e regionale. Mi auguro - ha concluso Canali - che il cammino della mia proposta sia quindi rapido, per dare un contributo alla lotta contro una patologia che sta diventando epidemica». Già qualche giorno lo stesso Canali aveva informato che «in Italia la prevalenza dell'obesità nei bambini della scuola dell'obbligo varia da un minimo del 10% ad un massimo del 30%, e



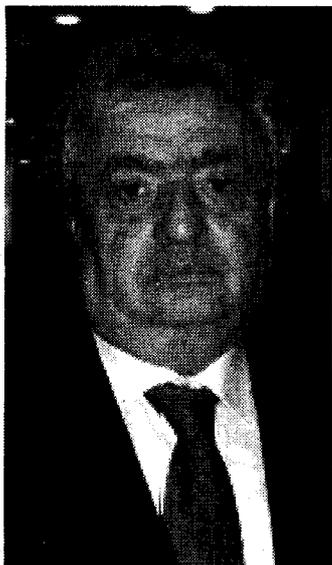
circa il 5-8% ha un'obesità grave. Che si tratti in massima parte di errati stili di vita, lo si desume dal fatto che l'obesità, in queste dimensioni, si è presentata solo negli ultimi 30/40 anni, quando i grandi ma soprattutto i piccoli hanno abbandonato quella dieta mediterranea che tutti c'invidiavano e si sono dedicati a cibi troppo grassi, a scorrette abitudini alimentari, a cibi pronti, precotti, eccessivamente sapidi», aveva concluso Canali.



Domani si celebra l'"Obesity Day", manifestazione contro l'obesità

"Sì" alla legge anti obesità

Canali lancia l'"Obesity Day" contro la cattiva alimentazione



Luigi Canali

Bulimia e anoressia, c'è un'altra pdl

UN'ALTRA proposta di legge presentata da Luigi Canali promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. «Anche in questo caso - ha spiegato il presidente della commissione regionale Sanità - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

«Con queste iniziative legislative - ha detto ancora Canali - che mi auguro diventino al più presto legge, credo che si potrà diffondere nelle scuole, tra i giovani, valori importanti come quello di una corretta alimentazione, del controllo del peso e del fare sport. Obesità, bulimia ed anoressia non vanno accettati passivamente ma combattuti con coraggio e determinazione, poiché rappresentano gravi patologie che possono e devono essere sconfitte, nell'interesse dei singoli e della società».

«FRA DUE giorni (domani, ndr) si celebrerà in tutta Italia un'occasione speciale: l'Obesity Day, una giornata per richiamare l'attenzione degli italiani su un problema sempre più grave, un prodotto negativo del benessere e dello sviluppo economico del paese in quest'ultimo mezzo secolo». A comunicarlo è stato ieri Luigi Canali (Lista Marrazzo), presidente della commissione regionale Sanità.

«L'obesità - ha detto Canali - sta diventando un problema mondiale ed ora anche nazionale, proprio in un paese come il nostro dove la dieta mediterranea, che tutti ci invidiano, sembra doverci proteggere da questo pericolo. Per correggere le tendenze sbagliate nella alimentazione soprattutto dei giovani ho presentato la proposta di legge contenente "Norme per la promozione di stili di vita positivi", che stamani ha ricevuto parere favore-

vole dalla commissione scuola. La legge proposta - ha aggiunto il presidente della commissione Sanità - impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio».

«QUESTI interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione della "giornata dell'obesità" nelle scuole, centrata su iniziative che promuovano l'adozione di corretti stili di vita. Si vuole promuovere infine - ha spiegato Canali - un vero e proprio "patto" di collaborazione fra la scuola e le famiglie e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. La drammaticità del pro-

blema costituito dall'obesità giovanile è troppo spesso sottovalutata, così come le sue gravissime conseguenze».

«L'OBESITA' infatti si associa ad alcune patologie quali il diabete di tipo 2, un aumento marcato del rischio cardiovascolare, l'ipertensione arteriosa e la steatosi epatica, con costi incalcolabili sia per la salute sia per i bilanci del sistema sanitario nazionale e regionale. Mi auguro - ha concluso Canali - che il cammino della mia proposta sia quindi rapido, per dare un contributo alla lot-



ta contro una patologia che sta diventando epidemica». Già qualche giorno lo stesso Canali aveva informato che «in Italia la prevalenza dell'obesità nei bambini della scuola dell'obbligo varia da un minimo del 10% ad un massimo del 30%, e circa il 5-8% ha un'obesità grave. Che si tratti in massima parte di errati stili di vita, lo si desume dal fatto che l'obesità, in queste dimensioni, si è presentata solo negli ultimi 30/40 anni, quando i grandi ma soprattutto i piccoli hanno abbandonato quella dieta mediterranea che tutti c'invidiavano e si sono dedicati a cibi troppo grassi, a scorrette abitudini alimentari, a cibi pronti, precotti, eccessivamente sapidi», aveva concluso Canali.



Domani si celebra l'"Obesity Day", manifestazione contro l'obesità

"Sì" alla legge anti obesità

Canali lancia l'"Obesity Day" contro la cattiva alimentazione



Luigi Canali

Bulimia e anoressia, c'è un'altra pdl

UN'ALTRA proposta di legge presentata da Luigi Canali promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. «Anche in questo caso - ha spiegato il presidente della commissione regionale Sanità - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

«Con queste iniziative legislative - ha detto ancora Canali - che mi auguro diventino al più presto legge, credo che si potrà diffondere nelle scuole, tra i giovani, valori importanti come quello di una corretta alimentazione, del controllo del peso e del fare sport. Obesità, bulimia ed anoressia non vanno accettati passivamente ma combattuti con coraggio e determinazione, poiché rappresentano gravi patologie che possono e devono essere sconfitte, nell'interesse dei singoli e della società».

«FRA DUE giorni (domani, ndr) si celebrerà in tutta Italia un'occasione speciale: l'Obesity Day, una giornata per richiamare l'attenzione degli italiani su un problema sempre più grave, un prodotto negativo del benessere e dello sviluppo economico del paese in quest'ultimo mezzo secolo». A comunicarlo è stato ieri Luigi Canali (Lista Marrazzo), presidente della commissione regionale Sanità.

«L'obesità - ha detto Canali - sta diventando un problema mondiale ed ora anche nazionale, proprio in un paese come il nostro dove la dieta mediterranea, che tutti ci invidiano, sembra doverci proteggere da questo pericolo. Per correggere le tendenze sbagliate nella alimentazione soprattutto dei giovani ho presentato la proposta di legge contenente "Norme per la promozione di stili di vita positivi", che stamani ha ricevuto parere favorevole dalla commissione scuola. La legge proposta -

ha aggiunto il presidente della commissione Sanità - impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio.

«QUESTI interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione della "giornata dell'obesità" nelle scuole, centrata su iniziative che promuovano l'adozione di corretti stili di vita. Si vuole promuovere infine - ha spiegato Canali - un vero e proprio "patto" di collaborazione fra la scuola e le famiglie e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. La drammaticità del problema costituito dall'obesità giovanile è troppo spesso sottovalutata, così come le

sue gravissime conseguenze».

«L'OBESITA' infatti si associa ad alcune patologie quali il diabete di tipo 2, un aumento marcato del rischio cardiovascolare, l'ipertensione arteriosa e la steatosi epatica, con costi incalcolabili sia per la salute sia per i bilanci del sistema sanitario nazionale e regionale. Mi auguro - ha concluso Canali - che il cammino della mia proposta sia quindi rapido, per dare un contributo alla lotta contro una patologia che

ha concluso Canali - che il cammino della mia proposta sia quindi rapido, per dare un contributo alla lotta contro una patologia che



sta diventando epidemica». Già qualche giorno lo stesso Canali aveva informato che «in Italia la prevalenza dell'obesità nei bambini della scuola dell'obbligo varia da un minimo del 10% ad un massimo del 30%, e circa il 5-8% ha un'obesità

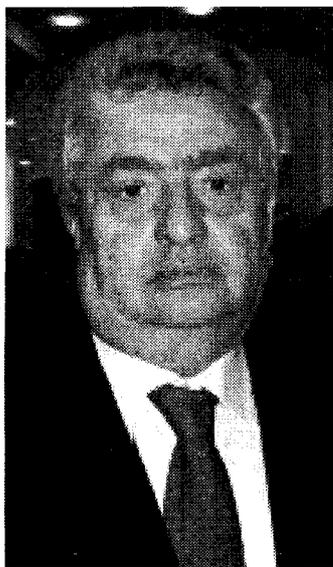
grave. Che si tratti in massima parte di errati stili di vita, lo si desume dal fatto che l'obesità, in queste dimensioni, si è presentata solo negli ultimi 30/40 anni, quando i grandi ma soprattutto i piccoli hanno abbandonato quella dieta mediterranea che tutti c'invidiavano e si sono dedicati a cibi troppo grassi, a scorrette abitudini alimentari, a cibi pronti, precotti, eccessivamente sapidi», aveva concluso



Domani si celebra l'"Obesity Day", manifestazione contro l'obesità

"Sì" alla legge anti obesità

Canali lancia l'"Obesity Day" contro la cattiva alimentazione



Luigi Canali

«FRA DUE giorni (domani, ndr) si celebrerà in tutta Italia un'occasione speciale: l'Obesity Day, una giornata per richiamare l'attenzione degli italiani su un problema sempre più grave, un prodotto negativo del benessere e dello sviluppo economico del paese in quest'ultimo mezzo secolo». A comunicarlo è stato ieri Luigi Canali (Lista Marrazzo), presidente della commissione regionale Sanità.

«L'obesità - ha detto Canali - sta diventando un problema mondiale ed ora anche nazionale, proprio in un paese come il nostro dove la dieta mediterranea, che tutti ci invidiano, sembra doverci proteggere da questo pericolo. Per correggere le tendenze sbagliate nella alimentazione soprattutto dei giovani ho presentato la proposta di legge contenente "Norme per la promozione di stili di vita positivi", che stamani ha ricevuto parere favore-

vole dalla commissione scuola. La legge proposta - ha aggiunto il presidente della commissione Sanità - impegna la Regione in una serie d'interventi per sviluppare stili di vita più corretti fra gli alunni che frequentano la scuola primaria e secondaria di primo grado nel Lazio».

«QUESTI interventi si attuano sul piano educativo con un'informazione completa, con la promozione d'attività sportive e ginniche concorrendo anche alle spese delle famiglie in questo campo, con l'aggiornamento professionale dei docenti, con la celebrazione della "giornata dell'obesità" nelle scuole, centrata su iniziative che promuovano l'adozione di corretti stili di vita. Si vuole promuovere infine - ha spiegato Canali - un vero e proprio "patto" di collaborazione fra la scuola e le famiglie e il coinvolgimento attivo degli alunni destinatari degli interventi. La drammaticità del pro-

blema costituito dall'obesità giovanile è troppo spesso sottovalutata, così come le sue gravissime conseguenze».

«L'OBESITA' infatti si associa ad alcune patologie quali il diabete di tipo 2, un aumento marcato del rischio cardiovascolare, l'ipertensione arteriosa e la steatosi epatica, con costi incalcolabili sia per la salute sia per i bilanci del sistema sanitario nazionale e regionale. Mi auguro - ha concluso Canali - che il

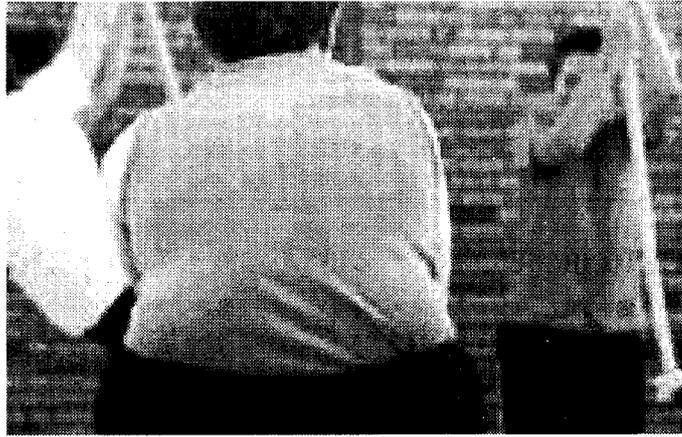
Bulimia e anoressia, c'è un'altra pdl

UN'ALTRA proposta di legge presentata da Luigi Canali promuove la prevenzione, la cura e la diagnosi della bulimia, dell'anoressia e degli altri disturbi alimentari. «Anche in questo caso - ha spiegato il presidente della commissione regionale Sanità - ci troviamo di fronte a patologie che hanno origine da un'incorretta alimentazione e da una combinazione di cause di natura biologica, psicologica e sociale e che colpiscono, così come l'obesità, un numero sempre crescente di giovani e giovanissimi».

«Con queste iniziative legislative - ha detto ancora Canali - che mi auguro diventino al più presto legge, credo che si potrà diffondere nelle scuole, tra i giovani, valori importanti come quello di una corretta alimentazione, del controllo del peso e del fare sport. Obesità, bulimia ed anoressia non vanno accettati passivamente ma combattuti con coraggio e determinazione, poiché rappresentano gravi patologie che possono e devono essere sconfitte, nell'interesse dei singoli e della società».



cammino della mia proposta sia quindi rapido, per dare un contributo alla lotta contro una patologia che sta diventando epidemica». Già qualche giorno lo stesso Canali aveva informato che «in Italia la prevalenza dell'obesità nei bambini della scuola dell'obbligo varia da un minimo del 10% ad un massimo del 30%, e circa il 5-8% ha un'obesità grave. Che si tratti in massima parte di errati stili di vita, lo si desume dal fatto che l'obesità, in queste dimensioni, si è presentata solo negli ultimi 30/40 anni, quando i grandi ma soprattutto i piccoli hanno abbandonato quella dieta mediterranea che tutti c'invidiavano e si sono dedicati a cibi troppo grassi, a scorrette abitudini alimentari, a cibi pronti, precotti, eccessivamente sapidi», aveva concluso Canali.



Domani si celebra l'"Obesity Day". manifestazione contro l'obesità

DOMANI**“Obesity Day”
Visite gratuite
alla Mangiagalli**

Anche la Fondazione Policlinico Mangiagalli partecipa all'Obesity Day 2008, iniziativa organizzata dall'Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica.

Domani, dalle ore 9 alle ore 16, tutti i cittadini che lo desiderano potranno recarsi all'Ambulatorio Obesità e Lavoro del Padiglione Devoto (ingresso da via San Barnaba 8). Dopo la compilazione di un breve questionario conoscitivo su abitudini alimentari e stili di vita, verranno offerti la rilevazione dei parametri antropometrici (peso, altezza, circonferenza vita), l'analisi della composizione corporea (misura della massa magra e grassa) e la spirometria basale (esame che determina la funzionalità respiratoria). Grazie a questi primi dati, spiega il Policlinico, sarà possibile capire se si necessita di un intervento dietetico oppure solo di correggere il proprio stile di vita.

F. VEN.



Lotta all'obesità

Nell'ambito della lotta all'obesità, ricorre venerdì l'«Obesity Day», dedicato alla prevenzione del sovrappeso, ormai molto diffuso in tutta Italia e causa di problemi sociali e di salute. Durante la mattinata, nell'atrio d'ingresso dell'ospedale unico Versilia, sarà allestito un punto di accoglienza che distribuirà informazioni e materiale divulgativo. Nel pomeriggio, nell'ambulatorio di Educazione Nutrizionale in via Martiri di S.Anna a Pietrasanta (ex ospedale Lucchesi), previo appuntamento sarà possibile ottenere la valutazione gratuita del proprio stato nutrizionale. Prenotazioni direttamente venerdì al punto di accoglienza del Versilia oppure tel. 0584 6059343.



Domani l'iniziativa dell'Asl all'ospedale di Pescia Uno sportello all'ospedale per chi vuol vincere l'obesità

PESCIA. Anche quest'anno l'unità funzionale di Igiene Alimenti e Nutrizione dell'Asl 3 zona Valdinievole ha aderito all'Obesity Day, un'iniziativa promossa il 10 ottobre di ogni anno dall'Adi (l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) per sensibilizzare l'opinione pubblica verso i rischi legati all'obesità e al sovrappeso. È noto che questo problema è presente in tutti i cosiddetti paesi industrializzati, dove è in aumento soprattutto nelle giovani generazioni, e anche quanto sia pericoloso perché portatore di patologie, talvolta anche importanti. Sotto accusa sono soprattutto gli stili di vita (e in particolare l'alimentazione), per cui anche quest'anno le iniziative dell'Asl 3 saranno dedicate alle attività volte a promuovere stili di vita attivi e salutari, in sintonia con quanto previsto dal Piano Sanitario Regionale della Toscana.

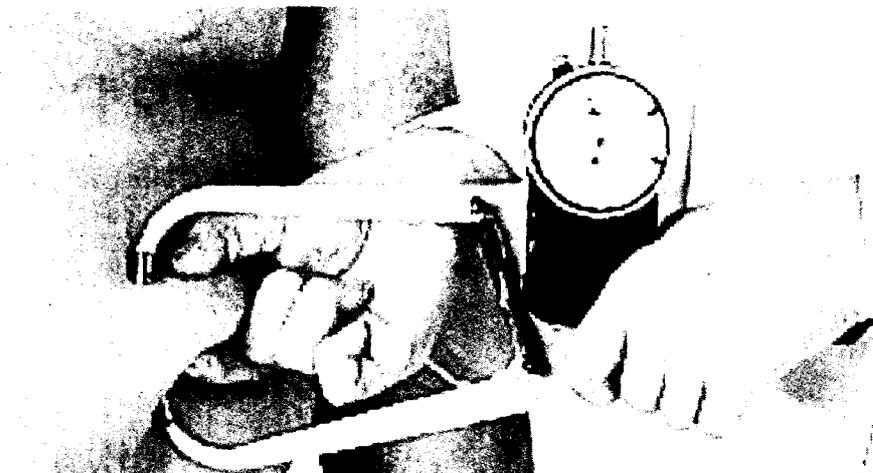
A questo proposito domani mattina, dalle 8,30 alle 14, sarà allestito un punto informazioni alla portineria dell'ospedale di Pescia, dove saranno disponibili professionisti sanitari (medico, dietista, infermiere) del dipartimento prevenzione dell'Asl per dare indicazioni sulla corretta alimentazione e sull'importanza di un corretto stile di vita.

Tutti coloro che parteciperanno riceveranno, oltre al materiale informativo, una valutazione scritta del proprio stato nutrizionale e sarà possibile, inoltre, prenotare una valutazione nutrizionale completa, comprensiva dell'analisi dei consumi e del comportamento alimentare, che si svolgerà alla sede di Ponte Buggianese.





Obesity day contro i chili di troppo



Per combattere i chili di troppo torna l'Obesity Day. Si celebrerà domani la giornata nazionale per la lotta contro l'obesità. Un'équipe del Centro di Chieti allesti-

rà una postaziojne presso il centro commerciale Megalò nella piazza di Media World dalle ore 12 alle ore 20. Qui ci si potrà recare per avere informazioni utili.

SALUTE LA ASL 3 ADERISCE ALLA GIORNATA DEDICATA AL PROBLEMA

Obesità: punto informazioni all'ospedale

LA ASL 3 VALDINIEVOLE dedica una giornata al problema dell'obesità, aderendo all'«Obesity Day», iniziativa promossa ogni anno il 10 ottobre dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) per fare opera di sensibilizzazione sui rischi legati all'obesità e al sovrappeso.

Sotto accusa sono soprattutto gli stili di vita e in particolare l'alimentazione, per cui anche quest'anno le iniziative si svolgono nell'ambito delle attività volte a promuovere stili di vita attivi e salutari, in sintonia con quanto previsto dal Piano sanitario regionale.

Domani dalle ore 8.30 alle 14, sarà allestito un

punto informazioni, alla portineria dell'ospedale di Pescia, nel quale saranno disponibili professionisti sanitari (medico, dietista, infermiere) del dipartimento Prevenzione della Asl per dare indicazioni sulla corretta alimentazione e sull'importanza di un corretto stile di vita. Tutti coloro che parteciperanno riceveranno, oltre a materiale informativo, una valutazione scritta del proprio stato nutrizionale e sarà possibile, inoltre, prenotare una valutazione nutrizionale completa, comprensiva dell'analisi dei consumi e del comportamento alimentare, che si svolgerà presso la sede di Ponte Buggianese.



SALUTE

Prevenire l'obesità

In crescita i bambini con problemi di peso anche nel territorio dell'Ausl imolese



IMOLA. Domani ricorrerà l'ottavo "Obesity day", la giornata nazionale promossa dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, allo scopo di sensibilizzare sulle problematiche connesse al sovrappeso e all'obesità.

Tutt'altro che un problema semplicemente estetico, queste patologie possono infatti rappresentare l'anticamera del diabete e di malattie cardiovascolari e cronico-degenerative.

Per dare informazioni e distribuire materiale informativo, il servizio dietetico dell'Ausl di Imola allestirà un punto informativo presso l'atrio dell'ospedale Santa Maria della Scaletta.

«Lo stile di vita è la causa principale dell'obesità - spiega la dottoressa Shirley Ehrlich, nutrizionista imolese -. Anche la predisposizione familiare gioca un ruolo ma un'alimentazione sbagliata e poco movimento sono i fattori più determinanti. In realtà nel nostro territorio non esiste un problema di grave obesità diffusa, non ci sono tante persone di 150 chili, come accade ad esempio in California. Il nostro è più un

problema di sovrappeso che colpisce circa l'8/9% della popolazione adulta». Le cifre diventano preoccupanti invece se si vanno a controllare i dati dei pediatri. Qui la percentuale di obesità sale fino al 20%.

«Le scuole oggi stanno iniziando a fare attenzione e a posizionare distributori di latte e frutta invece di quelli di merendine ma spesso è sbagliato l'intero nostro sistema alimentare. In Italia ad esempio non esiste la cultura della colazione che invece è importantissima e dovrebbe comprendere il 20% del fabbisogno giornaliero. E' inoltre necessario mangiare in maniera diversa a seconda delle età e delle fasi della vita, e soprattutto, in caso di dubbi, consultarsi sempre con il proprio medico».

Presso l'infopoint dell'Ospedale Santa Maria della Scaletta, che sarà operativo dalle 9 alle 13 di domani, sarà anche possibile compilare il questionario sulle proprie abitudini alimentari, che oltre al valore di informazione per l'associazione, può anche servire come strumento di autocontrollo.



PREVENZIONE. Domani dalle 9 alle 16 in largo Formentone medici, cuochi e dietisti insegneranno a mangiare sano

Obesità, test in piazza

Lisa Cesco

Imparare a mangiare sano attraverso ricette semplici e qualche trucco per tenere sotto controllo l'apporto calorico senza rinunciare al gusto della buona tavola: è quanto propongono medici e dietisti che daranno vita all'Obesity Day, la tradizionale giornata di sensibilizzazione sui rischi dell'obesità e del sovrappeso, in programma per domani, venerdì 10 ottobre, in piazza Rovetta- Largo Formentone, dalle 9 alle 16.

L'iniziativa, che si svolge in tutta Italia, è promossa da Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, e a Brescia è realizzata dall'unità di Dietetica e nutrizione clinica degli Spedali Civili, con il Centro di diagnosi e terapia dell'obesità della seconda Medicina.

L'Obesity Day nasce dalla necessità di offrire ai cittadini maggiori informazioni sia sui temi dell'alimentazione e della dietetica sia sulle regole che contribuiscono a mantenere un buono stato di salute e il peso corporeo sotto controllo, a fronte di un incremento di persone obese (in Italia il 18 per cento degli uomini e il 22 per cento delle donne sono interessati da questo problema) e in sovrappeso, fenomeno che coinvolge anche i bambini e gli adolescenti (20 per cento quelli in sovrappeso e 4 per cento gli obesi).

IN PIAZZA, PER TUTTA la giornata, gli specialisti del Civile si metteranno a disposizione con stand specifici, e per gli adulti e i bambini sarà possibile intraprendere un percorso guidato di educazione alla sa-

lute fra gli stand. Una prima postazione sarà a cura dei medici, che proporranno a chi lo desidera una valutazione gratuita del rischio individuale di obesità, con l'analisi dell'indice di massa corporea misurando peso e altezza, e forniranno consigli individuali per prevenire problemi più gravi.

Nello stand dei dietisti, coadiuvati dai cuochi del Civile, verrà proposto un mini-corso (circa 20 minuti) di informazione nutrizionale e dietetica, con dimostrazioni pratiche su come cucinare senza grassi. Verranno mostrate alcune ricette-base, come quella del soffritto senza grassi e della cottura al sale, e distribuiti pratici vademecum per applicarsi ai fornelli. Verranno forniti anche suggerimenti per gestire gli spuntini fuori pasto e impostare una corretta distribuzione dei pasti, oltre che consigli per mantenere il peso raggiunto con la dieta, evitando le oscillazioni dei chili nel tempo, che sono dannose perché alla lunga favoriscono nell'organismo modifiche metaboliche e aumentano il rischio cardiovascolare. Il messaggio trasmesso durante la giornata sta nell'importanza di adottare un'alimentazione equilibrata come stile di vita, non solo nei periodi di dieta.

Anche l'Ortomercato sarà presente con un suo stand per sensibilizzare ai benefici di una dieta ricca di frutta e verdura, distribuendo gratuitamente porzioni monodose di ortaggi e frutta. Sul fronte dell'attività fisica, ideale complemento di un'alimentazione corretta, in collaborazione con un centro fitness sarà possibile provare strumenti per il fitness motorio e metabolico. ♦



Obesity Day

Grasso non è bello

RAVENNA - Domani si celebra "L'Obesity Day", una giornata dedicata a sensibilizzare la popolazione su sovrappeso, obesità e salute. L'Ausl di Ravenna aderisce all'iniziativa con i propri ambulatori di Dietetica a Ravenna (0544 286372), Faenza (0546 601216) e Lugo (0545 214333) aperti dalle 9 alle 15.



In breve

Domani l'Obesity Day

Domani si svolge l'VIII giornata nazionale dedicata a sensibilizzare la popolazione sui rischi per la salute legata sovrappeso e obesità.

L'evento è promosso dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI). L'obesità ha assunto i caratteri di una vera e propria "epidemia" mondiale. In Italia si calcola che il 33% degli adulti sia sovrappeso, e il 9% obeso. I medici sanno bene che l'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per la salute: si associa infatti a ipertensione arteriosa, diabete mellito, aumento del colesterolo e dei trigliceridi nel sangue, malattie cardiovascolari (infarti del miocardio, ictus), calcolosi della colecisti, per citare solo le più diffuse. Dall'opinione pubblica invece l'obesità è spesso considerata prevalentemente un problema estetico, e risulta quindi sottovalutata e poco curata. L'"Obesity Day" vuole diffondere la consapevolezza che l'eccesso di peso, come ogni altro problema medico, richiede una corretta diagnosi e una terapia appropriata, ma vuole anche aiutare la prevenzione diffondendo informazioni corrette per mantenimento di un giusto peso. L'Azienda USL di Ravenna anche quest'anno aderisce all'iniziativa con i propri ambulatori di Dietetica che saranno aperti domani dalle 9 alle 15 per dare informazioni sulla cura di obesità e sovrappeso, dare consigli per una sana ali-

mentazione, misurare peso, altezza e indice di massa corporea e consegnare gli opuscoli informativi realizzati per la campagna.

Questi gli ambulatori di dietetica a cui rivolgersi: a Ravenna CMP, via Fiume Abbandonato 134; Faenza Ospedale, viale Stradone 9; Lugo Ospedale, viale Masi 3.



Ai Riuniti e alle Gavazzeni Lotta all'obesità Gli specialisti ricevono il pubblico

■ Anche gli Ospedali Riuniti e le Cliniche Gavazzeni aderiranno all'Obesity day, la giornata nazionale contro l'obesità, in programma domani, iniziativa annualmente promossa dall'Adi (Associazione di dietetica e nutrizione clinica) per sensibilizzare l'opinione pubblica sui rischi dell'obesità e del sovrappeso. L'équipe di Dietologia clinica dei Riuniti apre le porte dei propri ambulatori per far conoscere ai cittadini i rischi del sovrappeso e le strategie per prevenirli. Nelle aule del Corso di Laurea in Ostetricia si svolgeranno degli incontri educativi durante i quali saranno presentati i principi per una sana e corretta alimentazione e saranno forniti consigli pratici per compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta. «Sono ancora troppi gli italiani con problemi di sovrappeso o obesità che non sanno dell'esistenza di strutture alle quali rivolgersi per trovare un aiuto altamente specializzato – spiega Fulvio Sileo, responsabile del servizio di Dietologia Clinica degli Ospedali Riuniti –. Il sovrappeso non è solo un problema estetico, ma prima di tutto un problema di salute, perché fattore di rischio per molte patologie come il diabete, l'ipertensione, l'insufficienza respiratoria, oltre ad essere causa di formazione di alcune tipologie di tumori. Il sovrappeso va affrontato con un approccio basato sull'educazione e la prevenzione. L'incidenza all'obesità è in continuo incremento in tutto il territorio nazionale: in media in Italia il 18% degli uomini e il 22% delle donne è obeso. È in crescita anche il numero dei grandi obesi che, visto il disagio psicologico profondo, ricorrono invece all'intervento chirurgico». Le cliniche Gavazzeni riceveranno tutti coloro i quali desiderassero ulteriori informazioni sull'obesità: dalle 9 alle 12 di domani al centro obesità di Humanitas Gavazzeni dietisti, psicologi, nutrizionisti, endocrinologi e specialisti in chirurgia saranno a disposizione per offrire un servizio informativo gratuito. Inoltre verrà installato per l'occasione un distributore automatico di frutta e verdura, per promuovere uno stile alimentare più sano e corretto.



Brevi **Sanità**

“Obesity day”: oggi a Novara gli incontri dalle 9 alle 13

NOVARA • Anche l'Azienda ospedaliera “Maggiore della carità” di Novara aderisce all'“Obesity Day” organizzato dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI). Questa mattina dalle 9 alle 13, presso l'aula multimediale all'interno dell'ospedale, sarà allestito un punto informativo gestito dal personale della Struttura complessa a direzione ospedaliera “Dietetica e nutrizione clinica”, diretta dal dottor Federico D'Andrea. Per tutta la mattinata sono previsti incontri divulgativi sulla corretta alimentazione della durata di circa 45 minuti. L'equipe della Struttura sarà a disposizione per effettuare una valutazione antropometrica (misura del peso e dell'altezza, calcolo dell'Indice di Massa Corporea e misura della circonferenza addominale) agli interessati. Saranno fornite indicazioni per l'accesso alle visite specialistiche dietologiche.

SALUTE**Incontri informativi
e visite gratuite
per l'Obesity day**

NOVARA (bec) L'azienda ospedaliera Maggiore di Novara aderisce all'iniziativa legata all'evento nazionale 'obesity day'. Dalle 9 alle 13 nell'aula multimediale sarà allestito un punto informativo gestito dal personale di 'Dietetica e nutrizione clinica' diretta da Federico D'Andrea', con incontri sulla corretta alimentazione di 45 minuti. Sarà possibile effettuare una valutazione antropometrica.

OGGI L' "OBESITY DAY"

Troppa tv e poco sport Lo dice un test sui bimbi

■ «L'obesità infantile è un fenomeno direttamente proporzionale al basso livello di scolarizzazione delle famiglie di appartenenza». Questo il commento del dottor Michelangelo Valenti, in occasione della presentazione dei risultati dell'indagine "Ok-kio alla salute" condotta nel Biellese, con il coinvolgimento di 29 scuole e 34 classi, nell'ambito dell'"Obesity Day" che ricorre nella giornata odierna, secondo i dettati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Il responsabile della struttura di Dietologia, sulla scorta di un'indagine condotta nel maggio scorso, ha rilevato la presenza del 5,2 per cento di bambini (in età compresa gli 8 ed i 9 anni) che possono definirsi obesi. «Una percentuale» ha detto Valenti «al di sotto della media nazionale ed anche di quella regionale». Ciò non significa comunque che i dati non siano ugualmente de-



*Michelangelo
Valenti*

gni di attenzione, verificando poco oltre gli stili di vita di una larga fetta di bambini. Il 49 per cento degli oltre 600 bambini intervistati, ha dichiarato di guardare la televisione addirittura prima di andare a scuola: solo il 61 per cento fa una prima colazione

adeguata ed il 5,8 per cento non la fa per nulla; solo il 3 per cento dei bambini consuma 5 o più porzioni di verdura al giorno; ben l'85 per cento raggiunge la propria scuola con un mezzo di trasporto pubblico o privato. Altro dato curioso è rappresentato dalla compilazione del questionario proposto: ben l'85 per cento è stato compilato dalle madri, il 48 per cento delle quali

ha un titolo di studio superiore, ma il 41 per cento si è fermato alla scuola elementare. Infine, in ambito scolastico, il 61 per cento delle scuole offre occasioni di attività motoria oltre le due ore curricolari.

G. PE.

SALUTE Si svolge oggi l'Obesity Day. Iniziative in via Palestro e alla Dietologia del Santo Spirito

«Non rimbalzare da una taglia all'altra, fai centro»

■ «Non rimbalzare da una taglia all'altra: fai centro!» Questo lo slogan dell'ottava edizione di Obesity Day, giornata nazionale dedicata ai problemi del sovrappeso e dell'obesità che si celebra in tutta Italia oggi, venerdì 10 ottobre.

Alla manifestazione, nata molti anni fa per iniziativa dell'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica), partecipa anche l'ASL-AL attraverso i suoi servizi, ospedalieri e territoriali, che hanno aderito all'iniziativa.

A Casale si rinnoverà per l'occasione la collaborazione da tempo operativa fra il Servizio territoriale di Igiene degli alimenti e della nutrizione "SIAN" diretto dal dottor **Corrado Rendo** e la Struttura di Dietologia Clinica dell'ospedale 'S. Spirito' della quale è responsabile la dottoressa **Gabriella Caprino**.

PUNTO DI ACCOGLIENZA IN VIA PALESTRO

A Casale, nel Distretto Sanitario di via Palestro 41 (info: 0142 434548/531), gli esperti nutrizionisti del SIAN realizzeranno dalle 9 alle 12 nell'atrio principale un punto di accoglienza per fornire ai cittadini informazioni sulle prestazioni erogate dall'ambulatorio di dietetica preventiva e saranno rilevate gratuitamente a chi lo desidera alcune importanti misurazioni utili per stabilire condizioni di sovrappeso (altezza e peso, calcolo dell'indice di massa corporea - BMI - e della circonferenza addominale). Le stesse attività verranno

espletate, dalle

14 alle 16 presso i locali siti al IV° piano del distretto sanitario.

Sempre nello stesso giorno gli esperti del SIAN incontreranno gli allievi delle prime classi di un Scuola secondaria per fornire informazioni e chiarimenti, utilizzando opuscoli e materiale audiovisivo.

All'ospedale S. Spirito, via Giolitti 2 (info: 0142-434890) l'èquipe della struttura di Dietetica Clinica è a disposizione oggi, venerdì, dalle 9 alle 12 presso l'ambulatorio ospedaliero per offrire ai cittadini interessati informa-

zioni di carattere dietetico e consulenze gratuite mirate a valutare lo stato nutrizionale e il fabbisogno calorico giornaliero.

Come è ben noto, l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la condizione dell'obesità la

vera «epidemia del XXI secolo» e le statistiche sanitarie continuano a confermare la stretta correlazione fra la condizione di sovrappeso o di obesità ed il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari (prima causa di morte e di invalidità nei Paesi industrializzati)

e di alcune forme di tumo-

ri maligni.

OMS: «EPIDEMIA DEL XXI SECOLO»

Molti certamente ignorano, per esempio, che una recente indagine della Mayo Clinic di Rochester (USA) e dell'Istituto Auxologico di Milano ha rivelato che una donna su 5 con il peso nella norma nasconde in realtà elevati livelli di grasso corporeo ed è per questo esposta a un rischio cardiovascolare quasi 4 volte superiore a quello di una vera magra. Ma come accorgersi del grasso 'nascosto'?

Basta misurare la circonferenza della vita: quella delle donne non dovrebbe superare gli 88 cm, dicono gli esperti.

Questi dunque gli argo-

menti che sarà possibile approfondire con gli esperti dell'ASL AL nel corso della manifestazione ma, oltre a questa iniziativa, vale la pena di ricordare che sul versante della prevenzione l'ASL ha messo in atto da tempo una serie di progetti qualificati per la lotta all'obesità e al sovrappeso, che vedono impegnati su tutto il territorio provinciale gli operatori del SIAN e le istituzioni scolastiche. Un valido esempio di ciò è costituito dal progetto nazionale «OKKIO alla salute», uno studio impegnativo e complesso, utile per descrivere nel tempo l'evoluzione nutrizionale dei bambini nelle scuole primarie ed elaborare le più efficaci azioni di contrasto alle cattive abitudini alimentari.

m.f.

In sovrappeso un lecchese su tre

Preoccupa l'obesità colpisce soprattutto i bambini in età scolare

LECCO ► Chi sostiene che "grasso è bello" dovrebbe però aggiungere che è molto pericoloso. Ormai è un dato di fatto: i chili in più sono strettamente correlati a numerose patologie invalidanti e croniche. Nonostante questo, nel mondo, o meglio nella sua parte ricca e industrializzata, si continua a ingrassare, tanto che i massimi esperti di sanità hanno fissato una data simbolica, il 10 ottobre, per fare il punto su un problema percepito ormai come un'epidemia globale.

Venerdì scorso, anche a Lecco si è celebrato l'Obesity Day. I dati, purtroppo, sono tutt'altro che incoraggianti, come spiega **Marco Missaglia**, medico dietologo di Mandello specialista in Scienza dell'Alimentazione e in Endocrinologia sperimentale. «Più del 40% della popolazione italiana ha problemi di peso - evidenzia - il che significa almeno due italiani su cinque dovrebbero dimagrire. La cosa che più preoccupa è l'alta diffusione tra i giovanissimi, se si considera che tre bambini su 10 in età scolare presentano problemi di sovrappeso. Anche per quanto riguarda il nostro territorio, i dati non sono molto confortanti: più di un lecchese su tre presenta infatti problemi di sovrappeso o addirittura di obesità, vera e propria malattia, che come tale va curata, perché costituisce fattore di rischio per altre patologie come malattie cardiovascolari (angina, infarto, ictus) diabete, ipertensione, dislipidemia (eccesso di grassi nel sangue),

malattie epatiche (epatiti non alcoliche, calcoli alla cistifellea), problemi respiratori oltre ad alcuni tipi di cancro. Chi è obeso, infine, vive in media 10 anni meno di un soggetto normopeso».

Per questo, prima che il sovrappeso degeneri in obesità è meglio correre ai ripari. «Certamente - aggiunge Missaglia - ma sono ancora troppi gli italiani che per risolvere un problema di peso si affidano ai centri estetici o alle diete "fai da te". Una dieta è innanzi tutto un atto medico e pertanto bisogna che a prescriverla sia uno specialista in grado di valutare la situazione di ogni singolo paziente, e dare, quando fosse necessario, delle risposte in grado di curare o prevenire ogni tipo di situazione patologica».

Anche la crisi economica degli ultimi tempi sta influenzando sulla diffusione dell'obesità.

«Gli italiani - continua il nutrizionista - andando a fare la spesa sono spesso costretti a scegliere i prodotti più economici, a volte a discapito della qualità. Diminuiscono i consumi di frutta e verdura, ma anche quelli di olio, vale a dire gli ingredienti base della nostra dieta mediter-

ranea. Il consiglio è quello di orientarsi verso prodotti di stagione, che hanno sicuramente un prezzo inferiore e presentano caratteristiche di maggior freschezza. Inoltre optare per cibi preparati in casa, con condimenti leggeri e non troppo elaborati, per far coincidere i benefici alla linea con quelli al portafoglio».



«I chili in più possono causare patologie invalidanti e croniche»



EPIDEMIA GLOBALE Più del 40% della popolazione ha problemi di peso.



Obesità, un problema in crescita

A Novara dati in linea con il trend nazionale

In occasione dell'"Obesity day", la giornata mondiale di sensibilizzazione sui rischi dell'obesità e del sovrappeso, che si è svolta lo scorso 10 ottobre, sono state numerose le aziende sanitarie regionali che hanno scelto di aprire le porte dei propri ambulatori per distribuire materiale informativo e dare importanti consigli ai cittadini.

Un comunicato diffuso dalla Regione Piemonte, ha reso noto che i nuovi sistemi di sorveglianza regionale hanno riscontrato che "la percentuale di obesi in Piemonte, pur essendo lievemente inferiore a quella nazionale, è cresciuta negli ultimi dieci anni di quasi due punti percentuale. Gli obesi tra i bambini di 8 anni sono l'8%, percentuale che scende al 4% negli adolescenti per poi salire al 10% tra i soggetti di età compresa tra i 18 e i 69 anni (nello specifico il dato è del 14% nella fascia tra i 59 e 69 anni e del 3% tra i 18 e i 34 anni)". Poco

diffuso anche il consumo costante di frutta e verdura: "solo il 2% dei bambini, il 5% degli adolescenti e l'11% degli adulti consumano le 5 porzioni giornaliere raccomandate. Inoltre - si legge ancora nel comunicato - solo un terzo degli adolescenti e degli adulti effettua almeno un'ora di attività fisica cinque giorni la settimana. Un'alta prevalenza di sovrappeso e obesità, in assenza di interventi efficaci e tempestivi, comporterà, nei prossimi anni, un incremento delle malattie cardiovascolari, in particolar modo tra i giovani-adulti, con importanti effetti sia sulla salute della popolazione, sia sulle risorse necessarie ad affrontarle". Le azioni di sorveglianza si inse-



riscono in un più ampio progetto regionale di prevenzione dell'obesità "che mira a promuovere nella scuola, nei luoghi di lavoro e nella comunità, l'assunzione di comportamenti alimentari corretti e l'aumento dell'attività fisica".

A Novara, in occasione dell'"Obesity day", nell'aula multimediale dell'azienda ospedaliera "Maggiore della Carità", è stato allestito un punto informativo gestito dal personale della Struttura complessa a direzione ospedaliera "Dietetica e nutrizione clinica" diretta dal dottor Federico D'Andrea. Sono stati proposti alcuni incontri divulgativi sulla corretta alimentazione e sono state effettuate le prove per la valutazione

antropometrica (misura dell'altezza, calcolo dell'indice di massa corporea e misura della circonferenza addominale) degli intervenuti, ai quali sono state anche fornite indicazioni per eventuali visite specialistiche. «All'iniziativa - ha spiegato D'Andrea - ha aderito complessivamente una trentina di persone, tra le quali sono stati riscontrati problemi legati al sovrappeso in circa il trenta per cento, un dato che riflette quello che è l'andamento nazionale. Tuttavia l'intenzione è di proseguire in questo periodo con il monitoraggio dei pazienti che si rivolgono al nostro servizio per avere un dato più allargato ed esaustivo rispetto alla realtà novarese».

L.n.

La Regione ha reso noto che "la percentuale di obesi in Piemonte è cresciuta negli ultimi dieci anni di quasi due punti percentuali".

Oggi Obesity Day al Cardinal Massaja

Bambini mobilitati contro l'obesità

Informazione anche agli adulti sulla dislipidemia

Saranno quattrocento i bambini che oggi, venerdì 10 ottobre, prenderanno parte, nella piazza interna dell'ospedale Cardinal Massaja, all'Obesity Day. Quattro postazioni, gestite dal personale dell'Asl AT (Promozione e Educazione alla salute, Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione, Dietetica e Nutrizione Clinica), e uno speciale gioco sulla piramide alimentare insegneranno loro come mangiare in modo corretto, a partire dalla prima colazione.

L'attività ludico-didattica, che si protrarrà dalle 9 alle 13, coinvolgerà gli scolari delle primarie e secondarie di primo grado di Asti e provincia.

Un secondo spazio sarà riservato alla prevenzione e al trattamento dell'obesità adulta: funzionerà, dalle 8.30 alle 15.30, all'ingresso dell'ospedale con il personale della struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica. I cittadini potranno, tra l'altro, ritirare materiale informativo e misurare il proprio indice di massa corporea.

L'attività di sensibilizzazione sulle corrette abitudini alimentari ha, inoltre, già portato ad allestire, lungo il muro della piazza, una decina di pannelli con indicazioni semplici e pratiche sul consumo di frutta e verdura, acqua, sale, grassi, bevande alcoliche, ecc.

Fino al 15 ottobre l'Asl sarà impegnata in un programma incentrato su obesità, sindrome metabolica e diabete gestito da vari servizi (Dietologia, Diabetologia, Cardiologia, Farmacia territoriale).

Ieri, Dietologia e Farmacia Territoriale (quest'ultima

diretta da Silvana Martinetti) hanno informato i cittadini sulla dislipidemia. Una postazione apposita era allestita all'ingresso dell'ospedale: è stato diffuso il pieghevole "Meno grassi più salute: diamo gusto alla nostra tavola", realizzato con il contributo della Fondazione CRAT. Chi vorrà potrà anche rispondere a un questionario.



Giornata informativa

Obesity day approda nelle aule del Geometra

di ANGELA ROSA PAONE

OBSESITY DAY

"Obesity Day", la Campagna nazionale per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso, organizzata dall'Unità Operativa Complessa di Diabetologia e Dietologia, si è svolta presso l'Istituto Tecnico per Geometri di Soverato con la collaborazione del dirigente scolastico, Domenico Servello.

La manifestazione ha avuto il via con la distribuzione dei questionari conoscitivi. Subito dopo una serie di interventi a cura della dott.ssa Romana Aloisi e della Dietista Mary Pascale. Si è discusso dunque delle nozioni fondamentali di nutrizione, della dieta salutare, della piramide degli alimenti, dell'obesità e della

relazione con la leptina, degli integratori e dello sport.

L'obesità e il sovrappeso sono in costante aumento. Diverse le cause: dalla riduzione dell'attività fisica ad un'alimentazione poco corretta e molto lontana dai canoni della dieta mediterranea. Obesità e stili di vita un argomento, dunque, sempre più discusso e oggetto di indagini accurate che mettono in evidenza i rischi e le conseguenze sulla salute per chi è in sovrappeso.

L'obesità è un concetto differente dal sovrappeso sebbene rappresentino le facce di una stessa medaglia, essendo entrambi espressione di uno squilibrio tra l'apporto e il consumo delle calorie. Con il termine "obesità" si viene ad indicare un incremento del peso corporeo superiore al 20% rispetto al peso ideale con un valore di B.M.I. (Body mass index=indice di massa corporea) superiore al 27% nella donna e superiore al 30% nell'uomo. Con il termine di sovrappeso si intende invece un incremento del peso corporeo tra il 15 e il 20% rispetto al peso ideale. I

DOMANI OBESITY DAY CON UN PUNTO DI INFORMAZIONE AL SAN GIACOMO

E' l'obesità il male del nostro secolo

NOVI LIGURE

“Non rimbalzare da una taglia all'altra: fai centro!” questo lo slogan dell'ottava edizione di Obesity Day, giornata nazionale dedicata ai problemi del sovrappeso e dell'obesità che si celebra in tutta Italia domani 10 ottobre. Alla manifestazione, nata molti anni fa per merito dell'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica), partecipa anche l'Asl-AI attraverso i suoi servizi, ospedalieri e territoriali, che hanno aderito all'iniziativa.

A Casale Monferrato si rinnoverà per l'occasione la collaborazione e la sinergia da tempo operativa fra il servizio territoriale di Igiene degli alimenti e della nutrizione e la struttura di “Dietologia Clinica” dell'ospedale Santo Spirito.

A Novi Ligure la giornata informativa è stata organizzata dal servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica diretto dalla dottoressa Luciana Rangone.

All'ospedale San Giacomo di Novi Ligure il personale responsabile del Servizio di Dietetica e Nutrizione Clinica allestirà nell'atrio del corridoio principale uno stand, aperto dalle 9 alle 15, all'interno del quale sarà esposto il cartellone che illustra le conseguenze sulla salute dell'eccesso di peso, con particolare riferimento alla Sindrome Metabolica.

Ai visitatori che lo desiderano saranno inoltre misurati peso, altezza e circonferenza vita e calcolato il Bmi (indica di massa corporea). Sarà distribuito materiale divulgativo sulle regole

dell'alimentazione e della dietetica ed il personale illustrerà agli interessati l'importanza di aumentare il consumo di frutta e verdura per mantenersi in buona salute controllando il peso. La giornata di sensibilizzazione fa parte di un progetto che tiene conto di quanto il fenomeno dell'obesità sia in rapida espansione, anche tra bambini ed

adolescenti, ed incida fortemente sulla salute, in particolare sulla patologie cardiocircolatorie. Come è ben noto, l'Oms (Organizzazione mondiale della sanità) ha definito la condizione dell'obesità la vera “epidemia del XXI secolo” e le statistiche sanitarie continuano a confermare la stretta correlazione fra la condizione di sovrappeso o di obesità ed il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari (prima causa di morte e di invalidità nei Paesi industrializzati) e di alcune forme di tumori maligni. Molti certamente ignorano, per esempio, che una recente indagine della Mayo Clinic di Rochester (Usa) e dell'Istituto Auxologico di Milano ha rivelato che una donna su cinque con il peso nella norma nasconde in realtà elevati livelli di grasso corporeo ed è per questo esposta a un rischio cardiovascolare quasi quattro volte superiore a quello di una vera magra.

Ma come accorgersi del grasso “nascosto”? Basta misurare la circonferenza della vita: quella delle donne non dovrebbe superare gli 88 cm, dicono gli esperti.

Questi dunque gli argomenti che sarà possibile approfondire con gli esperti dell'Asl-AI nel

corso della manifestazione ma, oltre a questa iniziativa, vale la pena di ricordare che sul versante della prevenzione l'Asl ha messo in atto da tempo una serie di progetti qualificati per la lotta all'obesità e al sovrappeso, che vedono impegnati su tutto il territorio provinciale gli operatori del San e le istituzioni sco-

lastiche. Un valido esempio di ciò è costituito dal progetto nazionale “Okkio alla salute”, uno studio impegnativo e complesso, utile per descrivere nel tempo l'evoluzione nutrizionale dei bambini nelle scuole primarie ed elaborare le più efficaci azioni di contrasto alle cattive abitudini alimentari.

I dietologi: «Importante è la prevenzione»
Successo “Obesity day”
cento i controlli
dei nutrizionisti dell’Asl

NICHELINO - L'edizione 2008 dell'“Obesity day” è stata un successo. Oltre cento le persone visitate venerdì scorso dai sei dietologi della struttura d'igiene della nutrizione all'Asl di via San Francesco D'Assisi e nei locali Coop di piazzale Aldo Moro.

La Coop è stata teatro di vere e proprie dimostrazioni educative sul cibo, “raccontate” e presentate dal vivo, spiegando agli interessati i valori nutritivi e gli apporti calorici delle sostanze alimentari. *«Mi sono sottoposta anch'io alla visita e devo dire che il servizio è stato eccellente»*, spiega l'assessore alla tutela della salute Nora Merlo, che aggiunge: *«Il lato davvero positivo dell'iniziativa è il fatto che sia un esempio di come l'ambulatorio vada davvero a trovare i cittadini»*.

A seconda dei risultati dei controlli si possono poi ipotizzare percorsi dietetici studiati su misura, che permettano al paziente di evitare rischi per la salute, come conferma uno dei dietologi nichelinesi, Margherita Meneghin: *«Lo slogan della giornata è particolarmente significativo: “Non rimbalzare da una dieta all'altra”. L'obiettivo di giornate di sensibilizzazione ed educazione alimentare come questa è proprio far sì che il paziente prenda coscienza di un dato di fatto: le diete fai da te sono soltanto un danno»*. Per informazioni ci si può all'Igiene della Nutrizione, Asl TO5 (Dottorresse Meneghin e Minutolo), via San Francesco d'Assisi, telefono 011.680.68.37, 680.68.40, 68.06.848, fax: 011.680.68.55, e-mail: nutrizione@aslto5.piemonte.it

Una pediatra all'Obesity day

ALL'OBESITY Day di Lamezia Terme una crotonese era la referente per la Calabria della Società Italiana di pediatria: stiamo parlando di Rita Dolceamore. La professionista ha «sottolineato il ruolo insostituibile del pediatra per la prevenzione e il trattamento dell'obesità - è detto in un comunicato - ha evidenziato il ruolo insostituibile del pediatra di famiglia, medico dello sviluppo e dell'educazione con funzione educativa sanitaria specifica strutturata attraverso l'esecuzione dei bilanci di salute, un particolare tipo di visita che consente al pediatra di svolgere una funzione preventiva primaria».

Per la Dolceamore si è «di fronte ad una emergenza che interessa anche la nostra regione, e ad un aumento pericoloso».

Venerdì l'Obesity Day

Quattrocento bambini parteciperanno venerdì, nella piazza interna dell'ospedale Cardinal Massaia, alla Giornata dell'Obesity Day. Quattro postazioni, gestite dal personale dell'Asl AT e uno speciale gioco sulla piramide alimentare insegneranno loro come mangiare in modo corretto, a partire dalla prima colazione. L'attività ludico-didattica, che si protrarrà dalle 9 alle 13, coinvolgerà gli scolari delle primarie e secondarie di primo grado di Asti e provincia. Un secondo spazio sarà riservato alla prevenzione e al trattamento dell'obesità adulta: funzionerà, dalle 8.30 alle 15,30, all'ingresso dell'ospedale con il personale della struttura di Dietetica e Nutrizione Clinica.

ALLARME

Obesità, la nuova epidemia globale: in pericolo la salute di bambini e adolescenti

LECCO ► L'obesità ha assunto i caratteri di un'epidemia mondiale e preoccupa non solo il mondo medico-scientifico ma anche i responsabili della salute pubblica.

A partire dal 2000, in Italia, l'incidenza di sovrappeso e obesità è aumentata del 25%, con costi pari a 22,8 miliardi di euro l'anno. Il 64% di questa cifra è dovuto ad ospedalizzazioni. Il problema riguarda anche bambini e ragazzi: secondo i dati in possesso dei pediatri, infatti, circa il 30% dei bimbi e degli adolescenti italiani è in sovrappeso e, di questi, il 10% è obeso. Un tema che sicuramente non lascia indifferenti e che, se non preso in seria considerazione, può allargarsi a macchia d'olio, colpendo una fascia sempre più ampia di cittadini.

Proprio per sensibilizzare l'opinione pubblica, l'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica ha organizzato ieri, venerdì 10 ottobre, l'"Obesity Day", a cui ha aderito anche l'Asl di Lecco con il Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione. Uno speciale stand è stato allestito all'interno del centro commerciale "La Meridiana", dove, per tutto il giorno i lecchesi hanno potuto rivolgere domande sulle abitudini alimentari e sull'attività fisica a una dietista e un dietologo. Ogni cittadino ha poi ricevuto una "pagella" con consigli per migliorare lo stile di vita e di alimentazione e raggiungere una buona forma fisica.



● ALL'OSPEDALE porte aperte per informare sui rischi dell'obesità

RIVOLI - L'83 per cento delle persone che si rivolgono al servizio dietetica dell'Asl To3 - oltre 3000 - soffrono di obesità. Un dato allarmante che viene reso noto in occasione dell'"Obesity day", in programma venerdì 10. *«Per la maggior parte, il sovrappeso si accompagna a patologie ad elevata incidenza, come diabete, ipertensione, cardiopatie, dislipemie - spiegano dall'ospedale - La risoluzione o il contenimento del sovrappeso porta a un miglioramento di tali patologie».*

L'importante è esserne consapevoli. Rivolgersi alla struttura medica: qui ogni paziente segue un percorso terapeutico basato su linee guida validate, che tiene in considerazione alcuni fattori di primaria importanza, come le cause del sovrappeso e dell'obesità, l'importanza non solo del peso ma soprattutto della distribuzione a livello addominale del tessuto adiposo, che si correla a patologie ad elevato impatto sociale (quali il diabete e le patologie cardiovascolari), l'impostazione di un percorso alimentare che - tenendo conto anche dei gusti, delle abitudini, dello stile di vita - consenta al paziente di imparare a gestire in maniera autonoma la propria alimentazione, condizione fondamentale per mantenere a lungo termine i risultati raggiunti.

In occasione dell'Obesity day, l'iniziativa promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, 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, all'ospedale dalle 9 alle 15,30 si potrà parlare con i dietisti. In una sala dedicata 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», spiegano dal nosocomio rivolese.

Una dieta corretta contro l'obesità

ASL T05 - Controlli gratuiti



E' obeso il 20 per cento degli italiani

Anche l'AslT05 aderisce alla Giornata nazionale su sovrappeso e salute. Oggi, venerdì, dalle 9 alle 16 (gratuitamente e senza prenotazione) a Nichelino nell'ambulatorio in via San Francesco d'Assisi 35 e alla Coop in piazza Aldo Moro personale medico e dietista del Servizio di nutrizione eseguirà misurazioni di peso e statura, calcoli dell'indice di massa corporea, oltre a distribuzione di materiale sulla corretta alimentazione (per informazioni tel. 011-6806.837).

«Si tratta soprattutto di una giornata di sensibilizzazione, ma anche di presentazione del nostro Servizio - dichiara Margherita Meneghin, responsabile della struttura di Igiene della Nutrizione dell'AslT05 - Chiunque ha problemi di sovrappeso può ricevere tutte le informazioni necessarie per intraprendere un percorso di miglioramento del proprio stile di vita. Il nostro servizio, pubblico e gratuito, è tutto l'anno a disposizione per consigli e consulenze individuali».

Secondo l'Istituto Superiore di Sanità in media in Italia il 18% degli uomini e il 22% delle donne è obeso. Uno dei segreti dello star bene è il mantenimento del peso "normale", una volta raggiunto con una corretta alimentazione. Se non si mantiene il peso e lo si lascia oscillare, non solo si dimagrirà con difficoltà sempre maggiore, ma si tenderà a ingrassare una volta di più. E' questa la "sindrome del peso oscillante (weight cycling sindrome): si è visto infatti che la fluttuazione del peso (dimagrire, poi ingrassare, poi dimagrire di nuovo e così via) interferisce sui livelli di dispendio energetico, nella composizione corporea in quanto aumenta la proporzione di tessuto adiposo rispetto a quello muscolare, e nella distribuzione stessa del grasso prevalentemente a livello della pancia; tutto questo con un rischio aumentato di malattie degenerative come il diabete e le patologie cardiovascolari.

Obesità day, informazioni all'Asl 3 di Chiaromonte

CHIAROMONTE- "Un peso mantenuto regolare è la soluzione giusta per la tua salute". E' questo lo slogan della Obesità Day, la giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute che si tiene oggi.

Per l'occasione il Centro per i disturbi del comportamento alimentare e del peso dell'Asl n. 3, aderisce alla giornata con uno stand informativo posto davanti all'Ospedale di Chiaromonte.

A dare informazione il personale medico e dietiste, che gratuitamente si occuperanno anche, per chi lo vorrà, di misurare il peso, l'altezza, indice di massa corporea e la circonferenza vita. Saranno diffusi anche dei questionari per lo screening della popolazione.



Appuntamenti

● POTENZA "Obesity Day"

Oggi, in occasione dell' "Obesity Day", la giornata mondiale contro l'obesità, presso la 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.



Menzione speciale alla Usl7 di Siena
Premio nazionale
“Obesity day” a Genova

SIENA - Al Dipartimento di Prevenzione dell'Azienda Usl7 di Siena è stato assegnato a Genova in occasione del convegno nazionale dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, la menzione speciale per l'Obesity day 2007 prevista dal premio "Oliviero Sculati". La giornata contro l'obesità si svolge ogni anno il 10 ottobre e si pone l'obiettivo di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti del rischio di sovrappeso e dell'obesità, argomenti di prevenzione in cui il Dipartimento della Usl7 è particolarmente impegnato.

L'indagine

L'allarme degli specialisti: in sovrappeso 18 uomini e ben 33 donne su cento

Addio dieta mediterranea campani sempre più obesi

LI CHIAMANO gli "obesi da fine mese". Sono la conseguenza più evidente (e negativa anche per la salute) della crisi economica che attanaglia gli italiani e, quindi, i campani. Sembra un paradosso, ma Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica, lo spiega senza mezzi termini: con i costi saliti alle stelle di alcune materie prime, la popolazione si sta progressivamente allontanando dalla dieta mediterranea. E quindi dai suoi benefici effetti sull'organismo.

L'allarme è stato lanciato a margine dell'Obesity day durante il quale sono emersi i dati regionali forniti dall'Istituto Superiore di Sanità: qui in Campania, 18 uomini ogni 100 e 33 donne su 100 sono obesi. E a questa popolazione in sovrappeso rischia di aggiungersi adesso la quota dei nuovi pesi massimi. «Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva — riferisce Fatati — e come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità. Questo dato, dal punto di vista nutrizionale si traduce in alimenti, se confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri. Ma d'altronde, come si fa a dire a chi va a fare la spesa e si trova in evidenti difficoltà economiche, di puntare sulla qualità?».

Eppure, nonostante la necessità di stringere i cordoni della borsa, è ancora possibile arginare gli effetti della recessione sulla bilancia. Da una parte seguendo alcuni consigli dietetici, dall'altra evitando di commettere errori quando si varca la porta del supermercato. Partendo da quest'ultimo, ricorda Fatati, bisogna guardarsi dal fare la spesa in grande quantità se non si è sicuri di aver acquistato alimenti non deperibili. Analogamente, non è opportuno accostarsi ai banconi senza soffermarsi il tempo necessario a leggere le etichette della scadenza o del valore nutritivo della confezione. Elementare invece la raccomandazione che riguarda la spazzatura: se ne produciamo

troppa, significa che compriamo troppo. O male. Sui prodotti da portare in tavola per una sana alimentazione mediterranea, non si dovrebbe prescindere da frutta (di stagione), verdura, legumi e pesce azzurro (anche congelato) come gli sgombrini o le sarde.

(g. d. b.)

La tecnica

L'alternativa all'elettroshock. A sperimentare la nuova tecnica di Tms (Stimolazione magnetica trans-cranica) in psichiatria è il dipartimento di Neuroscienze della Federico II diretto da Giovanni Muscettola. La metodica è in uso in America dove è stata studiata dal ricercatore napoletano Giordano D'Urso



LO SLOGAN

"Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro". È lo spot dell'ultimo Obesity day di ottobre che invita a mantenere il peso ideale



IL REGISTRO

Secondo la classifica del Progetto cuore dell'Istituto Superiore di Sanità, le donne obese in Campania sono il 33%, gli uomini il 18%



AGENZIE

AKS0036 1 ALI 0 RSD

OBESITA': 30% EXTRALARGE VITTIMA EFFETTO YO-YO, PESO OSCILLA =
IL NUTRIZIONISTA - NO A 7 CHILI IN 7 GIORNI, MEGLIO DIMAGRIRE
LENTAMENTE

Roma, 30 set. (Adnkronos Salute) - Una maledizione a singhiozzo. Il 30% degli italiani extralarge è vittima infatti dell'effetto yo-yo: la sindrome del peso oscillante, che porta a cambiare taglia anche a distanza di pochi mesi. La stima arriva da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ha ricavato il dato dalla sua esperienza nel Centro di nutrizione clinica dell'Ospedale di Terni. "Su 100 persone obese o in forte sovrappeso che vengono per un controllo o una cura, 30 sono colpite dalla sindrome, e non si spiegano perché dopo una dieta tornano a ingrassare più di prima", spiega Fatati oggi a Roma, in occasione dell'Obesity Day 2008.

Non a caso, lo slogan di quest'anno invita a 'Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!'. "Abbiamo scelto questo messaggio - dice Fatati - perché molte persone, quasi la totalità, non sanno che uno dei segreti dello star bene è il mantenimento del peso ideale, una volta raggiunto con una corretta dieta. Se lo si lascia oscillare non solo non si dimagrisce, ma si ingrassa di più. Si è visto che la fluttuazione del peso interferisce sui livelli di dispendio energetico, sia per quanto riguarda la composizione corporea, sia per il rischio di una patologia cardiovascolare. Ad ogni oscillazione - continua l'esperto - la massa magra perduta viene ricostituita solo parzialmente, così il peso ripreso dopo una dieta è qualitativamente più ricco di massa grassa". Non solo, quando si torna a lievitare sulla bilancia, il grasso si accumula sull'addome. "Arriva, o peggiora, la pancetta. E il grasso addominale è particolarmente insidioso per la salute", avvisa Fatati. (segue)

(Ma/Adnkronos Salute)

30-SET-08 13:35

AKS0037 1 ALI 0 RSD

OBESITA': 30% EXTRALARGE VITTIMA EFFETTO YO-YO, PESO OSCILLA (2) =
AUMENTANO I GRANDI OBESI CHE CHIEDONO AIUTO AL BISTURI

(Adnkronos Salute) - Ma perché si torna a ingrassare dopo aver perduto gli odiati chili? Il problema è che spesso si dimagrisce troppo in fretta, resiste il mito dei '7 chili in 7 giorni'. "Invece occorre introdurre il concetto dei dimagrimento lento", sottolinea Fatati. I chili persi in questo modo più difficilmente torneranno. E per sfuggire all'effetto yo-yo, aumentano gli italiani che chiedono aiuto al bisturi. "Gli interventi di chirurgia bariatrica documentati in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005 - dice infatti Maria Antonia Fusco, primario emerito di Dietologia e nutrizione dell'Azienda ospedaliera S.Camillo-Forlanini di Roma - E' stato un crescendo: si è passati dai 3.000 del 2003 ai 5.000 del 2005. Non abbiamo ancora dati ufficiali degli ultimi anni, ma possiamo affermare che il numero è in aumento".

In tutta Italia, da quanto si evince dal registro della Società italiana chirurgia dell'obesità (Sicob), i centri ad hoc sono 49. Il paziente tipo, se donna, "è intorno alla quarantina - aggiunge la Fusco - con problemi spesso di depressione legati anche al lungo passato di obesa, perennemente in lotta con il peso, di ceto sociale medio basso, con titolo di studio non elevato. L'uomo invece ha intorno ai 50 anni, con grandi difficoltà nel lavoro, tendenzialmente depresso, reduce da numerose diete, spesso affetto da problemi metabolici e - conclude - con un titolo di studio medio alto".

(Ma/Adnkronos Salute)

30-SET-08 13:35

AKS0028 1 ALI 0 RSD

**OBESITA': CALABRIA, SICILIA E MOLISE BOCCIAATE SULLA BILANCIA =
PIEMONTE, SARDEGNA E VENETO PROMOSSE, DONNE PIU' A RISCHIO**

Roma, 30 set. (Adnkronos Salute) - L'Italia non è in equilibrio sulla bilancia. Insomma, cassata e soppressata sono più insidiose per la linea di seadas e bagna cauda. Accanto a regioni i cui abitanti sono per lo più magri o normopeso, spiccano altre in cui sono decisamente più tondeggianti, un problema rilevante soprattutto al Sud e nelle isole. E fra le regioni bocciate troviamo Calabria, Sicilia e Molise, mentre tra le promosse spiccano Piemonte, Sardegna e Veneto. A risentire dell'allarme peso sono soprattutto le donne, specie dopo i cinquant'anni. A fotografare la Penisola sono i dati illustrati oggi a Roma in occasione dell'Obesity Day (in programma il 10 ottobre), frutto del Progetto cuore dell'Istituto superiore di sanità.

In media il 18% degli uomini e il 22% delle donne del Belpaese sono obesi. La circonferenza della vita è pari a 95 cm per lui e 85 cm per lei; la circonferenza fianchi è di 101 cm per gli uomini e per le donne. In generale, sono più obesi gli uomini del Nord Est, del Sud e delle Isole; mentre è allarme rosso per le donne del Sud e delle Isole, seguite da quelle del Centro. Ecco le donne italiane obese regione per regione: Basilicata (38%), Calabria (34%), Puglia (34%), Sicilia (34%), Campania (33%), Abruzzo (30%), Molise (27%), Friuli Venezia Giulia (23%), Umbria (21%), Emilia Romagna (19%), Lazio (19%), Liguria (19%), Toscana (19%), Valle d'Aosta (18%), Veneto (17%), Lombardia (17%), Trentino Alto Adige (16%), Marche (15%), Sardegna (14%), Piemonte (13%). (segue)

(Mal/Adnkronos Salute)

30-SET-08 13:03

AKS0029 1 ALI 0 RSD

OBESITA': CALABRIA, SICILIA E MOLISE BOCCIATE SULLA BILANCIA (2) =
RIMANDATE ABRUZZO, BASILICATA, CAMPANIA, PUGLIA ED EMILIA
ROMAGNA

(Adnkronos Salute) - Per gli uomini, invece, ecco i numeri:
Calabria (23%), Emilia Romagna (23%), Molise (23%), Sicilia (23%),
Umbria (23%), Valle d'Aosta (20%), Abruzzo (18%), Campania (18%),
Lombardia (17%), Basilicata (16%), Lazio (16%), Liguria (16%), Puglia
(16%), Sardegna (16%), Veneto (16%), Toscana (15%), Trentino Alto
Adige (13%), Marche (13%), Piemonte (12%). Insomma, le regioni con più
donne tondeggianti sono: Basilicata (38%), Calabria, Puglia, Sicilia
e Campania (33%), mentre per gli uomini il primato va a Calabria,
Emilia Romagna, Molise, Umbria, Sicilia (23%). Comunque molto lontani
dalle percentuali oltre il 30% delle donne. Le regioni con meno uomini
in sovrappeso sono: Piemonte (12%), Marche (13%), Trentino Alto Adige
(13%) e Toscana (15%)

Fra le regioni promosse dagli esperti troviamo Piemonte,
Sardegna e Veneto, mentre tra i bocciati figurano Calabria, Sicilia e
Molise. Rimandate a settembre, infine, Abruzzo, Basilicata, Campania,
Puglia ed Emilia Romagna: meritano una tirata d'orecchie perché c'è
una forte disparità tra i due sessi. In Abruzzo, Basilicata, Campania
e Puglia la percentuale di donne con problemi di linea è infatti molto
più elevata di quella degli uomini. Stessa cosa, ma al contrario,
avviene in Emilia Romagna.

(Ma/Adnkronos Salute)

30-SET-08 13:03

SMS CALCIO A SQUADRE

Campionato 2008-2009



SMS CALCIO A SQUADRE
è un servizio attivabile per
ogni squadra di serie A e B.

14:47 ECONOMIA, BERLUSCONI NON PESSIMISTA 14:36 CONTRATTI: EPIFANI, TAVOLO ESAURIT

HOME

Rubriche

- » Sanità
- » Medicina
- » Ricerca
- » Regioni



Informazioni Utili

- » Agenda
- » Link utili
- » Banca Dati
- » Un Libro a settimana
- » Comitato Scientifico

Advertising

news®



MEDICINA

» OBESITA': ARRIVA QUELLA DA CRISI, CIBI PIU' POVERI E GRASSI

(ANSA) - ROMA, 30 SET - Arriva l'obesita' da crisi economica, con i carrelli della spesa sempre piu' poveri, nei quali i cibi sono sempre piu' economici e ricchi di grassi. "L'alimentazione meno costosa va spesso a discapito della qualita' e cercare di spendere meno puo' paradossalmente portare a ingrassare", ha osservato il presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), Giuseppe Fatati, presentando a Roma l'Obesity Day, in programma per il 10 ottobre. Con porte aperte dei servizi di dietetica dell'Adi (www.obesityday.org), sara' la giornata dedicata a prevenzione e cura dell'obesita', un problema in deciso aumento in Italia. Secondo i dati piu' recenti disponibili, quelli del Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanita' (Iss), e' obeso il 18% degli uomini e il 22% delle donne. Piu' colpito il Sud (19% e 31%). Tra le cause, secondo Fatati, la cattiva alimentazione e' ai primi posti, insieme con uno stile di vita sedentario. Nei "nuovi" carrelli della spesa - ha aggiunto - diminuiscono gli alimenti tipici della dieta mediterranea: "Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva" e aumentano i cibi confezionati, piu' ricchi di grassi e zuccheri. Per gli esperti, e' comunque possibile spendere meno e mangiare in modo sano: "si calcola che l'italiano medio getta circa il 30% di cio' che acquista", ha detto Fatati. Tornare a fare la vecchia lista della spesa puo' aiutare a "resistere" alle tentazioni del supermercato ed evita acquisti in eccesso. E' anche utile - ha concluso - scegliere frutta e verdura di stagione, pesce azzurro, ridurre il consumo di carne preferendo i legumi. (ANSA). BG

Interviste



Advertising



Home



Back



Stampa



Invia

SMS CALCIO A SQUADRE

Campionato 2008-2009



SMS CALCIO A SQUADRE
è un servizio attivabile per
ogni squadra di serie A e B.

HOME

Rubriche

- » Sanità
- » Medicina
- » Ricerca
- » Regioni



REGIONI

» OBESITA': MOLISE TRA LE REGIONI 'BOCCIATE', COLPA DELLA CRISI

(ANSA) - CAMPOBASSO, 30 SET - Molise tra le regioni "bocciate" per i problemi di peso dei suoi abitanti, secondo i dati dell'Istituto superiore di Sanita' resi noti in occasione della presentazione dell'Obesity Day del 10 ottobre prossimo. Ventitre' uomini su cento e 27 donne su cento sono infatti obesi: dovrebbero quindi salire sulla bilancia e correre ai ripari. Il dato nazionale e' di 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento. Per il 10 ottobre saranno possibili negli ospedali controlli gratuiti. Emerge che si tratta del paradosso della crisi economica: per il presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, Giuseppe Fatati, e' tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa degli italiani che tiene conto piu' dello scontrino che della salute. (ANSA). CAA

Interviste



Advertising



Informazioni Utili

- » Agenda
- » Link utili
- » Banca Dati
- » Un Libro a settimana
- » Comitato Scientifico

© Copyright ANSA Tutti i diritti riservati

30/09/2008 18:10



Home



Back



Stampa



Invia

Advertising

news®



SMS CALCIO A SQUADRE

Campionato 2008-2009



SMS CALCIO A SQUADRE
è un servizio attivabile per
ogni squadra di serie A e B.

16:39 RIFIUTI:P.CHIGI, SINDACI INCATENATI 16:35 TAJAN

HOME

Rubriche

- » Sanità
- » Medicina
- » Ricerca
- » Regioni



REGIONI

» SANITA': FVG; 10/10 OBESITY DAY, 21 UOMINI E 23 DONNE OBESI

(ANSA) - TRIESTE, 30 SET - In Friuli Venezia Giulia 21 uomini su cento e 23 donne su cento sono obesi. Il dato, reso noto dall'Istituto superiore di sanità, è stato diffuso in occasione della presentazione dell'Obesity day, che si terrà il 10 ottobre. In quella data sia in regione che nel resto d'Italia gli ospedali saranno aperti per controlli gratuiti. (ANSA). CAU

© Copyright ANSA Tutti i diritti riservati

30/09/2008 17:18



Home



Back



Stampa



Invia

Informazioni Utili

- » Agenda
- » Link utili
- » Banca Dati
- » Un Libro a settimana
- » Comitato Scientifico

Advertising

news®



Interviste



Vai all'i

Advertising

SMS C
A SQU
Campionato



SMS CALCIO A SQUADRE

Campionato 2008-2009



SMS CALCIO A SQUADRE
è un servizio attivabile per
ogni squadra di serie A e B.

HOME

Rubriche

- » Sanità
- » Medicina
- » Ricerca
- » Regioni



REGIONI

» OBESITA': RIGUARDA 38 LUCANE SU 100, RECORD IN ITALIA

(ANSA) - POTENZA, 30 SET - E' la Basilicata la regione italiana con la piu' alta percentuale di donne obese: il 38%, infatti, ha gravi problemi di peso, rispetto a una media nazionale del 22. Per quanto riguarda gli uomini, invece, il tasso e' leggermente inferiore a quello italiano, con 16 casi su cento contro i 18 italiani. I dati sono stati resi noti, in un comunicato, dal presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), Giuseppe Fatati, sulla base delle cifre fornite dall' Istituto superiore della Sanita'. Il numero di obesi, ha evidenziato Fatati, e' "un vero e proprio paradosso della crisi economica: piu' gli italiani tirano la cinghia e piu' ingrassano. Anche in Basilicata e' colpa del modo di fare la spesa, che tiene conto piu' dello scontrino che della salute". (ANSA). YR1-KVE

Interviste



Advertising



Informazioni Utili

- » Agenda
- » Link utili
- » Banca Dati
- » Un Libro a settimana
- » Comitato Scientifico

© Copyright ANSA Tutti i diritti riservati

30/09/2008 17:33



Home



Back



Stampa



Invia

Advertising

news®



SMS CALCIO A SQUADRE

Campionato 2008-2009



SMS CALCIO A SQUADRE
è un servizio attivabile per
ogni squadra di serie A e B.

HOME

Rubriche

- » Sanità
- » Medicina
- » Ricerca
- » Regioni



REGIONI

» OBESITA': IN UMBRIA OBESI 23% DEGLI UOMINI E 21% DELLE DONNE

(ANSA) - PERUGIA, 30 SET - In Umbria sono obesi 23 uomini su 100 e 21 donne su 100, secondo i dati dell'Istituto superiore di sanità resi noti in occasione della presentazione dell'Obesity Day del 10 ottobre prossimo. Anche in questa regione, l'aumento del numero degli obesi è un paradosso della crisi economica e del nuovo modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute, ha sottolineato Giuseppe Fatati, presidente dell' "Adi" (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica). Si abbassa infatti la qualità degli alimenti acquistati - spiega, in una nota - cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in cibi, se confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri. Il dato nazionale relativo al numero di obesi è di 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento. (ANSA). PE

Interviste



Vai all'intervista

Advertising



Informazioni Utili

- » Agenda
- » Link utili
- » Banca Dati
- » Un Libro a settimana
- » Comitato Scientifico

© Copyright ANSA Tutti i diritti riservati

30/09/2008 18:52



Home



Back



Stampa



Invia

Advertising

news®



OBESITA': IN FORMA CON 3,75 EURO AL DI', DIETA CONTRO CAROVITA

(AGI) - Roma, 30 set. - Mangiare bene spendendo poco e' ancora possibile e "per convincere gli italiani abbiamo studiato un menu' che fa mangiare 4 persone (colazione, pranzo e cena) con soli 15 euro al giorno, mettendo d'accordo fame, gola linea e, ovviamente, il portafoglio". E' l'annuncio del presidente dell'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) Giuseppe Fatati, che ha partecipato alla presentazione dell'Obesity Day, la giornata, prevista per il 10 ottobre, dedicata alla prevenzione di sovrappeso e obesita'. L'ideale e' "un pasto completo che costa poco e che fa bene alla linea", ha spiegato Fatati, convinto che con qualche buona abitudine in piu' (come scegliere formati convenienti, controllare il prezzo al chilo, limitare i piatti pronti, cimentarsi nella confezione di prodotti fatti in casa, etc) si possa evitare di "fare la spesa badando piu' allo scontrino che alla salute". Proprio per questo, per sopravvivere al carovita continuando ad alimentarsi in maniera corretta, il Servizio Dietetico dell'Ospedale di Terni ha strutturato un menu' estremamente salutare ed economico, che per un totale di 1962 calorie prevede pasta, carne, verdura, pane, frutta e condimenti. Ovviamente il dolce mattutino, l'unico strappo concesso, dovra' essere rigorosamente fatto in casa. Il pasto tipo prevede, ad esempio, 320 gr di pasta con pomodori pelati (400 gr) conditi da 40 gr di parmigiano, petto di pollo, insalata, 200 gr di pane e una buona quantita' di frutta fresca. "L'unica nota e' per coloro che tendono ad ingrassare: rinunciare a 50 gr di pane per avere un introito di 1817 calorie", ha concluso l'esperto. E il costo del pasto scende ancora di prezzo... .

| | | | | | |
|-------------------------------------|-----|------------|---------------|--------------|-----------|
| 16:52, Martedì 30 Settembre 2008 | AGI | Agi Salute | Dalle Regioni | cod. RSA0073 | 1418 car. |
|-------------------------------------|-----|------------|---------------|--------------|-----------|

OBESITA': IN SARDEGNA 16% UOMINI E 14% DONNE SONO GRASSI

(AGI) - Cagliari, 30 set. - Dimagrisce il carrello, ingrassano i sardi. Arrivano gli "obesi da fine del mese". "E' il paradosso della 'crisi economica': piu' gli italiani tirano la cinghia, piu' ingrassano. Succede anche in Sardegna ed e' tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto piu' dello scontrino che della salute". L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) presentando l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre anche nell'isola con ospedali aperti a controlli gratuiti. La Sardegna e' tra le regioni piu' virtuose ma la situazione e' comunque preoccupante: 16 uomini ogni cento e 14 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanita'. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi. "Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al modello mediterraneo", afferma Giuseppe Fatati. "E, come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualita', cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti - se confezionati - piu' ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti a evidenti difficolta' economiche, dire a una donna di fare la spesa badando alla qualita' e di portare in tavola piu' frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva".(AGI) .

Sorgente:
DIRES

Tema:
Welfare

Tipo:
Testo



CONSUMI . NUTRIZIONISTI : IN FORMA ANCHE CON 15 EURO/GIORNO

ARRIVA **OBESITY DAY**, GLI ESPERTI: STOP A YO-YO, SERVE PESO STABILE

(DIRE) Roma, 30 set. - "Non rimbalzare da una taglia all'altra.

Fai centro!". E' questo lo slogan scelto per l'edizione 2008 dell'**Obesity Day**. La giornata nazionale, promossa dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) si svolgera' il prossimo 10 ottobre. "Abbiamo deciso di dare agli italiani un messaggio chiaro- spiega il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati- e cioe' quello del mantenimento del peso ideale per stare bene".

Si chiama sindrome del peso oscillante ed e' la tendenza alle fluttuazioni di peso: "A tutti- spiega Fatati- capita di fare una dieta in vista dell'estate. Ma la difficolta' a mantenere stabile il peso raggiunto, oltre a incidere sui rischi di patologie cardiovascolari- sottolinea Fatati- interferisce con i livelli di dispendio energetico provocando sul tessuto corporeo un accumulo di grasso addominale che genera complicanze metaboliche". Su 100 persone obese o in grave sovrappeso, 30 sono vittime di questa sindrome: "E' un dato che ho ricavato dal mio centro dell'ospedale di Terni- aggiunge- ma che ritengo uniforme su tutto il territorio nazionale".

Il consiglio, quindi, e' quello di evitare lo yo-yo della bilancia "anche perche' si e' visto che se non si mantiene costante il peso, -conclude- non solo non si dimagrisce, ma si ingrassa di piu". In tutti i centri che aderiscono al progetto dell'**Obesity Day**, sara' possibile, dopo aver compilato un questionario, non solo misurare gratuitamente il peso e l'indice di massa corporea, ma anche ricevere i consigli e le indicazioni di esperti in materia alimentare. Nel dettaglio, tutte le informazioni sono reperibili sul sito www.obesityday.org.(SEGUE)

(Alp/ Dire)

13:21 30-09-08

NNNN

[Ricerca per: obesity](#)

Ricevuta alle: 13:21 (GMT+1) in data: 30-09-2008 via linea N.: 5

Sorgente:
DIRES



Tema:
Welfare

Tipo:
Testo

CONSUMI . NUTRIZIONISTI : IN FORMA ANCHE CON 15 EURO/GIORNO -2-

(DIRE) Roma, 30 set. - Con 15 euro di spesa al giorno, in media, possono mangiare in modo salutare 4 persone. Secondo **Fatati**, infatti, "non e' impossibile conciliare il portafoglio e, quindi, l'esigenza di risparmio degli italiani, con la bilancia".

Nella lista della spesa, ipotizzata dal Servizio dietetico dell'ospedale di Terni, diretta da **Fatati**, figurano, tra gli alimenti, il latte parzialmente scremato (3.5 litri a 0.8 euro/l), la carne (1.5 Kg a 9 euro/Kg), il pesce (1 Kg a 8 euro/Kg), la frutta (3Kg a 1.5 euro/Kg) e la verdura di stagione (4 Kg a 1 euro /Kg).

Tra i consigli da seguire per una corretta alimentazione senza sprechi, c'e di sicuro "quello di fare una lista della spesa prima di andare al supermercato- spiega **Fatati**-, ma anche quello di guardare nel proprio secchio dell'immondizia per verificare quanti alimenti buttiamo".

Un'altra accortezza, poi, "e' cercare di comprare frutta e verdure stagionali, ma anche locali- coclude l'esperto- in modo da assicurarsi in tavola la qualita' con il risparmio".

(Alp/ Dire)
13:21 30-09-08

NNNN

[Ricerca per: Fatati](#)

Ricevuta alle: 13:21 (GMT+1) in data: 30-09-2008 via linea N.: 5

Sorgente:
DIRE



Tema:
Regionale - Lazio

Tipo:
Testo

(LZ) OBESITÀ. NEL LAZIO COLPISCE 16% UOMINI E 19% DONNE

IL 10 OTTOBRE CONTROLLI GRATUITI PER L'OBESITY DAY.

(DIRE) Roma, 30 set. - Cresce l'obesita' nel Lazio. In occasione della presentazione dell'Obesity Day, promosso dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) e previsto per il 10 ottobre in tutta Italia con ospedali aperti e controlli gratuiti sono stati presentati i dati relativi a ciascuna regione.

I numeri parlano di un fenomeno preoccupante: nel Lazio 16 uomini su 100 sono obesi, mentre il problema riguarda 19 donne su 100. Secondo i dati riportati dall'Adi e provenienti dall'Istituto superiore di sanita', il Lazio e' all'undicesimo posto per numero di donne obese (19%). Ai primi posti si trovano Basilicata (38%) e Calabria (34%). Per gli uomini, invece, Lazio al dodicesimo posto con il 12% di obesi. Ai primi posti Calabria, Emilia Romagna, Molise, Sicilia e Umbria(23%).

"E' il paradosso della 'crisi economica'- spiega Giuseppe **Fatati**, presidente Adi- piu' gli italiani tirano la cinghia, piu' ingrassano. Anche nel Lazio e' tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto piu' dello scontrino che della salute.

Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva". (SEGUE)

(Com/Asv/ Dire)
14:20 30-09-08

NNNN

[Ricerca per: Fatati](#)

Ricevuta alle: 14:20 (GMT+1) in data: 30-09-2008 via linea N.: 1

Sorgente:
DIRE

Tema:
Regionale - Lazio

Tipo:
Testo



(LZ) OBESITÀ. NEL LAZIO COLPISCE 16% UOMINI E 19% DONNE -2-

(DIRE) Roma, 30 set. - "Addio al 'modello mediterraneo' anche nel Lazio- continua **Fatati**- E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualita', cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti piu' ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualita' e di portare in tavola piu' frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non e' impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori".

Il 10 ottobre, in occasione dell'iniziativa dell'Adi, ci si potra' rivolgere ai Centri che aderiscono all'iniziativa (gli indirizzi sono sul sito www.obesityday.org) e, 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.

(Com/Asv/ Dire)
14:20 30-09-08

NNNN

[Ricerca per: Fatati](#)

Ricevuta alle: 14:20 (GMT+1) in data: 30-09-2008 via linea N.: 1

DALLA RETE

**NEWS**Sei in [kwsalute](#) > [indice news](#) > [notizia](#)Le sezioni del sito **BENESSERE**

1. Chili di troppo dopo l'estate. Ecco come perderli
2. Spuntino notturno? Sì, ma con moderazione
3. Come salvarsi la schiena
4. Il tagliando della bellezza

MALATTIE

1. Sesso, se la donna è allergica allo sperma
2. Tumore all'ovaio, la prevenzione comincia dalla pillola

FARMACI

1. Farmaci contraffatti, come riconoscere la truffa
2. Flebo, ormoni e insulina, la farmacia nera del fai da te

MEDICINE NON CONVENZIONALI

1. Macché cancerogeno, il peperoncino fa benissimo
2. Auricoloterapia, contro l'ansia del paziente oncologico
3. Mal di testa nei bambini, non sottovalutiamolo

PSICOLOGIA E SESSUALITA'

1. La lotta al fumo parla ai giovani
2. Pillola del giorno dopo, boom di giovanissime

MAMMA E BAMBINO

1. Ricominciare la scuola tra gusto e salute
2. Sane e belle col pancione

RICERCA

1. La riabilitazione dell'Lsd:

News

Roma Gli italiani fanno poco la spesa ma ingrassano

Il 22% delle donne ed il 18% degli uomini in Italia è obeso, con tutto quanto sul piano della salute questo può comportare: diabete, malattie cardio e cerebrovascolari, ipertensione. E' comunque un controsenso vedere carrelli della spesa sempre più vuoti, a fronte della crescita di soggetti grassi. In sostanza, si è detto a Roma alla presentazione della "Giornata contro l' obesita" che si svolgerà il 10 ottobre in tutt' Italia con ospedali aperti a controlli gratuiti, si sbaglia a fare la spesa, tenendo conto più dello scontrino che della propria salute. Un distinguo, però, secondo le regioni: promosse sono Piemonte, Sardegna e Veneto; bocciate Calabria, Sicilia e Molise.

Calano, in definitiva, i consumi di frutta, verdura ed olio d' oliva, svanisce il modello "mediterraneo", secondo Giuseppe Fatati, presidente dell' Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, mentre si abbassa anche la qualità con alimenti - se confezionati - più ricchi di grassi e zuccheri. Difficile dire alla massaia di badare alla qualità e portare in tavola più frutta, verdure e pesce, usare pochi grassi. Ma non è impossibile conciliare portafoglio e bilancia.

Evitare quindi di fare la spesa in grandi quantità, se non vi è certezza di una corretta conservabilità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare. Non avere, inoltre, fretta. Evitare cibi pronti, pasti veloci. Preferire, al contrario, il controllo della spazzatura: se buttiamo via troppo vuol dire che compriamo troppo o male, consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali, mangiare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti, meno carne, più legumi come fonte di proteine. Confezionare cibi fatti in casa con le opportune precauzioni igieniche. Con 15 euro, si è detto, si mettono a tavola 4 persone conciliando fame, gola e linea. In sostanza, se dimagrisce il carrello della spesa ed ingrassano i toscani, una conferma viene dal raddoppio degli interventi di chirurgia bariatrica dal 2003 al 2005, da tremila a cinquemila. Nei 49 Centri

può curare depressione e cefalee

2. Virus Hiv: una nuova sfida è possibile

DISABILITA'

1. Artrosi alle ginocchia, risolutivo l'intervento

2. Meno farmaci, più umanità, la medicina diventa slow

FORUM

1. Mission Impossible: smettere di fumare

2. Arriva la pillola per abortire

della Società Italiana per la Chirurgia dell' Obesità, l' identikit tipico è la donna sui quaranta, depressa per il lungo passato d' obesa, in lotta con il grasso in eccesso, di ceto sociale medio - basso.

Il prossimo 10 ottobre l' iniziativa coinvolgerà i centri ADI (Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica, Servizi Territoriali, Centri Obesita'). Ulteriori informazioni sul sito www.obesitydau.org. Oltre a ricevere un controllo gratuito, si avranno una serie d' indicazioni per compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta. (*gub*)

30 Settembre 2008

LE ALTRE NOTIZIE

Siti sponsorizzati - Yahoo! Search Marketing

[bellezza capello](#)

Tutto quello che volevi sapere sui capelli e come curarli.

www.salustore.com

[Hotel Benessere Beauty & SPA](#)

Top Albergo - Vacanza di benessere in Alto Adige.

www.schwarzenstein.com

Visita anche: [benessere](#), [articoli regalo](#), [gastronomia](#), [credito personale](#)

[Sponsorizza il tuo sito](#)



Cerca nelle notizie

Cerca

Ricerca e leggi tra 250 fonti di notizie costantemente aggiornate.

Ricerca avanzata news | Google News standard | Versione testo

Prima pagina

Italia

Conferma

Ultimo aggiornamento automatico: 18 minuti fa

Governo/ Finocchiaro: Senato discute su ruolo Parlamento

Virgilio Notizie - 2 ore fa

Roma, 2 ott. (Apcom) - Bisogna ridiscutere il ruolo del Parlamento, ed è grave che Berlusconi consideri un organo costituzionale un inciampo. Anna Finocchiaro, capogruppo del Pd al Senato, interviene duramente in Aula, avvertendo dei rischi di un ...



La Repubblica Bologna.it

[POL - Decreti legge, Fini e Schifani: Sarà rispettato equilibrio poteri](#) Il Velino

[DECRETI: FINOCCHIARO, BERLUSCONI NE DISCUTA IN SENATO](#) La Repubblica

[Panorama - L'Unione Sarda -](#)

[Noi Press - La Famiglia Italiana -](#)

[ASCA - Agenzia Stampa Quotidiana Nazionale e altri 165 articoli simili »](#)

Lombardia/ Milano, sequestro cibi scaduti: denunciati 4 egiziani

Virgilio Notizie - 1 ora fa

Roma, 2 ott. (Apcom) - Quattro egiziani sono stati denunciati dalla guardia di finanza di Magenta, in provincia di Milano. Sono i titolari di una società di importazione di alimenti etnici che, in un deposito commerciale ad Abbiategrasso, ...



Il Sole 24 Ore

[GdF: maxi-sequestro di prodotti alimentari nel milanese](#)

Il Sole 24 Ore

[Milano, sequestrate 150 tonnellate di alimenti scaduti](#)

Adnkronos/IGN

[Affari Italiani - Reuters Italia - Agenzia Giornalistica Italia - La Repubblica](#)

[e altri 41 articoli simili »](#)

Personalizza questa pagina

Bce: Trichet, turbolenze mercati sono aumentate

Borsa Italiana - [e altri 150 articoli simili »](#)

Il parmigiano? In Italia...va a ruba!

La Voce d'Italia - [e altri 17 articoli simili »](#)

Mano pesante per Riccò Due anni, fermo fino al 2010

La Gazzetta dello Sport - [e altri 72 articoli simili »](#)

"Parma razzista". La sinistra gioca sulla pelle dei neri

Il Tempo - [e altri 194 articoli simili »](#)

Obesita': chili di troppo a fine mese, per risparmiare si rinuncia ...

Adnkronos/IGN - [e altri 39 articoli simili »](#)

C'è un cavillo pro-Granbassi

Quotidiano Nazionale - [e altri 251 articoli simili »](#)

Comici vs naufraghi, vince Zelig

TGCOM - [e altri 35 articoli simili »](#)

Ultime notizie

[Spike Lee](#)

[Werder Brema](#)

[Bate Borisov](#)

[Emmanuel Bonus](#)

[Coppa Uefa](#)

[Torre del Greco](#)

[Emma Marcegaglia](#)

[Tour de France](#)

[Cisl e Uil](#)

[Michele Santoro](#)

Leggi gli articoli consigliati

Entra per leggere gli articoli che il sistema ti consiglia in base alla cronologia delle tue ricerche

Dal mondo »

[modifica](#)

Il Senato Usa approva il piano

La Repubblica - 2 ore fa

WASHINGTON - Il Senato degli Stati Uniti ha approvato il piano per arginare la crisi finanziaria, in una versione emendata rispetto a quella bocciata lunedì dalla Camera. I voti favorevoli sono stati 74 (la maggioranza richiesta era di 60). ...

[USA: STUDIO INCORONA PIANO SANITARIO OBAMA, MEGLIO DI QUELLO MCCAIN](#) Il Tempo

[Stati Uniti, passa al Senato il piano anti crisi di Bush](#) L'Unità



RaiNews24

Italia »

[modifica](#)

Il leghista Gentilini indagato a Venezia per "odio razziale"

L'Unità - 2 ore fa

La Procura di Venezia ha aperto un fascicolo sulle frasi contro gli islamici pronunciate dal vice sindaco di Treviso, Giancarlo Gentilini dal palco della Festa dei Popoli Padani a Venezia il 14 settembre scorso. Lo scrive oggi la Tribuna di Treviso, ...

[Gentilini choc a Venezia "Vadano a pisciare nelle moschee"](#) La Repubblica

[Gentilini indagato per razzismo](#) Stranieri in Italia



Il Giorno

[L'Unione Sarda](#)
[e altri 197 articoli simili »](#)

[Bruynell: `Contador resta all'Astana fino al 2010'](#)

DataSport.it - 2 ore fa

(AGM-DS) - 02/10/2008 14.55.25 - (AGM-DS) - Milano, 2 ottobre -

Johan Bruyneel non ha dubbi, sulla permanenza di Alberto Contador e sulla convivenza dello spagnolo con Lance Armstrong. Il ds dell'Astana smentisce categoricamente le voci che vorrebbero ...

[Armstrong respinge la richiesta di controanalisi](#)
Il Tempo

["Armstrong? Potrebbe fare il gregario di Contador...", parola di ...](#) Affari Italiani

[Corriere Canadese - La Gazzetta dello Sport - KataWeb Sport - La Stampa](#)

[e altri 46 articoli simili »](#)



[La Gazzetta dello Sport](#)

[Mostra più articoli](#)

[Mostra meno articoli](#)

[Spike Virgilio Notizie Magazine Libero.it - Cine Citta - La Repubblica - Lo Schermo](#)

[e altri 183 articoli simili »](#)

[C'è un cavillo pro-Granbassi](#)

Quotidiano Nazionale - 4 ore fa

ROMA, 2 ottobre 2008 - Un appiglio legale, nella vicenda della contestata partecipazione di Margherita Granbassi ad Annozero, potrebbe permettere all'atleta-carabiniere di partecipare alla trasmissione condotta da Michele Santoro. A quanto si apprende, ...

[Granbassi fedele nei secoli. A Santoro](#) Il Tempo
[Cossiga: ferito il prestigio dei Carabinieri](#)
Corriere della Sera

[ANSA - Il Salvagente - La Voce d'Italia - Affari Italiani](#)

[e altri 251 articoli simili »](#)



[Affari Italiani](#)

[Mostra più articoli](#)

[Mostra meno articoli](#)

[Salute »](#)

[modifica](#)

[Obesita': chili di troppo a fine mese, per risparmiare si rinuncia ...](#)

Adnkronos/IGN - 30 set 2008

Roma, 30 set. (Adnkronos Salute) -

A fine mese il portafogli si svuota, ma si allarga il girovita degli italiani. Dal carrello della spesa, infatti, spariscono frutta, verdura e olio d'oliva. Rimpiazzati da alimenti confezionati e più ricchi di grassi ...

[Se la povertà fa ingrassare](#) Il Secolo XIX

[Sempre più grassi, colpa della crisi](#)

Quotidiano Nazionale

[Virgilio Notizie - AGI - Agenzia Giornalistica Italia - Cuneocronaca.it - Romagnaoggi.it](#)

[e altri 39 articoli simili »](#)



[Quotidiano Nazionale](#)

[Pediatria: giovanissimi bulli per colpa di un ormone](#)

Adnkronos/IGN - 22 ore fa

Roma, 1 ott. (Adnkronos Salute) -

Adolescenti aggressivi e violenti in classe e fuori? Dietro i giovani bulli può nascondersi un problema ormonale. Bassi livelli di cortisolo, l'ormone dello stress, sono stati collegati al comportamento antisociale dei ...

[Bullismo giovanile: colpa degli ormoni?](#)

Corriere della Sera

[BULLISMO: DA ORMONE STRESS CURA PER ANTISOCIALI](#) AGI - Agenzia Giornalistica Italia

[Italiasalute.it - Italianotizie - Agora News - 25 ore](#)

[e altri 16 articoli simili »](#)



[Corriere della Sera](#)

[##Englaro/ La vita di Eluana nelle mani di giudici e medici](#)

Virgilio Notizie - 21 ore fa

Milano, 1 ott. (Apcom) - Manca una settimana al verdetto della Corte

d'Appello di Milano sulla sospensiva della sentenza che autorizza il padre a staccare il



[Quotidiano Nazionale](#)

[Altre notizie](#)

[modifica](#)

[Incidenti lavoro: un morto in azienda di Bettona](#)

ANSA - 2 ore fa

(ANSA) - TORGIANO (PERUGIA),

2 OTT - Un ventisettenne di Bastia Umbra e' morto oggi in un incidente sul lavoro avvenuto in una ditta di Bettona.

Secondo una prima ricostruzione dei carabinieri della stazione locale e' stato schiacciato da un pezzo ...

[INFORTUNI: GIOVANE OPERAIO MORTO A PERUGIA](#) Il Tempo

[Incidenti lavoro, operaio muore schiacciato da gru nel Perugino](#) Reuters Italia

[Tam Tam -](#)

[ASCA - Agenzia Stampa Quotidiana Nazionale - Agenzia Giornalistica Italia](#)

[e altri 10 articoli simili »](#)



[La Nazione](#)

[Palermo, contromano per sfuggire alla polizia: muoiono due 17enni](#)

PUPIA - 3 ore fa

PALERMO. Tragico inseguimento a Palermo, dove due 17enni sono morti mentre, a bordo di una moto senza assicurazione, tentavano di sfuggire a una volante della polizia. Da quanto si è appreso, sembra che al 113 era giunta la telefonata di un cittadino ...

[Palermo, per fuggire alla polizia due diciassettenni si schiantano ...](#) Il Messaggero

[Morti 2 giovani per fuggire a inseguimento polizia](#) Leggo Online

[LA 7 - AGI - Agenzia Giornalistica Italia - 4minuti.it](#)

[e altri 31 articoli simili »](#)



[LA 7](#)

[Maroni litiga ancora con La Russa E il Cav è costretto a far da ...](#)

Il Tempo - 8 ore fa

NAPOLI Non voleva intervenire





2 Ottobre
ore 17:21

RSS

SEARCH TOOL

IMPOSTA HP

freecontact Trova la tua
love is in the air
Iscriviti GRATIS Flash Chat

ITALYGLOBALNATION

Giuseppe Marra Communications - [Oroscopo](#) - [Guida Tv](#) - [I temi caldi di oggi](#) - [Crisi finanziaria](#) - [Strage Castel Volturno](#) - [Contratti](#) -

 cerca nel sito
 cerca nel web

IGN

- home
- politica
- elezioni 2008
- esteri
- cronaca
- economia
- finanza
- cybernews
- cultura
- spettacolo
- sport
- risultati
- olimpiadi 2008
- regioni
- in edicola
- cucina
- benessere
- weekend
- guida tv
- meteo
- oroscopo
- sondaggi
- giochi
- tutte le notizie
- Secondo Me**
- home
- AdnK Giovani
- i più commentati
- i più votati
- categorie
- faq
- invia contributo
- tutti i forum
- multimedia**
- home
- fotogallery
- news del giorno
- salus tg
- salus tv
- rotocalco
- italia economia
- musa tv
- oroscopo tv
- meteo tv
- santo
- altri video
- tutti i video
- giornale radio
- altri audio
- magazine**
- home
- cultura
- lavoro e previdenza
- .it
- tesori del territorio
- stile di vita italiano
- auto e motori

Benessere

Obesita': 30% extralarge vittima effetto yo-yo, peso oscilla

ascolta la notizia

commenta 0 vota 0

[tutte le notizie di salute](#)

Roma, 30 set. (Adnkronos Salute) - Una maledizione a singhiozzo. Il 30% degli italiani extralarge è vittima infatti dell'effetto yo-yo: la sindrome del peso oscillante, che porta a cambiare taglia anche a distanza di pochi mesi. La stima arriva da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ha ricavato il dato dalla sua esperienza nel Centro di nutrizione clinica dell'Ospedale di Terni. "Su 100 persone obese o in forte sovrappeso che vengono per un controllo o una cura, 30 sono colpite dalla sindrome, e non si spiegano perché dopo una dieta tornano a ingrassare più di prima", spiega Fatati oggi a Roma, in occasione dell'Obesity Day 2008.

Non a caso, lo slogan di quest'anno invita a 'Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!'. "Abbiamo scelto questo messaggio - dice Fatati - perché molte persone, quasi la totalità, non sanno che uno dei segreti dello star bene è il mantenimento del peso ideale, una volta raggiunto con una corretta dieta. Se lo si lascia oscillare non solo non si dimagrisce, ma si ingrassa di più. Si è visto che la fluttuazione del peso interferisce sui livelli di dispendio energetico, sia per quanto riguarda la composizione corporea, sia per il rischio di una patologia cardiovascolare. Ad ogni oscillazione - continua l'esperto - la massa magra perduta viene ricostituita solo parzialmente, così il peso ripreso dopo una dieta è qualitativamente più ricco di massa grassa". Non solo, quando si torna a lievitare sulla bilancia, il grasso si accumula sull'addome. "Arriva, o peggiora, la pancetta. E il grasso addominale è particolarmente insidioso per la salute", avvisa Fatati.

Ma perché si torna a ingrassare dopo aver perduto gli odiati chili? Il problema è che spesso si dimagrisce troppo in fretta, resiste il mito dei '7 chili in 7 giorni'. "Invece occorre introdurre il concetto dei dimagrimento lento", sottolinea Fatati. I chili persi in questo modo più difficilmente torneranno. E per sfuggire all'effetto yo-yo, aumentano gli italiani che chiedono aiuto ai bistori. "Gli interventi di chirurgia bariatrica documentati in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005 - dice infatti Maria Antonia Fusco, primario emerito di Dietologia e nutrizione dell'Azienda ospedaliera S.Camillo-Forlanini di Roma - E' stato un crescendo: si è passati dai 3.000 del 2003 ai 5.000 del 2005. Non abbiamo ancora dati ufficiali degli ultimi anni, ma possiamo affermare che il numero è in aumento". In tutta Italia, da quanto si evince dal registro della Società italiana chirurgia dell'obesità (Sicob), i centri ad hoc sono 49.

Il paziente tipo, se donna, "è intorno alla quarantina - aggiunge la Fusco - con problemi spesso di depressione legati anche al lungo passato di obesa, perennemente in lotta con il peso, di ceto sociale medio basso, con titolo di studio non elevato. L'uomo invece ha intorno ai 50 anni, con grandi difficoltà nel lavoro, tendenzialmente depresso, reduce da numerose diete, spesso affetto da problemi metabolici e - conclude - con un titolo di studio medio alto".

[MutuiOnline - Confronta e scegli tra i mutui di 40 banche](#)

Per qualsiasi tuo dubbio rivolgiti ai nostri consulenti anche in chat.

[MutuiOnline.it](#)

[MutuiOnline: i mutui di 40 banche a confronto](#)

Mutui 100% zero spese, 50 anni. Confronta ora i mutui di 40 banche.

[MutuiOnline.it](#)

NOTIZIE

CRONACA ECONOMIA SPORT ESTERI POLITICA SPETTACOLI SCIENZE-TECH

FOTO VIDEONEWS ARCHIVI

Cronaca

Salute/ In Italia è allarme: arrivano obesi 'da fine del... -3-

Il 10 ottobre è 'Obesity Day': controlli gratuiti negli ospedali

postato **1 ora** fa da APCOM

Roma, 30 set. (Apcom) - E gli esperti sottolineano che malgrado la paura del portafoglio 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 1962 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.

Per combattere i problemi di peso il 10 ottobre si 'festeggia' l'Obesity Day, con porte aperte negli ospedali per controlli gratuiti. 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 10 ottobre ci si potrà rivolgere quindi ai Centri che aderiscono all'iniziativa e, oltre a un controllo gratuito, da parte di un medico o di un dietista, si riceveranno una serie di indicazioni per compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta. Lo slogan di Obesity Day 2008 è 'Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!'. "Abbiamo scelto questo messaggio - dice Giuseppe Fatati- 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 si chiama 'weight cycling syndrome' cioè la 'sindrome del peso oscillante'. Una sindrome assai comune in Italia: "C'è un dato ricavato dall'esperienza nel mio centro all'Ospedale di Terni, un dato che ritengo uniforme su tutto il Territorio nazionale", dice Fatati, spiegando: "Su cento persone obese o in grande sovrappeso che vengono per un controllo o per una cura 30 sono vittime della sindrome".

DAGLI UTENTI

powered by 

- [Brunetta, vignetta choc, insulti sul web all'autore: "muori!"](#)
120 punti | 256 voti | postato **6 ore fa** da [loska](#)
- [l'unità.it - i precari pubblici si mobilitano contro Brunetta](#)
34 punti | 54 voti | postato **2 ore fa** da [Celtic](#)
- [Il razzismo del vaticano : Voglio vedere se quando c'è da prendere il 5 per mille,...](#)

[Homepage](#) > [Notizie del giorno](#)

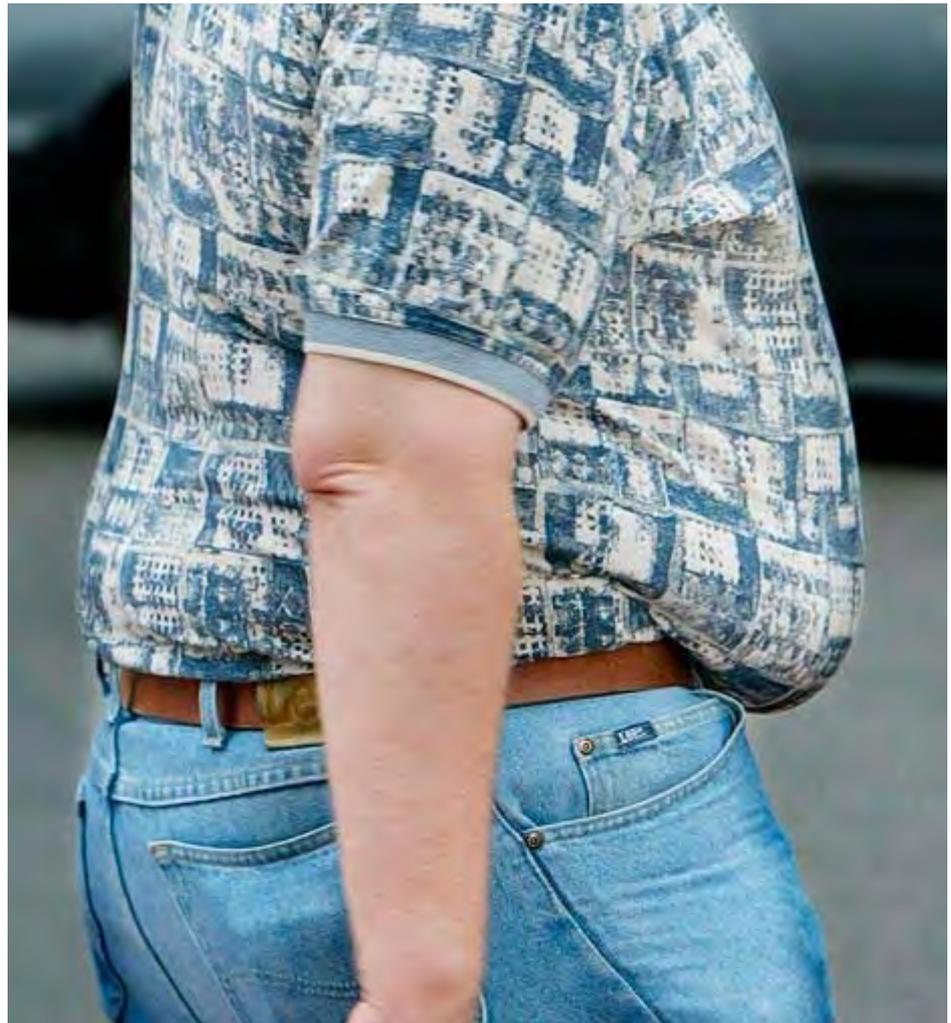
Salute; In Italia è allarme: arrivano obesi 'da fine del mese'

Indicod-Ecr e GS1
Economia e Marketing
EPC/Rfid e Tecnologie
Supply chain
Dossier
Opinioni
Rubriche

EPC Europe
Conference
Co-located 4th Annual
RFID JOURNAL
LIVE! Europe

Learn how to
benefit from
EPC RFID

4-6 Nov 2008 • Prague



Roma, 30 set. (Apcom) - Dimagrisce il carrello, ingrassano gli italiani e arrivano gli 'obesi da fine del mese': la 'ciccia' affligge infatti il popolo del bel paese perchè ormai si tiene in considerazione lo scontrino che la salute. E' l'allarme lanciato da Giuseppe Fatati, presidente dell'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) durante la presentazione dell'Obesity Day, promossa dall'Adiper il 10 ottobre in tutta Italia con gli ospedali aperti a controlli gratuiti.

L'esercito degli 'obesi da fine del mese' va quindi ad ingrossare le fila degli italiani che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: in Italia 18 uomini ogni 100 e 22 donne ogni 100 sono obesi: un fenomeno che riguarda soprattutto gli uomini del Nord Est, del Sud e delle Isole. Mentre al femminile sono in 'allarme rosso' le donne del Sud e delle Isole, seguite da

del Centro. Gli obesi 'da fine del mese' aumentano perchè calano i consumi di frutta, e olio d'oliva, ossia la dieta mediterranea. E come se non bastasse, in nome del risparmio si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti, spesso confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri.

In media, in Italia il 18% degli uomini e il 22% delle donne è obeso: la circonferenza vita è in media pari a 95 cm per gli uomini e 85 cm per le donne; la circonferenza fianchi è in media pari a 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.

Le regioni 'bocciate', con il record di uomini in sovrappeso sono la Calabria, Emilia Romagna, Molise, Umbria, Sicilia, con una percentuale che si attesta al 23%, mentre per le donne la percentuale supera addirittura il 30%. Le regioni invece 'promosse', cioè con meno uomini in sovrappeso sono Piemonte (12%), Marche (13%), Trentino A.A (13%) e Toscana (15%). Le regioni 'rimandate' al prossimo anno, invece, Abruzzo, Basilicata, Campania, Puglia ed Emilia Romagna che meritano una 'tirata d'orecchie' perché c'è una forte disparità tra i due sessi. In Abruzzo, Basilicata, Campania e Puglia la percentuale di donne con problemi di linea è più elevata di quella degli uomini. Stessa cosa, ma al contrario, avviene in Emilia Romagna.



Lettere e Interventi | Editore | Il Mercatino | Gli speciali in pdf | Notizie Utili | Oroscopo Settembre | Raccolta Differenziata

Strutture Ricettive | Redazione | Pubblicità | Il territorio | La rivista | Risparmio idrico | Farmacie-Distributori Settembre

martedì 30 settembre 2008

GENERALI

Ambiente e Territorio

Cronaca

Cultura

Economia e Lavoro

Politica

Salute

Sport

Turismo

30/09/2008

Maschi dell'Umbria a rotoli: di grasso!

 Stampa  Invia

Mentre le donne obese sono meno della media nazionale, per gli uomini ci sono cinque punti percentuali in più; ed è colpa del modo di mangiare economico e sbagliato

Dire che si va **a rotoli** potrebbe far pensare che l'economia familiare va proprio male, ma i rotoli possono essere **considerati proprio come quelli che vengono ai fianchi quando si mangia, più che troppo, male.**

Altra lettura del termine "rotoli" è quello figurato, per rappresentare **un uomo troppo tondeggiante che se cade rischia di avanzare, appunto, rotolando.**

E gli umbri, quelli maschi, sono tra i più tondeggianti.

Le regioni con più uomini in sovrappeso sono: Calabria, Emilia Romagna, Molise, Umbria, Sicilia (23%).

Le donne "abbondanti" dell'Umbria sono, invece, sotto la media, con un buon 21% quindi meglio dei maschi, per i quali la media nazionale è del 18%.

Dimagrisce il carrello, ingrassano i maschi umbri. **Arrivano gli 'obesi da fine del mese'.**

"E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche in Umbria è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute."

L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) presentando l'Obesity Day, promossa dall'ADI per il 10 ottobre in Umbria e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti.

L'esercito degli 'obesi da fine del mese' va ad ingrassare le fila degli umbri che hanno problemi con la bilancia.

Ed è allarme: **in Umbria, ricapitolando, 23 uomini ogni cento e 21 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità.**

In Italia, 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche in Umbria.

"Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche in Umbria - dice Giuseppe Fatati- E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la



NEWS 24h

Azienda cerca un tecnico della prevenzione

Massa Martana: divieto di transito mezzi pesanti

Bur dell'Umbria: concorsi in Comuni e Usl

Il nuovo numero di TamTam e di Spazio Casa

Due tappe di "Spettacolo Umbria" a Massa Martana

COMPENSORIO

Collazzone

Deruta

Fratra Todina

Marsciano

Massa Martana

Monte Castello di Vibio

San Venanzo

Todi



qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti-se confezionati- più ricchi di grassi e zuccheri.

E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva.

Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori.

Gli errori sono

- 1) **Fare la spesa in grandi quantità** se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura.
- 2) **Avere fretta.** Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea.
- 3) **Rinunciare al 'modello mediterraneo'** dell'alimentazione.

I consigli da seguire, invece, sono

- 1) **Controllare la spazzatura:** se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male.
- 2) **Consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali.**
- 3) **Consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti.**
- 4) **Meno carne.** Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica.
- 5) **Confezionare prodotti "fatti in casa"** con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione (pane, dolci, ecc).



SALUTE

LA SALUTE & LE NOSTRE TASCHE

SEMPRE PIÙ GRASSI, COLPA DELLA CRISI
"NEL PIATTO TROPPI CIBI-SPAZZATURA"

Il medico lancia l'allarme: "Prodotti scadenti a fine mese per risparmiare, allarme obesità. Sovrappeso il 74% dei residenti al Nord. Crescono i rischi di infarto e diabete a causa di coloranti e conservanti"



ROMA, 1 ottobre 2008 - **LA CRISI** dei consumi pesa sulle nostre tavole. Le ristrettezze economiche e il caro euro hanno un effetto paradossale: anziché tirare la cinghia, limitare le dosi e concentrarci su pochi alimenti sani e genuini, gli italiani si ritrovano a mangiare... porcherie. Acquistano prodotti alimentari scadenti, a basso prezzo, infarciti di aromi, conservanti e coloranti (gli autori anglosassoni li chiamano junk food, cibi spazzatura) e poveri sotto il profilo del contenuto di molecole nobili. In questo modo i soggetti predisposti rischiano di diventare ancora più grassi. L'allarme è stato lanciato

dagli specialisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi).

PER IL PRESIDENTE dell'Adi, Giuseppe Fatati, primario di diabetologia a Terni, l'obesità è una malattia tutt'altro che sconfitta. I venti di recessione si traducono anzi in questa nuova epidemia da discount che si manifesta ciclicamente alla fine del mese, quando il salario è ormai ridotto all'osso e si finisce per rinunciare giocoforza alla qualità.

«**TUTTA colpa** del nuovo modo di fare la spesa — afferma l'esperto — che tiene in conto il prezzo e mette in secondo piano la salute. E così i nostri connazionali, mentre credono di risparmiare abbandonando gradualmente frutta, verdura e pesce, cercano di saziarsi con prodotti straripanti di grassi e zuccheri».

SI POTREBBE conciliare la forma fisica anche con un budget limitato? Eccome, a patto di osservare alcune accortezze: mangiare lentamente, evitare le scorpacciate. Per ricordarci i comportamenti virtuosi i dietologi diffondono un vademecum con otto regole d'oro. Cambiano i metodi ma l'imperativo resta lo stesso: resistere alle tentazioni, abolire gli eccessi di calorie che ingannano il metabolismo e ci appesantiscono.

PROBLEMI che saranno affrontati in occasione dell'Obesity Day, una giornata promossa dall'Adi il 10 ottobre. In tutta Italia ospedali aperti e controlli gratuiti. «Sarà possibile ottenere consulenze nutrizionali — spiega Daniela Lugli, psicoterapeuta modenese, una delle volontarie reclutate nella manifestazione — misurare i parametri, avere un colloquio».

L'ATTIVITÀ fisica aiuta a perdere peso. Attenti alla circonferenza del giro vita, che non deve superare i 102 centimetri negli uomini e gli 88 nelle donne. Sopra questa soglia cresce il rischio di infarto e diabete. Meglio prevenire. Si calcola che le famiglie italiane spenderanno quest'anno 332 euro in più di consumi alimentari, il rischio è che risparmiando nella scelta finiscano per spendere di più in medicine. Una ricerca dell'Istituto superiore di Sanità ha appurato che è in sovrappeso il 74% dei residenti nel Nord-Ovest e l'88% degli abitanti nelle regioni del Sud.

di ALESSANDRO MALPELO

- **Bimbi obesi, vivranno meno dei genitori**

Obesità da crisi economica e povertà



Valutazione utente: ○○○○○○ / 0

Scarso ○ ○ ○ ○ ● Ottimo

Valuta questo articolo

GIOVEDÌ 02 OTTOBRE 2008



Il prossimo 10 ottobre sarà l'Obesity Day e durante la presentazione a Roma Giuseppe Fatati, presidente dell' Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica Arriva, lancia l'allarme dell' **Obesità** a causa dell' apovetà e della crisi economica: "L'alimentazione meno costosa va spesso a discapito della qualità e cercare di spendere meno può paradossalmente portare a ingrassare.

E i dati sull'obesità in Italia non fanno altro che dargli ragione: secondo fonti dell'Istituto Superiore di Sanità è obeso il 18% degli uomini e il 22% delle donne e tra le zone d'Italia il più colpito il Sud (19% uomini e 31% donne).

Stile di vita sedentario e cattiva alimentazione sono le cause di quella che è considerata ormai una vera e propria malattia da cui si deve uscire.

E la crisi economica e l'aumento dei prezzi contribuisce a riempire i carrelli con cibi più scadenti ed economici e maggiormente ricchi di grass e zuccherii: calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva e aumentano i cibi confezionati.

Una curiosità: tra le regioni italiane più colpite vi è la Basilicata dove il 38% delle donne è obeso.

Per Faitati: "il numero di obesi è un vero e proprio paradosso della crisi economica: più gli italiani tirano la cinghia e più ingrassano. Anche in Basilicata è colpa del modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute".

Per approfondire: www.obesityday.org

[Pros. >](#)

[\[Indietro\]](#)

Ar

Usr

Pa:

E

Pa:

dir

Ne:

Re:



Ma come ti vesti? Il nuovo programma tv che 'riveste' le persone

TECNOSCIENZE

Sempre piu' frequenti diete yo-yo e cibi spazzatura con grandi risparmi

Per risparmiare gli italiani ingrassano: colpa della crisi economica

Cibi meno costosi ma di bassa qualita' minacciano la salute

Milano- La crisi economica fa ingrassare gli italiani perchè cibi meno costosi ma di scarsa qualità creano danni all'organismo.

Oggi a Roma il presidente della Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) Giuseppe Fatati ha presentato l'iniziativa del **10 ottobre come Obesity Day**: ospedali e ambulatori aperti per i controlli dovuti all'obesità.

L'allarme è dovuto alla cattiva qualità e composizione di **cibi di basso costo**, scelti in base al risparmio e soprattutto a fine stipendio, che ha creato i cosiddetti "obesi di fine mese".

La **crisi economica spinge ad acquistare alimenti pessimi**, troppo grassi e poco nutrienti, e ad abbandonare la dieta mediterranea con frutta, verdura, pane e pasta perchè più costosi.

Lorena Rondinone

1/10/2008



Articoli correlati:

- [Inflazione, livello piu' alto dal 1996](#)
- [Coldiretti: con l'attuale rapporto euro/dollaro si puo' rilanciare l'export](#)
- [Guarda tutti i correlati](#)



RUBRICHE

Meteo
Pianeta wrestling
Videogiochi
Tafanate
No profit
Bisbigli
Moto e motori

LA VOCE DEGLI STUDENTI

Collegio di Milano

[Segnala ad un amico](#)

Back

Commenti a questo articolo (0)

Nessun commento attualmente inserito

Commenta questo articolo

Nome:

E-mail:

Titolo:



Non paghi

CINEMA, SPORT e CALCIO
fino al 2009.

Radio 19

IL SECOLO XIX

[HOME](#) | [GENOVA](#) | [LA SPEZIA](#) | [IMPERIA](#) | [SAVONA](#) | [LEVANTE](#) | [BASSO PIEMONTE](#) | [ITALIA E MOI](#)
[BLOG](#) | [SONDAGGI](#) | [PODCAST](#) | [SHOP](#) | [SCUOLE](#) | [FOTO](#) | [TROVALAVORO](#) | [TROVALAVORO](#)

[RSS](#)

Ultimo aggiornamento: 02/10/2008 h.17:12

[Meteo](#)

[Aggiungi ai segnalibri](#)

AUTOLET

Il primo e unico vero ou

Se la povertà fa ingrassare

02 ottobre 2008

[HOME](#)



L'obesità è un problema, anche per chi non arriva alla fine del mese

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.

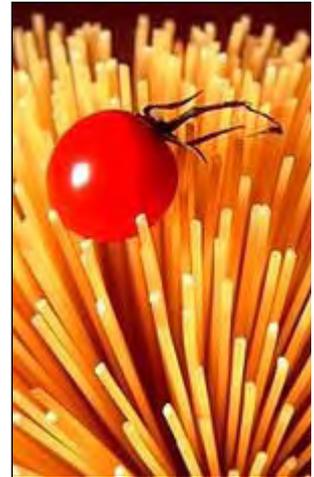
Risultato: crescono i rischi di sovrappeso e obesità. Forse perché dimentichiamo la saggia alimentazione dei nostri nonni, secondo i dati dell'Istituto Superiore di Sanità l'obesità interessa già oggi 16 uomini e 19 donne su cento in Liguria. La situazione è sicuramente più rosea rispetto all'Italia – la media nazionale parla di 18 maschi e 22 donne su cento – ma è comunque da monitorare con attenzione. Anche perché, purtroppo, si rischia di perdere tutti i benefici della dieta mediterranea, utile anche a tenere sotto controllo la bilancia insieme

ad una regolare attività fisica.

A ricordare quanto è importante controllare il proprio peso per prevenire malattie cardiovascolari, tumori, artrosi e osteoporosi sono gli esperti dell'Adi (Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica) presentando l'**Obesity Day, in programma il prossimo 10 ottobre**, che darà a tutti quanti hanno il girovita eccessivo l'occasione di parlare con medici dietetisti, sottoporsi a test e ricevere le informazioni utili per modificare la situazione.

"E' il paradosso della crisi economica: più si tira la cinghia più si ingrassa" - ha spiegato ieri a Roma, Giuseppe Fatati, presidente Adi. "E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva". Conciliare portafoglio e bilancia non è però impossibile. Non bisogna avere fretta, perché cibi pronti e pasti veloci non si conciliano con la linea, e conviene

fare la spesa in grandi quantità, magari mangiando molto per paura di buttare qualcosa. Meglio consumare frutta e verdura di stagione, prodotti regionali, pesce azzurro per controllare la spesa e utilizzare i legumi come fonte di proteine. E magari tornare a fare in casa dolci e simili, per controllare meglio le calorie. L'Obesity Day, giunto all'ottava edizione, vedrà coinvolti numerosi ospedali e ambulatori liguri in cui gli esperti saranno a disposizione della popolazione. A Genova parteciperanno gli specialisti dell'ospedale San Martino, del Galliera, del Gaslini, dell'Evangelico, del Villa Scassi di Sampierdarena e della Colletta di Arenzano. Numerosi altri centri saranno aperti nel resto della regione, da Sanremo a Sarzana. L'obiettivo è quello di poter informare tutti, adulti e bambini, per far fronte al grande problema dell'obesità. "Se da un lato la corretta educazione alimentare deve essere rivolta soprattutto alle fasce infantili per prevenire il problema, per quanto concerne la popolazione attualmente in sovrappeso o già obesa deve essere garantito un trattamento multimodale, che preveda percorsi organizzati per ottimizzare gli aspetti diagnostici e terapeutici dell'obesità fornendo tutte le opportunità terapeutiche - spiega Giuseppe Samir Sukkar, responsabile del Servizio Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ospedale San Martino di Genova".



La pasta è il cibo base della dieta mediterranea



Federico Mereta

Combattere la "sindrome del peso oscillante"

Una volta raggiunto il peso ideale, comincia la grande battaglia. È fondamentale evitare il saliscendi sulla bilancia, che risulta alla fine dannoso perché col tempo si tende inesorabilmente a ricuperare con gli interessi i chili di troppo. Il rischio di chiama "sindrome del peso oscillante" ed è legata alla fluttuazione del peso - dimagrire, poi ingrassare, poi dimagrire di nuovo e così via - porta a interferire 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.

Ecco un menù di circa 1900 calorie, che permette di conciliare salute e spese consigliato dagli esperti dell'Adi. Per chi tende ad ingrassare, si consiglia di limitare il pane. Con 15 euro (3,75 euro a persona) si possono mettere in tavola quattro persone mettendo d'accordo la fame, la gola, la linea. Le dosi sono per quattro persone.

COLAZIONE: 600 ml. latte parzialmente scremato + 200 gr. ciambellone fatto in casa

PRANZO: 320 gr. pasta + 400 gr. pomodori pelati + 40 gr. parmigiano 480 gr. petto di pollo + 400 gr. insalata 200 gr. pane 80 gr. olio extravergine di oliva 600 gr. frutta di stagione

CENA: 120 gr. pastina in brodo 400 gr. pane 240 gr. prosciutto crudo + 800 gr. bietta 60 gr. olio extravergine di oliva 600 gr. frutta

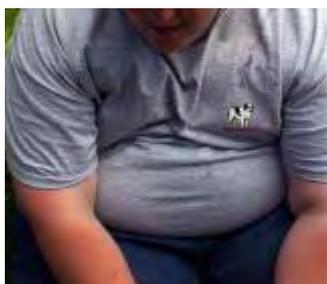
ANCONA

PROBLEMA OBESITA'

LE MARCHE SULLA BILANCIA

L'ESPERTO: "AUMENTIAMO DI PESO,
PERCHÉ IL CIBO DI QUALITÀ È CARO"

Nelle Marche 13 uomini su cento e 15 donne su cento sono obesi. Il 10 ottobre torna l'Obesity Day: porte aperte negli ospedali per controlli gratuiti



Ancona, 1 ottobre 2008 - **Dimagrisce il carrello, ingrassano i marchigiani.**

Arrivano gli 'obesi da fine del mese'. "E' il paradosso della 'crisi economica': più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Anche nelle Marche è tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto più dello scontrino che della salute".

L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) presentando l'Obesity Day, promossa dall'ADI per il 10 ottobre nelle Marche e in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti. L'esercito degli 'obesi da fine del mese' va ad ingrassare le fila dei marchigiani che hanno problemi con la bilancia. Ed è allarme: nelle Marche 13 uomini ogni cento e 15 donne ogni cento sono obesi, lo dice l'Istituto Superiore di Sanità. In Italia, 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, anche nelle Marche.

'Gli obesi da fine del mese': perché aumentano. "Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva. Addio al 'modello mediterraneo' anche nelle Marche - dice Giuseppe Fatati- E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti -se confezionati- più ricchi di grassi e zuccheri. E' difficile, davanti ad evidenti difficoltà economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non è impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori".

Le donne italiane sulla bilancia regione per regione. Questa la percentuale di donne obese in ogni regione italiana: Basilicata (38%), Calabria (34%), Puglia (34%), Sicilia (34%), Campania (33%), Abruzzo (30%), Molise (27%), Friuli Venezia Giulia (23%), Umbria (21%), Emilia Romagna (19%), Lazio (19%), Liguria (19%), Toscana (19%), Valle d'Aosta (18%), Veneto (17%), Lombardia (17%), Trentino Alto Adige (16%), Marche (15%), Sardegna (14%), Piemonte (13%).

Gli uomini italiani sulla bilancia regione per regione. Questa la percentuale di uomini obesi in ogni regione italiana: Calabria (23%), Emilia Romagna (23%), Molise (23%), Sicilia (23%), Umbria (23%), Valle d'Aosta (20%), Abruzzo (18%), Campania (18%), Lombardia (17%), Basilicata (16%), Lazio (16%), Liguria (16%), Puglia (16%), Sardegna (16%), Veneto (16%), Toscana (15%), Trentino Alto Adige (13%), Marche (13%), Piemonte (12%).

VUOI UN'ADSL A PORTATA DI MANO?

Martedì 30 Settembre 2008 ore 15:24

Login | Registrazione | Cerca | Feed RSS | Podcast | Scrivici

Annunci Google

[Sanità Marche](#)[Sagre Marche](#)[Fiere Marche](#)[Teatri Marche](#)

News

Cronaca
Attualità
Spettacoli
Cultura
Lavoro
Politica
Economia
Sport
Curiosità

Rubriche

Podcast
Eventi
Cinema
Benessere
Viaggi
Ricette
Lotto

Strumenti

Newsletter
Internet gratis
Giochi
Meteo
Affiliazione
Download

Cerca

CERCA

navigazione: [Home](#) > [Attualità](#) > [Obesità, Marche promosse da Istituto della Sanità](#)



Martedì 30 Settembre 2008 14:49

Obesità, Marche promosse da Istituto della Sanità

Nella foto: Immagine da <http://www.flickr.com/photos/didbygraham/521321974/>

L'Istituto Superiore della Sanità promuove le Marche nella classifica delle regioni meno obese. Nella speciale graduatoria resa nota in vista dell'Obesity Day, il progetto per la salute e per la prevenzione, la nostra regione si piazza al secondo posto per il minor numero di obesi tra gli uomini e al terzo per le donne.

L'Istituto Superiore della Sanità promuove le Marche nella classifica delle regioni meno obese. Lo sottolinea Coldiretti, commentando i dati resi noti in vista dell'Obesity Day, il progetto per la salute e per la prevenzione.

Nella speciale graduatoria la nostra regione si piazza al **secondo posto** per il minor numero di obesi tra gli uomini (il 13%, contro il 18% della media nazionale) e al **terzo** per le donne (anche qui il 15%, ma a fronte di una media nazionale del 22%).

“Dopo il record di longevità, ecco una nuova conferma che sul nostro territorio si vive bene – spiega il presidente di Coldiretti Marche, **Giannalberto Luzi** - e ciò grazie al fatto che la nostra regione è quella che nel corso degli anni è riuscita a mantenere una connotazione rurale, con il 65% del territorio gestito dalle imprese agricole, ben 13 punti sopra la media nazionale, che è del 52%”.

“Uno stile di vita sano è essenziale per la prevenzione delle malattie – aggiunge il direttore di Coldiretti Marche, **Alberto Bertinelli** - e possiamo ben dire che ciò è strettamente collegato sia a un tipo di alimentazione ancora legato alle produzioni del territorio, sia al nuovo ruolo della nostra agricoltura che, oltre alla qualità degli alimenti, assicura una tutela dell'ambiente”.

Non a caso Coldiretti ha avviato una serie di iniziative sul territorio per assicurare ai cittadini la possibilità di consumare alimenti prodotti sul territorio. Basti sottolineare il grande successo riscosso dall'esperienza di **Farmers Market** Coldiretti sperimentata a Pesaro (a fine ottobre partirà quello di Fermo), o dei distributori di latte alla spina.

Annunci Google



Pulizia salute intestino

Perché è di vitale importanza la pulizia del corpo per la salute.
drnatura.it

Dimagrire in 10 sedute

5-7kg garantiti e senza fatica! Preventivo gratuito senza impegno.
www.EстетicaGiusti.com

Dimagrire con Zerodiet

Innovativa ed efficace autoterapia Perdere peso e controllare la Fame
www.zerodiet.org

No all'obesità

Come ha fatto Ester a perdere più di 40 kg in 6 mesi? eBook 82 pag.
www.lavoro-casa.com

Test sulla Tua Dieta

La Tua Dieta Personalizzata Subito il Tuo Profilo Dieta Gratis!
www.miadieta.it

Pane, pasta, frutta, verdura, olio extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari consentono di evitare i rischi del sovrappeso e dell'obesità e, di conseguenza, malattie cardiovascolari, favorendo la prevenzione.

Ma il primato marchigiano è anche il frutto delle iniziative avviate nel corso di questi anni sul fronte dell'alimentazione, a cominciare dal **Educazione alla Campagna Amica** che vede una serie di iniziative nelle scuole. Il progetto 2008 sarà presentato tra qualche giorno e prevede una serie di eventi che coinvolgeranno gli alunni con l'obiettivo di favorire modelli di consumo capaci di prevenire problemi sia nell'infanzia che in età adulta.



Alimentazione e Benessere

Quando Mangi pensi al tuo Intestino? Te lo dice IProbiotici



Agricoltura

Tieniti aggiornato sulle ultime notizie sull'agricoltura.

Annunci Google

[Stampa la notizia](#) [Invia ad un amico](#) [Inserisci commento](#)

[home](#) | [registrazione](#) | [copyright](#) | [privacy](#) | [scrivici](#)

GoMarche.it - Quotidiano telematico reg. Trib. di Ancona n. 23 del 13/12/2000 - Redazione: via Albertini, 9 - 60131 Ancona - E-Mail:

info@gomarche.it

Gomarche.it è associato all'Associazione Nazionale Stampa Online

Copyright © 2001 FastMedia s.r.l. - Tutti i diritti riservati



L'obesity day: a fine mese si ingrassa di più


[Stampa articolo](#) | [Invia articolo](#) | [Commenti: 7](#)

L'iniziativa dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica: ospedali aperti e visite gratuite in tutta Italia. In nome del risparmio si dimentica la qualità: è l'allarme dell'Adi che dà alcuni consigli su acquisti e diete



Una giornata dedicata alla lotta contro l'obesità, un problema in crescita. Ap

MILANO, 9 ottobre 2008 - A fine mese il portafogli si svuota, ma si allarga il girovita degli italiani. Dal carrello della spesa, infatti, spariscono frutta, verdura e olio d'oliva. E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualità, cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti troppo spesso confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri. E' così che arrivano gli "obesi di fine mese".

"OBESI DI FINE MESE" - Ebbene sì, sono i prezzi degli alimenti ad insidiare il primato della dieta mediterranea. La "ciccia" affligge infatti il popolo del Belpaese perchè ormai si tiene in considerazione più lo scontrino che la salute. Ed è difficile, davanti a evidenti difficoltà economiche, dire a chi si occupa quotidianamente della spesa di badare anche alla qualità e genuinità dei cibi che acquista.

OBESITY DAY - E' questo l'allarme lanciato da Giuseppe Fatati, presidente dell'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) durante la presentazione dell'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre in tutta Italia con ospedali aperti e controlli gratuiti. L'esercito degli "obesi di fine mese" va quindi ad ingrossare le fila degli italiani che hanno già problemi con la bilancia: in Italia, 18 uomini ogni 100 e 22 donne ogni 100.

Notizie correlate

Primo piano I più letti: [oggi](#) | [7 gio](#)

- [Il problema regione per regione](#)
- [I medici contro l'obesità](#)
- [Una nuova dieta: la lettura](#)
- [Sport e bambini: i consigli](#)

GazzaSpace

Diventa uno dei nostri!

Entra nella [Community](#) e diventi socio esclusivo di [GazzaSpace](#).
[Scopri i vantaggi](#)

La foto del giorno



Kobe Bryant

by [alessandro_r75](#) ★ ★ ★ ★ ★
Fotogallery | Videogaller
Voto: ★ ★ ★ ★ ★ | [Gua](#)

Il video del giorno



Ana

by [ilPanta77](#) ★ ★ ★ ★ ★
Fotogallery | Videogaller
Voto: ★ ★ ★ ★ ★ | [Gua](#)

Di' la tua

maratona di milano. ci sarò sicuramente

by [the_bigna](#) ★ ★ ★ ★ ★ | [Gua](#)

Il forum del giorno



Forum GazzaSpace

Come già detto altre volte essere uniformi con
by [FABRIZIOLEONE](#) ★ ★ ★ ★ ★

Il blog del giorno



Crea il tuo Blog

Il tuo blog in [GazzaSpace](#) subito

ERRORI - Per ovviare al problema basta evitare alcuni errori: 1) Mai fare la spesa in grandi quantità: si rischia di mangiare troppo per paura di buttare; 2) Mai avere fretta. Cibi pronti e pasti veloci mal si conciliano con la linea; 3) Mai rinunciare al modello mediterraneo per una più economica dieta "fast food"; 4) Controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male; 5) Consumare frutta e verdura di stagione; 6) Mangiare pesce azzurro, anche surgelato, dai costi contenuti e limitare la carne, utilizzando come fonte proteica i legumi.

10 OTTOBRE - 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. Il 10 ottobre, nei centri che aderiscono all'iniziativa, (che sono disponibili sul sito www.obesityday.org) si potrà ricevere un controllo gratuito da parte di un medico o di un dietista e ottenere una serie di indicazioni utili a compiere il primo passo verso il recupero della forma perduta.

SLOGAN - "Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!", è il motto di quest'anno. Si rivolge alle molte persone che non riescono a mantenere il peso ideale e alternano diete massacranti ad abbuffate altrettanto deleterie. Questa continua fluttuazione del peso, denominata "weight cycling syndrome", ovvero "sindrome del peso oscillante", interferisce sui livelli di dispendio energetico sia per quanto riguarda la composizione corporea, sia sulla 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.

LA DIETA - Il Servizio dietetico dell'ospedale di Terni ha messo a punto un modello alimentare anticrisi e salva-peso: con circa 15 euro (3,75 euro a persona) si possono accontentare quattro persone mettendo d'accordo fame, gola e linea. Ecco un menù tipo da 1.962 calorie: **COLAZIONE**: 600 ml latte parzialmente scremato + 200 gr ciambellone fatto in casa; **PRANZO**: 320 gr pasta + 400 gr pomodori pelati + 40 gr parmigiano; 480 gr petto di pollo + 400 gr insalata, 200 gr pane 80 gr olio extravergine di oliva, 600 gr frutta di stagione; **CENA**: 120 gr pastina in brodo, 400 gr pane, 240 gr prosciutto crudo + 800 gr bieta, 60gr olio extravergine di oliva, 600 gr frutta.

CONSIGLI - 1) Organizzate attività fisiche fattibili in qualsiasi momento e che non richiedono attrezzature particolari: camminare a passo spedito 3 volte per settimana per almeno 45 minuti di seguito e/o salire e scendere un solo piano di scale, di seguito per 15 minuti un paio di volte al giorno è più semplice che prenotare campi da tennis o trovare una piscina in cui si possa davvero nuotare.

2) Se siete abituati a condire ad occhio usate il cucchiaino come unità di misura dell'olio. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughi o intingoli particolarmente ricchi in grassi: non più di uno per pasto. Fate attenzione al consumo di cibi la cui preparazione è sconosciuta (ad esempio in mensa, al ristorante, al bar); in questi casi scegliete piatti semplici e riducete le porzioni. A casa utilizzate tecniche di cottura semplici, con pochi grassi (non più di un cucchiaino a persona) insaporendo con erbe o aromi.

3) Frazionare la dieta in piccoli pasti (4 o 5) e fare la prima colazione.

4) Non eliminate i classici cibi ritenuti "ingrassanti" come pane, pasta, patate: questi piatti contribuiscono ad una adeguata sensazione di sazietà e, se in porzioni ragionevoli e conditi semplicemente, sono molto sani.

5) Fate attenzione al consumo di frutta e verdura. Mangiare troppa frutta può non essere una scelta vantaggiosa. In genere si dovrebbero assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al

Iscriviti | [GazzaSpace](#) | [Forum](#)

GazzaGames

| | |
|---|---|
|  <p>Vinci fino a 500€</p> <p>Clicca qui e vinci ogni giorno fino a 500€!</p> |  <p>The Rise</p> <p>Nuovo gioco Atlantis! Pro</p> |
|  <p>Flipper diavolo</p> <p>Un teschio ti condurrà tra le spire d'acciaio!</p> |  <p>Poker T</p> <p>Il miglior pc da 5 carte</p> |

Visita fueps.com, portale dei giochi

giorno. Sono consigliate anche 3 buone porzioni di verdure: sono utili perché contribuiscono a migliorare la sensazione di sazietà.

6) Essere quasi astemi: limitarsi a un bicchiere di vino o a una birra nelle occasioni particolari. Meglio bere acqua, anche gassata, a piccoli sorsi.

7) Se non si consuma pesce di mare almeno due volte per settimana, proponetevi di iniziare ad assumerlo almeno una volta a settimana imparando una o due ricette semplici e gradevoli. Utilizzate sale iodato o iodurato.

8) Datevi obiettivi raggiungibili e non esagerati. Il primo passo può essere quello di "rientrare" negli ultimi jeans che avete appena abbandonato e poi di seguito per passi successivi. Non usate in modo maniacale la bilancia, è più pratico controllare la taglia dei vestiti.

Mabel Bocchi

 Registrati subito a **GazzaSpace** anche tu e condividi le tue emozioni e il tuo modo di vivere lo sport.

ANNUNCI GOOGLE

Pulizia intestinale

Perché è di vitale importanza disintossicarsi

drnatura.it

Dieta Dimagrire

Calcola gratis il tuo peso forma e inizia a Dimagrire. Prova ora!

www.perdipesosystem.it/Dimagrire

 Condividi le tue opinioni con gli appassionati sportivi Gazzetta aspetta il tuo contributo

Commenti

Maglietta di gommapiuma?

[Angelo_Nerazzurro](#) - ★★★★★

Venerdì 10 Ottobre 2008, 14:29

Quel bambino e' davvero obeso! Sara' un bambino americano, la' sono tutti extralarge...ma anche in Italia non si scherza.

Problema reale

[Ryukashy](#) - ★★★★★

Venerdì 10 Ottobre 2008, 12:33

Il bambino della foto mi sa un po' di "truccato" (a me sembra che il colore della pelle delle mani e delle braccia siano diversi). Detto questo, però, il problema di cui parla l'articolo è reale e molti dei consigli sono buoni. Il segreto è fare un po' di sport e mangiare un po' di tutto, senza dimenticare che ognuno ha la propria costituzione fisica (se sei alto due metri con due spalle della madonna, non pretendere di pesare 50 chili...). Nella foto, poi, si vede chiaramente il logo di McDonald. Il punto non è tanto il McDonald in sé, perché non è proprio il cibo del fast food che fa male in quanto tale, bensì perché è tutta roba frita e strafrita, che farebbe male anche fatta in casa (molti pensano che il McD sia il demonio, ma è sbagliato come ogni altra idea estremista). Anche quello, per gola, ogni tanto si può mangiare, ma solo ogni tanto (io adoro i panini stile McDonald, ma ci vado solo una volta ogni due mesi). Poi in America hanno una cultura alimentare deficitaria, ma non parliamo come se fosse solo colpa loro (ormai l'antiamericanismo va di moda come una cintura di D&G). Se la Gazza ha pubblicato questo articolo, significa che siamo inguaiati anche noi. La soluzione, ripeto, è sempre sport e alimentazione bilanciata. Le diete estreme fanno soffrire e non danno risultati.

Il bambino in foto

Il carrello langue, aumentano gli obesi da fine del mese



ROMA - Il carrello della spesa langue, ma aumentano le taglie extra large. Tutta colpa della crisi economica che spinge gli italiani a risparmiare sulla spesa e a guardare più lo scontrino che la qualità alimentare. E l'effetto non tarda ad arrivare: arrivano gli "obesi da fine del mese". Secondo i dati dell'Istituto superiore di sanità sono rispettivamente 18 uomini e 22 donne su cento, in Italia, a dover fare i conti con la bilancia. A lanciare l'allarme Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi

(Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica), oggi, in occasione della presentazione dell'ObesityDay che si svolgerà il prossimo 10 ottobre.

Se tra gli uomini, ad avere maggiori problemi di obesità sono quelli del Nord est, del Sud e delle Isole, le donne extra large si concentrano per lo più al Sud, nelle Isole e al Centro Italia. "Il problema vero è la rinuncia alla dieta mediterranea - sottolinea Fatati - gli italiani consumano sempre meno frutta, verdure e olio d'oliva e tendono ad una dieta ricca di grassi saturi che, poi comporta problemi".

La new entry nella categoria degli obesi è la donna over 50: "In genere si tratta di italiane che ritengono di non aver più niente da chiedere alla vita - spiega Fatati - persone che non si sentono realizzate o non hanno più soddisfazione".

Ma anche gli uomini entrano in crisi, in genere, però, dopo i 60 anni, con la pensione.

Secondo il professor Fatati "è sempre utile non fare una vita sedentaria, che non significa necessariamente andare in palestra. Basta fare movimento fisico".

Un consiglio ancora più utile per i bambini: "I ragazzi, anche quelli più piccoli, usano bene le mani per spegnere e accendere la tv - continua Fatati - ma usano poco le gambe". Per invertire la tendenza dei bambini in sovrappeso "la scuola fa molto con la mensa. Adesso, infatti, in alcune scuole si mangia meglio che a casa. Ma occorrerebbe anche - conclude l'esperto - non considerare più l'educazione fisica la 'cenerentola' delle materie".



Pulizia intestinale

Perchè è di vitale importanza disintossicarsi
drnatura.it

armoniabenessere

colazione bilanciata-pancreas Ama la nat
www.blog.laurauragoogle.com

Decisioni in tempo reale

Direttore Responsabile: Claudio Sonz

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|---------------|-------|----------------------|-------------|-------|------------|
| Ticker News & RSS | HOME | CHI SIAMO | FLASH | << COMUNICATI STAMPA | | | |
| BREAKING NEWS | ECONOMIA | BORSE&MERCATI | ICT | POLITICA | ENTI LOCALI | SPORT | ATTUALITA' |

*** 15:15 - PD: AL CONVEGNO DI 'PER' DUELLI SU LAICITA' (E NUOVE CORRENTI) *** 15:14 - BASE USA:

Accesso Ascachannel
Utente Registrato
nome utente password

non sei registrato clicca qui



SALUTE: ARRIVA L'OBESITA' 'DA CRISI', CIBI PIU' POVERI E GRASSI

(ASCA) - Roma, 30 set - Dimagrisce il carrello e ingrassano gli italiani. Arrivano gli "obesi da fine del mese". "E' il paradosso della 'crisi economica': piu' gli italiani tirano la cinghia, piu' ingrassano. Tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa che tiene conto piu' dello scontrino che della salute". L'allarme viene da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) che ha presentato l'Obesity Day, promossa dall'Adi per il 10 ottobre in tutta Italia con gli Ospedali aperti a controlli gratuiti. L'esercito degli 'obesi da fine del mese' va ad ingrassare le fila degli italiani che hanno problemi con la bilancia. Ed e' allarme: in Italia, secondo le ultime stime dell'Istituto Superiore di Sanita', 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi.

"Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva.

Addio al "modello mediterraneo"- dice Giuseppe Fatati - E come se non bastasse, in nome del risparmio, si abbassa la qualita', cosa che, dal punto di vista nutrizionale, si traduce in alimenti, se confezionati, piu' ricchi di grassi e zuccheri.

E' difficile, davanti ad evidenti difficolta' economiche, dire ad una donna di fare la spesa badando alla qualita' e di portare in tavola piu' frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva. Ma conciliare portafoglio e bilancia non e' impossibile. Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori". Dunque, controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo, o male; consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali; consumare pesce azzurro, anche surgelato, a costi contenuti; mangiare meno carne utilizzando i legumi in modo adeguato come fonte proteica e confezionare prodotti "fatti in casa" con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione (pane, dolci, ecc).

res-map/dnp/rob

notizie correlate

RICERCA, DIMINUISCE TEMI CHE BAMBINI DEDICANO A VIDEOGAME

9,5% POPOLAZIONE E' OBE: COSTO DI 23 MLD PER CUR MEDICHE

MEDICI DI FAMIGLIA, AL VIA OTTOBRE 63* CONGRESSO FIMMG

STUDIO, OBESITA' CAUSA 1 25% TUMORE AL RENE IN EUROPA

ODONTOIATRI, SUL CARCINOMA DEL CAVO OR. E' ALLARME

UROLOGI, 50% 'OVER 60' RINUNCIA ALL'INTIMITA' DI COPPIA

TRE GRAMMI DI SALE IN ME AL GIORNO -15% RISCHIO D INFARTO

USO PARACETAMOLO DA BAMBINI PUO' FAVORIRE L'ASMA

UNICEF, IN PVS OLTRE 5000 DONNE ALL'ANNO MUOION PER PARTO

EURISPES, MALATTIE RESPIRATORIE IN ITALIA TE CAUSA MORTE

- Home Page
- Copertina
- Focus
- Breaking News
- Economia
- Borse&Mercati
- ICT
- Politica
- Enti Locali
- Sport
- Attualità
- Energia e Mercati
- Terzo Settore
- Leggi&Regioni
- Cooperazione decentrata
- Vetrinaitaliana
- Attività di Governo
- Edizione Radiofonica
- Governo.it
- Governo.it focus
- Governo.it estero
- Autonomie Locali
- Multimedia
- Ambiente e turismo
- Stampa estera
- Famiglia
- Energia e Petrolio
- Rassegna Stampa
- Hermes Imprese

Le notizie sono preziose



asca |
agenzia stampa quotidiana nazionale

Donne Single

Consulta gli Annunci dei Single e Incontra Singles in Tutta Italia!

V V

PsicoDizione

Il metodo per superare la balbuzie e gestir l' ansia.

Decisioni in tempo reale

Direttore Responsabile: Claudio Sonz

| | | | | | | | |
|-------------------|----------|---------------|-------|-------------------|-------------|-------|------------|
| Ticker News & RSS | HOME | CHI SIAMO | FLASH | COMUNICATI STAMPA | | | |
| BREAKING NEWS | ECONOMIA | BORSE&MERCATI | ICT | POLITICA | ENTI LOCALI | SPORT | ATTUALITA' |

*** 16:15 - GIOCHI: VOLA LA RACCOLTA. NEI PRIMI 9 MESI BALZA A 43,3 MLD *** 16:14 - BCE: ALLOCAT

Accesso Ascachannel
Utente Registrato
nome utente password
ENTRA

non sei registrato clicca qui

economia
finanza
tecnologia
politica
sociale
esteri
archivio news
news@mail
rassegna stampa

asca
mobile
www.asca.it



SALUTE/OBESITA': CALABRIA IN CODA. IN ITALIA PIU' RICORSO A BISTURI

(ASCA) - Roma, 30 set - Va alla Calabria la maglia "nera" per il piu' alto numero di persone sovrappeso presenti nella Regione. I dati, del progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanita', sono stati ricordati oggi in occasione della presentazione dell'Obesity Day, promosso dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) per il 10 ottobre, quando gli Ospedali apriranno le porte ai cittadini per controlli gratuiti.

In particolare, l'Italia sulla bilancia trova in media il 18% degli uomini e il 22% delle donne obeso e a fronte di questo dato aumentano gli italiani che chiedono aiuto alla chirurgia dell'obesita' . La circonferenza della vita e' in media pari a 95 cm per gli uomini e 85 cm per le donne; la circonferenza fianchi e' 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.

Nel Nord Est del Belpaese il 19% degli uomini e il 18% delle donne e' obeso, il 52% degli uomini e il 35% delle donne e' in sovrappeso; nel Nord Ovest: il 15% degli uomini e il 16% delle donne e' obeso, il 45% degli uomini e il 29% delle donne e' in sovrappeso; al Centro: il 16% degli uomini e il 19% delle donne e' obeso, il 50% degli uomini e il 37% delle donne e' in sovrappeso e nel Sud e nelle Isole: il 19% degli uomini e il 31% delle donne e' obeso, il 52% degli uomini e il 36% delle donne e' in sovrappeso.

res-map/rus/lv

(Asca)

seleziona una regione

Abruzzo
Basilicata
Bolzano
Calabria
Campania
Emilia Romagna
Friuli Ven. Giu.

notizie correlate

CALABRIA IN CODA. IN ITALIA PIU' RICORSO A BISTURI (2)

CALABRIA IN CODA. IN ITALIA PIU' RICORSO A BISTURI

- Home Page
- Copertina
- Focus
- Breaking News
- Economia
- Borse&Mercati
- ICT
- Politica
- Enti Locali
- Sport
- Attualità
- Energia e Mercati
- Terzo Settore
- Leggi&Regioni
- Cooperazione decentrata
- Vetrinaitaliana
- Attività di Governo
- Edizione Radiofonica
- Governo.it
- Governo.it focus
- Governo.it estero
- Autonomie Locali
- Multimedia
- Ambiente e turismo
- Stampa estera
- Famiglia
- Energia e Petrolio
- Rassegna Stampa
- Hermes Imprese

Alimentazione

- [Home](#)
- [Chi siamo](#)
- - **Direttore Responsabile: Giuliano De Risi**



« [AGRITURISMO: CONFAGRICOLTURA, GRANDI OPPORTUNITA' DAI 59 IGP](#)
[OBESITA': COLDIRETTI, CON DIETA MEDITERRANEA RISPARMI MEDICINE](#) »

OBESITA': IN FORMA CON 3,75 EURO AL DI', DIETA CONTRO CAROVITA

(AGI) - Roma, 30 set. - Mangiare bene spendendo poco e' ancora possibile e "per convincere gli italiani abbiamo studiato un menu' che fa mangiare 4 persone (colazione, pranzo e cena) con soli 15 euro al giorno, mettendo d'accordo fame, gola linea e, ovviamente, il portafoglio". E' l'annuncio del presidente dell'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) Giuseppe Fatati, che ha partecipato alla presentazione dell'Obesity Day, la giornata, prevista per il 10 ottobre, dedicata alla prevenzione di sovrappeso e obesita'. L'ideale e' "un pasto completo che costa poco e che fa bene alla linea", ha spiegato Fatati, convinto che con qualche buona abitudine in piu' (come scegliere formati convenienti, controllare il prezzo al chilo, limitare i piatti pronti, cimentarsi nella confezione di prodotti fatti in casa, etc) si possa evitare di "fare la spesa badando piu' allo scontrino che alla salute". Proprio per questo, per sopravvivere al carovita continuando ad alimentarsi in maniera corretta, il Servizio Dietetico dell'Ospedale di Terni ha strutturato un menu' estremamente salutare ed economico, che per un totale di 1962 calorie prevede pasta, carne, verdura, pane, frutta e condimenti. Ovviamente il dolce mattutino, l'unico strappo concesso, dovra' essere rigorosamente fatto in casa. Il pasto tipo prevede, ad esempio, 320 gr di pasta con pomodori pelati (400 gr) conditi da 40 gr di parmigiano, petto di pollo, insalata, 200 gr di pane e una buona quantita' di frutta fresca. "L'unica nota e' per coloro che tendono ad ingrassare: rinunciare a 50 gr di pane per avere un introito di 1817 calorie", ha concluso l'esperto. E il costo del pasto scende ancora di prezzo... (AGI)

Cli/Rm/Pgi

Questo articolo è stato pubblicato il Tuesday, September 30th, 2008 alle 2:20 pm ed è archiviato nella categoria [Alimentazione](#) Puoi lasciare un commento. Il Pinging non è permesso.

Copyright 2006 AGI spa P. IVA 00893701003

[Realizzazione portali](#) www.tradenet.it

[Privacy Policy](#)

giovedì 2 ottobre 2008 h. 17:22

13:59 > NOTA AGLI ABBONATI 13:58 > EDITORIA: CDR REPUBBLICA, SOLIDARIETA' A COLLEGHI LA STAMPA 13:55

RSS Rss Feed



24 CONSIGLI PER DIMINUIRE FINO AL 30% IL COSTO DELL'ENERGIA NELLA TUA F

Food

OBESITA': IN FORMA CON 3, 75 EURO AL DI', DIETA CONTRO CAROVITA



(AGI) - Roma, 30 set. - Mangiare bene spendendo poco e' ancora possibile e "per convincere gli italiani abbiamo studiato un menu' che fa mangiare 4 persone (colazione, pranzo e cena) con soli 15 euro al giorno, mettendo d'accordo fame, gola linea e, ovviamente, il portafoglio". E' l'annuncio del presidente dell'ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) Giuseppe Fatati, che ha partecipato alla presentazione dell'Obesity Day, la giornata, prevista per il 10 ottobre, dedicata alla prevenzione di sovrappeso e obesita'. L'ideale e' "un pasto completo che costa poco e che fa bene alla linea", ha spiegato Fatati, convinto che con qualche buona abitudine in piu' (come scegliere formati convenienti, controllare il prezzo al chilo, limitare i piatti pronti, cimentarsi nella confezione di prodotti fatti in casa, etc) si possa evitare di "fare la spesa badando piu' allo scontrino che alla salute". Proprio per questo, per sopravvivere al carovita continuando ad alimentarsi in maniera corretta, il Servizio Dietetico dell'Ospedale di Terni ha strutturato un menu' estremamente salutare ed economico, che per un totale di 1962 calorie prevede pasta, carne, verdura, pane, frutta e condimenti. Ovviamente il dolce mattutino, l'unico strappo concesso, dovra' essere rigorosamente fatto in casa. Il pasto tipo prevede, ad esempio, 320 gr di pasta con pomodori pelati (400 gr) conditi da 40 gr di parmigiano, petto di pollo, insalata, 200 gr di pane e una buona quantita' di frutta fresca.

"L'unica nota e' per coloro che tendono ad ingrassare: rinunciare a 50 gr di pane per avere un introito di 1817 calorie", ha concluso l'esperto. E il costo del pasto scende ancora di prezzo... (AGI)



Ultimissime

BCE: LASCIA TASSI INVARIATI
 AUSTRIA, IN UN FRULLATO CIN
 A TAIWAN, MELAMINA IN 6 PRC
 BORSA: CONFERMA RIALZO CI
 DIFFAMAZIONE WOODCOCK: G
 STORAGE
 AGRICOLTORE MUORE AL LAV
 CONTROLLI IN PHONE CENTER
 PAKISTAN: MARRIOTT, VIA DA
 CAMORRA: MANGANELLI, SI' A
 ALITALIA: UE, NESSUNA NOTIF

[Dimagrire con Zerodiet](#)

Innovativa ed efficace autoterapia Perdere peso e controllare la Fame

www.zerodiet.org

[Pulizia salute intestino](#)

Perchè è di vitale importanza la pulizia del corpo per la salute.

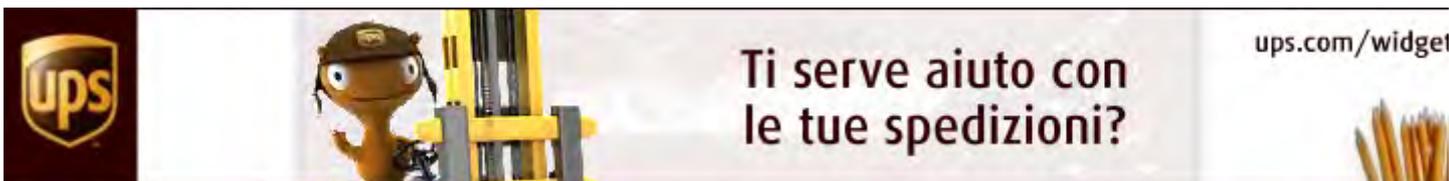
drnatura.it

[Trattamento per diabete](#)

Trattamento mediante il uso cellule staminali dal suo midollo osseo

www.xcell-center.it/Diabete

Annunci Google



AFFARITALIANI.it

IL PRIMO QU
Martedì 30 Settembre 15:2

HOME POLITICA **ECONOMIA** CRONACHE SPORT MILANOITALIA CULTURE/COSTUME MEDIATECH ENTERTAINMENT RI

[Fai di Affaritaliani.it la tua homepage](#)

ECONOMIA



Troppo grassi/ La crisi fa diventare obesi: gli italiani dicono *no* a cibi sani per risparmiare

Martedì 30.09.2008 14:28



Arriva l'obesità da crisi economica, con i carrelli della spesa sempre più poveri, nei quali i cibi sono sempre più economici e ricchi di grassi. "L'alimentazione meno costosa va spesso a discapito della qualità e cercare di spendere meno può paradossalmente portare a ingrassare", ha osservato il presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), **Giuseppe Fatati**, presentando a Roma *l'Obesity Day*, in programma per il 10 ottobre. Con porte aperte dei servizi di dietetica dell'Adi (www.obesityday.org), sarà **la giornata dedicata a prevenzione e cura dell'obesità, un problema in deciso aumento in Italia.**

Secondo i dati più recenti disponibili, quelli del Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità (Iss), è obeso il 18% degli uomini e il 22% delle donne. Più colpito il Sud (19% e 31%). Tra le cause, secondo Fatati, la cattiva alimentazione è ai primi posti, insieme con uno stile di vita sedentario. Nei *nuovi* carrelli della spesa - ha aggiunto - diminuiscono gli alimenti tipici della dieta mediterranea: "Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva" e aumentano i cibi confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri. Per gli esperti, è comunque possibile spendere meno e mangiare in modo sano. "Si calcola che l'italiano medio getta circa il 30% di ciò che acquista", ha detto Fatati. Tornare a fare la vecchia lista della spesa **può aiutare a resistere alle tentazioni del supermercato ed evita acquisti in eccesso.** È anche utile - ha concluso - scegliere frutta e verdura di stagione, pesce azzurro, ridurre il consumo di carne preferendo i legumi.

"Si tratta di un paradosso della crisi economica: più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute", dice lo specialista. Così l'esercito di chi si allarga in attesa dello stipendio, gli obesi e sovrappeso da fine del mese, va letteralmente a ingrassare le fila degli italiani che hanno problemi con la bilancia. **Conciliare portafoglio e bilancia però non è impossibile**, assicura l'esperto. **"Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori"**. 1) Mai fare la spesa in grandi quantità, se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perchè il surplus finisce nella spazzatura. 2) Mai avere fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea. 3) Mai «rinunciare al modello mediterraneo», magari per una più economica dieta 'fast food'. 4) Controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male. 5) Consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali. «Hanno fatto meno strada e, dunque, saranno più convenienti», aggiunge Fatati. 6) Mangiare pesce azzurro, anche surgelato, dai costi contenuti. 7) Limitare la carne. Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica. 8) Confezionare prodotti 'fatti in casa' con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione (pane, dolci).

LE U

Mer
"Ser



Ancor

La c
dico



LA T

Condividi questo articolo >



2 Ottobre
ore 17:21

RSS

SEARCH TOOL

IMPOSTA HP

freecontact Trova la tua
love is in the air
Iscriviti GRATIS Flash Chat

ITALYGLOBALNATION

Giuseppe Marra Communications - [Oroscopo](#) - [Guida Tv](#) - [I temi caldi di oggi](#) - [Crisi finanziaria](#) - [Strage Castel Volturno](#) - [Contratti](#) -

trova

cerca nel sito cerca nel web

IGN

- home
- politica
- elezioni 2008
- esteri
- cronaca
- economia
- finanza
- cybernews
- cultura
- spettacolo
- sport
- risultati
- olimpiadi 2008
- regioni
- in edicola
- cucina
- benessere
- weekend
- guida tv
- meteo
- oroscopo
- sondaggi
- giochi
- tutte le notizie

Secondo Me

- home
- AdnK Giovani
- i più commentati
- i più votati
- categorie
- faq
- invia contributo
- tutti i forum
- multimedia**
- home
- fotogallery
- news del giorno
- salus tg
- salus tv
- rotocalco
- italia economia
- musa tv
- oroscopo tv
- meteo tv
- santo
- altri video
- tutti i video
- giornale radio
- altri audio

magazine

- home
- cultura
- lavoro e
- previdenza
- .it
- tesori del
- territorio
- stile di vita
- italiano
- auto e motori

FILM TG SHOW SPORT VARIETA' CARTONI

Benessere

Obesita': chili di troppo a fine mese, per risparmiare si rinuncia a cibi sani

ascolta la notizia

commenta 0 vota 5

[tutte le notizie di salute](#)

Roma, 30 set. (Adnkronos Salute) - A fine mese il portafogli si svuota, ma si allarga il girovita degli italiani. Dal carrello della spesa, infatti, spariscono frutta, verdura e olio d'oliva. Rimpiazzati da alimenti confezionati e più ricchi di grassi e zuccheri, ma anche più convenienti. A puntare i riflettori sugli 'obesi da fine del mese' è Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che oggi a Roma ha fotografato gli italiani sulla bilancia, in occasione dell'Obesity Day, una giornata di prevenzione promossa dall'Adi per il 10 ottobre in tutta Italia, con centinaia di ospedali aperti per controlli gratuiti.

"Si tratta di un paradosso della crisi economica: più gli italiani tirano la cinghia, più ingrassano. Tutta colpa del nuovo modo di fare la spesa, che tiene conto più dello scontrino che della salute", dice lo specialista. Così l'esercizio di chi si allarga in attesa dello stipendio, gli obesi e sovrappeso 'da fine del mese', va letteralmente a ingrassare le fila degli italiani che hanno problemi con la bilancia. Secondo i dati emersi dal Progetto cuore dell'Istituto superiore di sanità, che gli specialisti dell'Adi giudicano "i più realistici", in Italia oggi il 18% degli uomini e il 22% delle donne sono obesi. Un problema che affligge in particolare gli uomini del Nord Est, del Sud e delle Isole. E addirittura diventa 'allarme rosso' per il gentil sesso del Sud e delle Isole, seguito a ruota dal Centro. Ingrassano gli italiani e aumentano le richieste di chirurgia dell'obesità, in aumento nel Sud.

Ma perché in molti sono costretti ad allentare la cintura a fine mese? E' il prezzo a insidiare il primato della dieta mediterranea. "Calano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva - dice Giuseppe Fatati - E come se non bastasse in nome del risparmio si abbassa la qualità. Questo dal punto di vista nutrizionale si traduce in alimenti più ricchi di grassi e zuccheri. Ed è difficile, davanti a evidenti difficoltà economiche, dire a una donna di fare la spesa badando alla qualità e di portare in tavola più frutta, verdura e pesce, usare pochi grassi, meglio se olio extravergine di oliva".

Conciliare portafoglio e bilancia però non è impossibile, assicura l'esperto. "Basta seguire qualche accortezza ed evitare alcuni errori". 1) Mai fare la spesa in grandi quantità, se non si è più che sicuri che gli alimenti acquistati si possono conservare e mangiare con gradualità. Si rischia di mangiare troppo per paura di buttare o, al contrario, di non aver risparmiato perché il surplus finisce nella spazzatura. 2) Mai avere fretta. Cibi pronti, pasti veloci e cibi freddi mal si conciliano con la linea. 3) Mai "rinunciare al modello mediterraneo", magari per una più economica dieta 'fast food'. 4) Controllare la spazzatura: se buttiamo troppo vuol dire che compriamo troppo. O male. 5) Consumare frutta e verdura di stagione e se possibile prodotti regionali. "Hanno fatto meno strada e, dunque, saranno più convenienti", aggiunge Fatati. 6) Mangiare pesce azzurro, anche surgelato, dai costi contenuti. 7) Limitare la carne. Utilizzare i legumi in modo adeguato come fonte proteica. 8) Confezionare prodotti 'fatti in casa' con le opportune precauzioni igieniche e norme di conservazione (pane, dolci).

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 10 ottobre ci si potrà rivolgere ai Centri che aderiscono all'iniziativa (per gli indirizzi: www.obesityday.org). E, 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.

Lo slogan di quest'anno invita a "Non rimbalzare da una taglia all'altra. Fai centro!". Un

piccola e media
impresa
scienza e
tecnologia
servizi pubblici
locali
viaggi e vacanze
strade d'italia
foto adnchronos
tv e radio

messaggio "scelto – dice ancora Fatati - perché molte persone, quasi la totalità, non sanno che uno dei segreti dello stare bene è il mantenimento del peso ideale, 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". Ma ancora pochi italiani con problemi di sovrappeso o obesità sanno che esistono sul territorio delle strutture ad hoc alle quali rivolgersi per trovare un aiuto altamente specializzato. Mentre in troppi, conclude Fatati, per veder calare l'ago della bilancia bussano alla porta di specialisti improvvisati e venditori di illusioni.

AKI Arabic

AKI English

AKI Italiano

AKI Crises
Today

Salute

Metropolisinfo

LabItalia

Musei on line

Palazzo dell'
Informazione

Prontoitalia

Immediapress

[MutuiOnline - Confronta e scegli tra i mutui di 40 banche](#)

Per qualsiasi tuo dubbio rivolgiti ai nostri consulenti anche in chat.

[MutuiOnline.it](#)

[MutuiOnline: i mutui di 40 banche a confronto](#)

Mutui 100% zero spese, 50 anni. Confronta ora i mutui di 40 banche.

[MutuiOnline.it](#)

[Sponsorizza il tuo sito](#)

Visita anche:

[prestito](#), [regalo](#), [suoneria polifonica](#), [recupero dati](#), [posizionamento motori ricerca](#)

[Siti Sponsorizzati](#) - *Un servizio Yahoo! Search Marketing*

segnala questa notizia su:



stampa invia commenta 0

tutte le notizie di **salute**

Tempo pazzo. E se cambiassimo nome alle stagioni?

Ti piace la palestra dei naturisti?

Abruzzo

Molise

Basilicata

Piemonte

Calabria

Puglia

Campania

Sardegna

Emilia Romagna

Sicilia

Friuli Venezia Giulia

Toscana

Lazio

Trentino Alto Adige

Liguria

Umbria

Lombardia

Valle d'Aosta

Marche

Veneto



NOTIZIE

CRONACA ECONOMIA SPORT ESTERI POLITICA SPETTACOLI SCIENZE-TECH

FOTO VIDEONEWS ARCHIVI

[Cronaca](#)

L'obesità incalza e arriva il bisturi: sempre di più dal chirurgo

Soprattutto al Nord e per le donne intorno ai 40 anni

postato **1 ora** fa da APCOM

Roma, 30 set. (Apcom) - Di fronte all'obesità che incalza e arpiona, arriva in aiuto il bisturi: cresce 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. La tendenza svelata oggi nella conferenza stampa di presentazione dell'Obesity Day 2008, promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che si terrà il 10 ottobre in tutta Italia.

Gli interventi, documentati, in Italia sono stati 11.923 dal 1996 al 2005, ed è stato un crescendo continuo: si è passati dai 3000 del 2003 ai 5000 del 2005, spiega Maria Antonia Fusco, primario di dietologia e nutrizione al S.Camillo-Forlanini di Roma. "Non abbiamo ancora dati ufficiali degli ultimi anni - sottolinea il primario - ma possiamo affermare che il numero è in aumento. Una crescita dettata da diversi fattori: il miglioramento delle tecniche, la maggiore diffusione dei Centri dedicati grazie anche alla sempre più ampia conoscenza di questa metodica sia da parte dei pazienti che dei medici".

Sono sempre di più quindi gli italiani, grandi obesi, in sala operatoria, e soprattutto al Nord, dove sono ormai una realtà consolidata, mentre nel Centro-Sud sono una realtà in espansione. A rivolgersi al chirurgo per chiedere aiuto di fronte all'obesità è soprattutto la donna, sulla quarantina, con problemi spesso di depressione legati anche al lungo passato di obesa, perennemente in lotta con il peso, (sono l'80% dei pazienti che si rivolgono al chirurgo), di ceto sociale medio basso, con titolo di studio non elevato. L'uomo - spiega ancora la dottoressa Fusco - 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.

Ci sono anche casi particolari dove sono i soggetti giovani e disperati per obesità gravissime a chiedere l'intervento del bisturi. E a far scegliere questa strada sono sempre motivi di salute, fisica ma anche psichica, spesso il disagio più forte e la chirurgia dell'obesità viene presa in considerazione dopo lunghi e travagliati percorsi di diete. In tutta Italia, i centri per la chirurgia dell'obesità sono 49. Nel Nord, esiste la maggior parte dei centri, 29, al Centro 13, al Sud e Isole 8 centri. Quindi, la maggior parte degli interventi viene effettuata al Nord, anche se attualmente nel Centro-Sud vi è un grande fervore.

[DAGLI UTENTI](#)

powered by 

- [Brunetta, vignetta choc, insulti sul web all'autore: "muori!"](#)



Questa rassegna stampa è stata realizzata
dall' Argon Media Editoriale srl
Ufficio Stampa dell'Obesity Day 2008

Argon Media Editoriale srl
Via Cassia 701 - 00189 Roma
Tel.0633265438
argonmedia@argonmedia.it