

Obesity day, più di quattro italiani su - Salute 24 - Il Sole 24 Ore

10-10-2017 Obesity Day, più di quattro italiani su dieci con peso in eccesso. Un ritorno alla Dieta mediterranea per prevenire sovrappeso e obesità. La nuova edizione dell' Obesity Day, in calendario il 10 ottobre, vuole promuovere un ritorno a consumi alimentari più salutari contro le abitudini dietetiche moderne che hanno favorito, nel corso degli ultimi anni, un aumento del numero di persone obese o in sovrappeso. In Italia oltre quattro italiani su dieci pesano più del dovuto. In particolare il 36,2% degli italiani è in sovrappeso e il 10,2% è obeso (dati riferiti al 2014). Rispetto al 2001 sono aumentate entrambe le quote, allora pari al 33,9% e all' 8,5%. Ad alimentare questa tendenza è stato l' aumento dei consumi di prodotti ad alta densità energetica ma di basso valore nutrizionale, come i prodotti con grasso visibile, le bibite gassate e zuccherate con dolcificanti calorici e gli snack, ad esempio, oltre alla sedentarietà. L' obiettivo dell' Obesity Day - promosso dall' Adi-Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica - è recuperare un modello di vita alimentare con cui poter mantenere un peso forma negli anni e dunque minimizzare il rischio di patologie croniche associate a sovrappeso e obesità. È la Dieta mediterranea, caratterizzata dal forte consumo di cereali e olio d' oliva, ma anche di frutta, anche secca, e verdura.



Questo sito utilizza cookie, anche di terze parti, per inviarti pubblicità e servizi in linea con le tue preferenze. Se vuoi saperne di più o negare il consenso a tutti o ad alcuni cookie clicca qui. Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina o cliccando qualunque suo elemento acconsenti all'uso dei cookie.

HOME > salute

10-10-2017

Obesity Day, più di quattro italiani su dieci con peso in eccesso

Un ritorno alla **Dieta mediterranea** per prevenire **sovrappeso e obesità**. La nuova edizione dell' **Obesity Day**, in calendario il 10 ottobre, vuole promuovere un ritorno a consumi alimentari più salutari contro le abitudini dietetiche moderne che hanno favorito, nel corso degli ultimi anni, un aumento del numero di persone obese o in sovrappeso. In Italia oltre quattro italiani su dieci pesano più del dovuto.

In particolare il 36,2% degli italiani è in sovrappeso e il 10,2% è obeso (dati riferiti al 2014). Rispetto al 2001 sono aumentate entrambe le quote, allora pari al 33,9% e all' 8,5%. Ad alimentare questa tendenza è stato l' aumento dei consumi di prodotti ad alta densità energetica ma di basso valore nutrizionale, come i prodotti con grasso visibile, le **bibite gassate e zuccherate** con dolcificanti calorici e gli snack, ad esempio, oltre alla **sedentarietà**.

L'obiettivo dell' **Obesity Day** - promosso dall' **Adi** (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) - è recuperare un modello di vita alimentare con cui poter mantenere un **peso forma** negli anni e dunque minimizzare il rischio di **patologie croniche** associate a sovrappeso e obesità. È la **Dieta mediterranea**, caratterizzata dal forte consumo di cereali e olio d'oliva, ma anche di frutta, anche secca, e verdura.

11-09-2017 Qualche C&A e microscopio e l'ora della Salute con Nicoletta Carboni

21-07-2017 Progetto: Medicina di Torino, meglio trenta ragazzi

09-07-2017 Vincenzo Walter Ricciarini a Madrid: "un'indagine di routine a problema dell'energia maschile"

23-05-2017 Vincenzo: le risposte ai dubbi dei genitori a Cuore e Denari (Madrid)

0 Comments

Chi siamo

salute

salute e figli medicina alimentazione lei e la vita d'arancio charity suntuositate cuore oncologia biotica

Aggiornato alle 09:28 del 10/10/2017