



**ADI** ONLUS  
Associazione Italiana  
di Dietetica e Nutrizione Clinica



**Obesity  
Day**

- comunicato stampa -

## **OBESITY DAY 2022: LA PREVENZIONE PASSA ANCHE ATTRAVERSO I SOCIAL**

Il 10 ottobre sulla pagina Facebook ufficiale della giornata di sensibilizzazione sull'obesità promossa da ADI e dalla sua Fondazione, i professionisti della nutrizione organizzano un "Appuntamento social con la salute" per prevenire fake news e diffondere informazioni puntuali e sicuri dal punto di vista scientifico.

A partire dalle ore 10 fino alle 14 sulla pagina @obesitydayadi previste dirette con gli esperti, video testimonianze e consigli utili per affrontare e prevenire la patologia.

Roma, 6 ottobre - Il 10 ottobre torna l'appuntamento con l'**Obesity Day**, la campagna di sensibilizzazione e prevenzione sull'obesità promossa dal 2001 dall'**ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica** per tramite della sua Fondazione. L'obiettivo di questa **22ma edizione** è quello di prevenire prima di tutto le fake news e la cattiva informazione attorno al tema dell'obesità attraverso la campagna di comunicazione "**Appuntamento social con la salute: scegli a chi dare fiducia**" rivolta a tutta la popolazione e coordinata dai professionisti della nutrizione che operano nei Centri Obesity Day ADI di tutta Italia.

**Lunedì 10 ottobre, dalle ore 10 fino alle 14**, sulla pagina **Facebook @obesitydayadi** è previsto un palinsesto di dirette con gli esperti per fare domande e chiedere informazioni sui centri più vicini, testimonianze video e post con contenuti validati e scientifici sull'obesità e il corretto stile di vita alimentare.

"La disinformazione sui social media rispetto al mondo delle diete, dell'alimentazione e del benessere in generale è tanta e confusa, ma soprattutto scarsamente accreditata in quanto fornita, molto spesso da falsi e improvvisati professionisti - dichiara il **Presidente di Fondazione ADI Antonio Caretto** - Su un ambito così complesso come l'obesità, come professionisti della nutrizione non possiamo permettere che semplificazioni approssimative e generiche mettano a rischio la salute dei pazienti. È prioritario, pertanto, garantire alla popolazione informazioni vere, scientifiche e accreditate sulle problematiche della salute ed in particolare sull'obesità, su come prevenirla e curarla. Come promotori dell'Obesity Day ci impegneremo attraverso la nostra pagina Facebook e il profilo Instagram a pubblicare settimanalmente contenuti validati sull'obesità e le sue complicanze, e indirizzare i soggetti interessati verso un percorso di cura e di corretto stile alimentare".

E proprio di abitudini alimentari si parlerà nel corso della campagna di comunicazione social, partendo dai risultati di una serie di ricerche condotte dai centri Obesity Day ADI sui pazienti che hanno in cura. Tra queste quella che riguarda la relazione tra qualità del sonno e peso corporeo che ha chiesto a un campione di circa 900 pazienti su tutto il territorio nazionale il proprio cronotipo, per capire l'impatto delle abitudini alimentari e cronobiologia sul peso.



ADI ONLUS

Associazione Italiana  
di Dietetica e Nutrizione Clinica



Obesity  
Day

Alcuni risultati preliminari di questa ricerca hanno evidenziato che chi si addormenta dopo le ore 23 ha maggior probabilità di avere un'obesità più grave, in particolare nei pazienti col cronotipo "gufo" ovvero che si sentono più attivi e energico nelle ore serali/notturne, non riescono a seguire la dieta e più frequentemente, assumono la maggior parte delle calorie giornaliere mangiando in tarda serata, inoltre il 67% di questi presenta disturbi del sonno. Mentre il cronotipo "allodola", ovvero il mattiniero, ha una buona qualità del sonno e non pensa al cibo durante la giornata al di fuori dei pasti, mentre oltre il 40% dei cronotipo gufo pensa spesso o continuamente al cibo.