



**OBESITYDAY** 10 OTTOBRE 2011

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE



**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

**ITALIANI IN CRISI CON LA BILANCIA. E LA CRISI NON C'ENTRA.  
COMPRANO MENO, SPRECANO MENO. COLPA SOPRATTUTTO DELLA SEDENTARIETA'.  
BASTA CON LE DIETE FATTE SOLO DI 'SENZA'  
L'UFFICIO IN MOVIMENTO. UNA PROVOCAZIONE? NO, UNA SOLUZIONE CONCRETA**

**Intervista a Giuseppe Fatati** Presidente della Fondazione ADI – Coordinatore del Progetto ObesityDay e Responsabile della Struttura Complessa di Diabetologia, Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Azienda Ospedaliera "S.Maria" di Terni.

Italiani in crisi con la bilancia. Ma non per colpa della crisi. Perché la corsa ai chili di troppo è iniziata molti anni fa, quando gli italiani ancora non combattevano con il carrello della spesa. Infatti, se nel 1990 gli adulti con eccesso di peso erano quasi 36 ogni cento, nel 2009 se ne contavano ben 46 ogni cento. E la corsa sembra inarrestabile. Anno dopo anno sovrappeso e obesità gravano, è proprio il caso di dirlo, sulle spalle degli italiani che a guardare i dati pare proprio non riescano a fare pace con la bilancia. Almeno non da soli. Ecco perché anche questo anno l'appuntamento del 10 ottobre con 'ObesityDay' si annuncia come la grande occasione da prendere al volo. Per un giorno gli esperti dei Centri ADI (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) si metteranno a disposizione, gratuitamente, in molti ospedali in tutta Italia per dare consigli a chi combatte la battaglia con il peso. Il primo passo per dire addio ai chili di troppo. (Gli indirizzi dei Centri sul sito [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)).

'Poveri ma belli' era il titolo di un film degli anni sessanta, il remake girato ai nostri giorni si dovrebbe intitolare 'Poveri ma grassi'. Perché gli italiani non riescono a trovare un equilibrio con la bilancia e continuano ad aumentare di peso? Colpa della crisi che li costringe a mangiare male? La domanda è per Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione ADI, coordinatore del Progetto "ObesityDay" e Responsabile della Struttura Complessa di Diabetologia, Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Azienda Ospedaliera "S.Maria" di Terni.

C'è stato un periodo in cui lo abbiamo pensato. Ma non è questa la giusta chiave di lettura. D'altra parte i dati lo confermano. Una recente indagine condotta dalla Coop sugli acquisti degli italiani ha evidenziato come la crisi abbia portato, loro malgrado, i consumatori ad affinare le proprie strategie di acquisto e ad adottare un comportamento più virtuoso. Si contengono le spese limitando al massimo le rinunce, soprattutto dal punto di vista qualitativo. Un 'miracolo' che riesce perché il contenimento del budget di spesa passa soprattutto attraverso una riduzione delle quantità acquistate. Comprano meno, mangiano meno ma soprattutto sprecano meno. E poi nel carrello entrano più prodotti stagionali e meno carne rossa, per esempio, a tutto vantaggio degli aspetti nutrizionali.

**Quindi, hanno imparato a fare la spesa?**

Sembrerebbe di sì anche se qualche problema rimane. La necessità di inseguire la migliore offerta porta i consumatori a rivolgersi soprattutto alla grande distribuzione, ai supermercati. E sappiamo quanto grande sia la tentazione quando, guidando quegli enormi carrelli, si gira tra le corsie così ricche di prodotti. Alla fine è impossibile resistere e, come al solito, si compra troppo. E si mangia ancora troppo.

[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

## **OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

### **Assolta la crisi, forse la colpa è della mancanza di educazione alimentare?**

Qui le cose si complicano ancora di più. Perché gli italiani pensano di sapere. O meglio non sanno di non sapere! Mi spiego meglio. Una recente indagine condotta dall'ISPO<sup>1</sup> su 'Gli italiani e l'alimentazione' ha messo in luce come gli italiani dichiarino che un'alimentazione sana e corretta significhi soprattutto "varia, equilibrata e povera di grassi" e 2 su 3 affermano di seguire quotidianamente un'alimentazione sana e corretta. Ma non solo il 47 per cento alterna (compensando), attenzione all'alimentazione a piccoli sfizi. E il 70 per cento si ritiene abbastanza informato in fatto di corretta alimentazione nonostante siano in molti a lamentarsi che nel nostro Paese la disinformazione e la confusione in questo tema sia molta. Se ci fermassimo qui sarebbe da ovazione perché si tratta di un quadro davvero virtuoso. Peccato che se si scava un po' si scopre – è la stessa indagine a metterlo in evidenza – che solo un italiano su 4 sa che il giusto apporto è di 2000 calorie al giorno, e solo 7 su cento sanno che la percentuale di calorie derivate dai grassi è di circa un terzo. Morale: pensano di sapere. E per questo sbagliano poi i comportamenti che mettono in atto.

### **Basterebbe, quindi, solo informarli di più?**

No. Bisogna fare un'azione molto più radicale. Perché la vera 'colpa' dell'aumento di peso degli italiani è nella loro pigrizia. Sempre l'indagine dell'ISPO ma il dato lo confermano tutte le indagini, anche dell'ISTAT, ci dice che solo il 38 per cento della popolazione fa un'attività fisica regolare, almeno una volta alla settimana. E il restante 62 per cento? Sta a guardare. Ma non basta: quelli che fanno attività fisica una volta alla settimana usano spesso questa ora in palestra come lasciapassare per qualsiasi trasgressione alimentare. Peccato che quella ora in palestra o in piscina non sia sufficiente. Qui ci vuole un radicale cambiamento delle abitudini perché solo così possiamo davvero dichiarare guerra al sovrappeso e all'obesità nel nostro Paese. Il segreto per dimagrire veramente è 'spendere energia'.

### **Cade il mito dell'ora in palestra o del jogging del sabato mattina. Non bastano più. La strada quindi è quella del 'più spendo meno accumulo'. Ma come metterla in atto?**

Le persone dimenticano che la giornata è fatta da 24 ore. Ed è in questa ottica che va affrontata la vita. La chiave per dimagrire è quella di reintrodurre un'attività fisica leggera ma costante. Chi si occupa di sovrappeso e obesità lo afferma da sempre ma oggi questa teoria è stata 'codificata' da un endocrinologo della Mayo Clinic di Rochester in Minnesota, James Levine, il quale ha dimostrato che è possibile aumentare il dispendio calorico medio di una persona anche fino a 2000 calorie al giorno in più semplicemente facendo in modo che la sua routine sia più 'in movimento'. Per non ingrassare è fondamentale bruciare le calorie che assimiliamo: alcune servono all'organismo per sopravvivere, altre – la maggior parte – le accumuliamo. Non dobbiamo dimenticare che noi siamo geneticamente programmati per sopravvivere come all'età della pietra. Ci vogliono migliaia di anni per incidere sull'evoluzione. L'uomo, invece, ha modificato radicalmente il suo habitat, la sua capacità di procurarsi il cibo e il suo ambiente in un tempo straordinariamente breve.

### **Levine dice 'muoviti poco, perdi molto'.**

Prendiamo una persona che vive in città e lavora in ufficio. Mettiamo anche in conto che sia un 'virtuoso' e che due volte a settimana riesca ad andare un'ora in palestra. Ma durante tutta la sua giornata, tutta la sua settimana vive 'in letargo'. Non fa più le scale, non solleva pesi, parcheggia l'auto il più vicino possibile all'ufficio, al supermercato, al cinema. Si siede alla scrivania e con un telecomando accende l'aria condizionata, apre la porta. Ha persino smesso di andare a parlare con il collega d'ufficio

---

<sup>1</sup> Ricerca "Gli italiani e l'alimentazione", condotta da ISPO e realizzata tramite interviste telefoniche su un campione di 801 individui, rappresentativo della popolazione italiana con oltre 17 anni di età per genere, età, professione, titolo di studio, provincia di residenza e ampiezza dei centri urbani di residenza). Agli intervistati è stato somministrato un questionario di tipo strutturato. Date di rilevazione: 17-19 giugno 2010.

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

## **OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

perché gli manda una email. Per dimagrire mangia un'insalata, seduto davanti al computer. E una volta a casa si alza da tavola e si mette al divano dove con un telecomando cambia i canali, abbassa lo stereo e via dicendo. Quante volte abbiamo consigliato di fare le scale invece di prendere l'ascensore o di parcheggiare l'auto un po' più distante. Levine va oltre. E consiglia otto ore di camminata lenta al giorno. Consiglia di lavorare camminando, trasformando ogni attività che svolgiamo in modo sedentario in un movimento leggero e costante. Via quindi la sedia dalla scrivania e sostituirla con un tapis roulant. Sembra una provocazione ma non lo è. Negli Stati Uniti, aziende che ci hanno provato hanno visto che migliora la salute dei dipendenti e questo comporta un risparmio anche per l'azienda stessa che vede aumentare la produttività e calare le assenze. Arriverà l'ufficio in movimento anche in Italia?

**Meno di un anno fa l'Unesco includeva la dieta mediterranea nel patrimonio immateriale dell'umanità. L'Italia, patria di questo modello alimentare, sembra tuttavia avere difficoltà ad adottarlo.**

Gli italiani a mio avviso hanno fatto un po' di confusione. La dieta mediterranea non è solo regole alimentari. E' uno stile di vita, è una filosofia, un insieme di comportamenti. E sono quelli che dobbiamo recuperare. Quando la dieta mediterranea venne 'codificata' era presentata come un' alimentazione parca. Gli italiani hanno dimenticato quel 'parca' e si sono fermati all'alimentazione. Ma la cosa più preoccupante è che hanno allargato il concetto di alimentazione tradizionale anche a ciò che tradizionale non è. La corretta alimentazione, la dieta della tradizione è quella che le donne mettevano in atto per sfamare con poco un'intera famiglia. Oggi invece se pensiamo all'alimentazione tradizionale pensiamo a quelle delle sagre di paese. Niente di più sbagliato. Sono appuntamenti dai grandi numeri che non possono certamente avvalersi di prodotti locali. Eppure si frequentano e si fanno grandi abbuffate con l'alibi che si tratti di cibi di una volta.

**Qual è il più grave errore che commettono gli italiani e perché la corsa verso l'obesità non conosce sosta?**

A questo punto è facile capire come gli errori siano tanti. Ma su tutti uno: non tornano i conti tra calorie assunte e calorie consumate. Un altro grave errore è quello di mettere all'indice uno o più alimenti: ci si priva di qualcosa pensando che sia il colpevole di tutto. Grassi, carboidrati o zuccheri a seconda della dieta che si segue. Non esistono alimenti 'buoni' o 'cattivi', ma solamente diete equilibrate o non equilibrate. Non esiste un alimento da escludere. Tutti devono entrare nella nostra alimentazione. Purché con le giuste dosi e le giuste modalità. E poi è anche un fatto di appagamento. Privarsi di qualcosa rende quel alimento quasi un oggetto del desiderio e fatalmente poi se ne mangiano grandi quantità.

**La messa all'indice di alcuni alimenti è stata spesso un cavallo di battaglia per combattere l'obesità. Esistono persino diete che si basano sul 'senza'?**

Sì e penso che sia sbagliato. Per una serie di fattori. Innanzitutto perché negli anni le cose sono cambiate. Pensiamo alle merendine. Rimane vera la regola che non bisogna mangiare solo merendine o abbuffarsene. Ma è altrettanto vero che in questi anni l'industria ha cambiato molto ingredienti e aspetti nutrizionali migliorando nettamente la composizione delle merendine; sta facendo molto per migliorare le caratteristiche nutrizionali dei prodotti così come per proporre confezioni in monoporzione che possono aiutare a regolarsi sulla giusta quantità e anche sul fronte dell'etichettatura. Poi ci sono per esempio prodotti a basso o nullo apporto calorico, e differenti formati, pensati in modo che le persone possano decidere quale corrisponde meglio alle loro esigenze e al loro stile di vita. Possiamo consumare qualunque alimento o bevanda, se in modi e porzioni appropriate, nell'ambito di uno stile di vita attivo e sano, che combini una dieta equilibrata e bilanciata con attività fisica regolare.

Inoltre, non dobbiamo dimenticarci che l'obesità è un problema complesso che richiede gli sforzi collettivi di tutti - gli individui, il mondo accademico, le associazioni professionali, le comunità, le imprese e i governi - per essere risolto. E' importante che le istituzioni lavorino e investano sull'educazione alimentare e su iniziative che incoraggino le persone ad adottare stili di vita sani e attivi.

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE



**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

**I bambini, la nostra speranza nel futuro. Peccato che in termini di peso ci sia poco da sperare, sembrano destinati ad essere una popolazione di obesi.**

Come lo sono i loro padri che, venti anni fa erano bambini grassi. Se ritorniamo da dove eravamo partiti e cioè dai dati ISTAT che mettono a confronto i problemi di peso negli ultimi venti anni d'Italia ci rendiamo conto che gli obesi di oggi sono quei bambini che venti anni fa sono rimasti vittime del modello 'bimbo grasso, bimbo bello'. Oggi quel modello non esiste più eppure i nostri bambini sono troppo ciociottelli o addirittura obesi. Quindi, tra venti anni quei dati saranno ancora più preoccupanti. C'è chi si è sentito tranquillizzato nel leggere i dati che in Italia i bambini che fanno sport sono aumentati. Ma vale anche per loro ciò che abbiamo detto per gli adulti: fare sport due o tre volte alla settimana non basta se per il resto della giornata non si segue una corretta alimentazione e si vive in modo eccessivamente sedentario. Ritorna il problema del dispendio energetico. E il peso non è il solo problema dei nostri bambini, c'è anche quello della forza. Uno studio pubblicato recentemente su una rivista scientifica ha dimostrato che i bambini hanno meno muscoli, e quindi meno forza fisica di 10 anni fa.

**ObesityDay torna il 10 ottobre. Un appuntamento importante. Un primo passo per tornare in pace con se stessi e con la bilancia. Ma cosa è cambiato in questi anni?**

La richiesta di aiuto è sempre maggiore. Anche perché gli italiani – che fino ad ora ho un po' maltrattato- con i chili di troppo non si sentono bene. Pesano molto sulla loro vita, oltre che sul loro fisico. Vorrebbero vincere questa guerra ma non ci riescono. E noi siamo qui per aiutarli.

**Ufficio Stampa Obesity Day 2011:**

ARGON MEDIA EDITORIALE

L.Ragno 348.38.05.095 - A.Ragno 348.35.30.364

argonmedia@argonmedia.it

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

**IL DIABETE SI NASCONDE NELLA BILANCIA**  
**OGNI TRE NUOVI MALATI DI DIABETE, DUE SONO OBESI**  
**DIABETE+OBESITÀ=DIABESITÀ: UN PROBLEMA CHE GIÀ CONTA DUE MILIONI DI ITALIANI**

**Intervista a Sergio Leotta** Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Dietologia, Diabetologia e Malattie Metaboliche dell'Ospedale "Sandro Pertini" di Roma.

Il diabete si nasconde nella bilancia. "Ogni due minuti un medico dice ad un italiano: lei è malato di diabete del tipo 2, quello non insulinodipendente". E fra tre nuovi malati due sono obesi. Non solo adulti, magari con i capelli bianchi, come sempre vediamo, ma anche ragazzi, ecco la drammatica novità che stiamo scoprendo, giorno per giorno, nei nostri ambulatori: ragazzi, soprattutto maschi, sempre più grassi e quindi sempre più a rischio. Non ci sono dubbi: più l'ago della bilancia sale e più si entra nel tunnel del diabete, quello del tipo 2, tanto che è stata coniata una parola nuova, diabesità. Un'epidemia. Basta una cifra: su tre milioni di italiani sofferenti di diabete, ben due milioni sono obesi. E uno su tre non lo sa e continua nella sua vita sopra le righe. Forse la parola diabesità la scopriranno il 10 ottobre alcuni degli italiani che in occasione di "Obesity Day" entreranno nei Centri dell'ADI (per gli indirizzi dei centri [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)), magari per curiosità o perché qualche dubbio, finalmente, sulla propria salute cominciano ad averlo, perché l'ago della bilancia va sempre più su. Si parla tanto di rivoluzioni culturali, ma quella più urgente investe gli stili di vita, partendo dai bambini L'OMS da anni sta avvertendo i Governi". Parla alla conferenza stampa di presentazione di "Obesity Day 2011", che si svolgerà il 10 ottobre in tutta Italia, Sergio Leotta, Direttore dell'Unità Operativa Complessa di Dietologia, Diabetologia e Malattie Metaboliche dell'Ospedale "Sandro Pertini" di Roma.

**Qualcuno potrebbe essere allertato in occasione di "Obesity Day" ?**

E' ampiamente probabile perché l'esercito di chi è obeso e soffre di diabete e non lo sa, è abbastanza affollato. Su tre persone diabetiche, una sa di essere malata. Quindi si cura perché, giorno dopo giorno riesce a prendersi cura della sua patologia che è cronica, quindi dura per sempre. Un'altra persona, anche questa obesa, sa di essere malata di diabete ma non si cura o applica il "fai da te". Se non rinsavisce presto per questo malato potrebbe essere tardi. Infine c'è una terza persona che, pur impallidendo ogni volta che sale sulla bilancia, non dubita minimamente di essere già diabetico e di essere all'imboccatura del tunnel. Quando nei nostri ambulatori di diabetologia si presenta un paziente, gli misuriamo il livello di glicemia. Se questo risulta sospetto, allora lo invitiamo a sottoporsi ad alcuni esami mirati. Scopriamo che nel 25 per cento dei casi ci troviamo di fronte un diabetico, nel 50 per cento un IGT, cioè un soggetto con ridotta tolleranza ai carboidrati, e nel restante 25 per cento un individuo fortunatamente in buona salute. In quell'uno su quattro, la diagnosi di diabete cade come un fulmine a ciel sereno. La bilancia non lo aveva impressionato a sufficienza.

**Dottor Leotta, cosa dicono le cifre del "pianeta diabesità"?**

Sono tutte cifre drammatiche, purtroppo. Oltre al dato che su tre milioni di diabetici (4,9 italiani su cento), due sono obesi- e già questo dovrebbe creare allarme in chi sale con difficoltà sulla bilancia- c'è quello della crescita: in dieci anni, il numero di persone in Italia diventate diabetiche è salito di un milione. Fino a 65 anni il predominio è degli uomini - 9,4 per cento con il 7,3 delle donne- poi i valori si invertono: dai 65 anni l'indice degli uomini è 12,6 e quello delle donne 13,1. Oltre i 75 anni 20,2 donne su

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

## **OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

cento sono diabetiche, gli uomini sono un punto di percentuale sotto. C'è poi un elemento terrificante: ogni 20 minuti una persona muore a causa del diabete, ogni mezz'ora un diabetico ha un ictus. Ma quello che deve far riflettere è la realtà dei ragazzi: negli USA è stato calcolato un indice dello 0,08 su mille per la comparsa di Diabete di tipo 2 nei ragazzi: in Italia siamo allo 0,03 sempre su mille. La cifra, solo apparentemente modesta, non tragga in inganno perché si riferisce a ragazzi obesi sottoposti a controllo, quindi un numero molto piccolo. In tempo di manovra, un cenno ai costi: il diabete costa 1,05 milioni di euro ogni ora, fa 9,22 miliardi di euro in un anno. Un cittadino italiano con diabete costa allo Stato 2.600 euro l'anno, più del doppio rispetto ad una persona di pari età e sesso ma non diabetica. Nel 2010, il Diabete ha determinato il 10-15% dei costi dell'assistenza sanitaria in Italia. Calcolando che su tre milioni di diabetici due sono obesi, si può avere un'idea di quanto costi l'obesità solo nei confronti del diabete di tipo 2.

### **Disegnato il "pianeta", vediamo come modificarlo.**

La risposta è molto semplice. Ma paradossalmente è complicata nell'applicazione pratica. Educazione, tutto qui. Educazione ad uno stile di vita corretto. L'obesità, così come il diabete, si combatte con una giusta attenzione alla tavola. E questo in pochi lo sanno. Prendiamo ad esempio il concetto di porzione: 80 grammi di pasta- la misura consigliata- non sono un piatto colmo. E c'è un "farmaco" eccezionale che non si trova in farmacia: si tratta di una camminata di 30- 40 minuti al giorno, non c'è bisogno di correre. Non c'è bisogno della palestra. Per fronteggiare questa emergenza è necessario riorganizzare l'assistenza, privilegiando la messa in atto di strategie preventive sulla popolazione e implementando programmi di gestione integrata insieme con i Medici di famiglia che garantiscano la continuità fra territorio e ospedale. Tutto questo potrà consentire un trattamento precoce e intensivo del diabete e dei fattori di rischio cardiovascolare ; una razionalizzazione dell'assistenza; una maggiore qualità della cura; un risparmio in termini economici.

### **Un programma difficile da realizzare con i tempi che corrono.**

Me ne rendo conto ma intanto proviamoci. Cominciando da un'attenzione a tavola, portando l'indice della bilancia sempre più indietro, lentamente, e assumendo il "farmaco/camminare 30-40 minuti al giorno". La dieta, occhio ai consigli generalizzati. Ogni persona ha la sua taglia, anche per la tavola. Bisogna valutare il dispendio calorico. La dieta dell'impiegato è ben diversa da quella dello scaricatore di porto. Infine un controllo periodico: la glicemia quando supera i livelli di guardia lo confessa solo in laboratorio.

### **Ufficio Stampa Obesity Day 2011:**

ARGON MEDIA EDITORIALE

L.Ragno 348.38.05.095 - A.Ragno 348.35.30.364

argonmedia@argonmedia.it

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

**BISTURI. QUANDO LA DIETA NON FUNZIONA E DIMAGRIRE È OBBLIGATORIO  
OGNI GIORNO IN ITALIA 13 PERSONE CHIEDONO AIUTO ALLA CHIRURGIA  
MA I PAZIENTI CANDIDABILI SONO MOLTI DI PIÙ  
NON È UNA SCORCIATOIA. E' UNA VALIDA SOLUZIONE PER CHI NON NE HA PIÙ ALTRE**

**Intervista a Alfredo Genco** Professore Aggregato di Chirurgia, Centro per il Trattamento Chirurgico e mini invasivo dell'obesità, Policlinico Umberto I, Università 'La Sapienza' di Roma

Quando la dieta non funziona, quando i chili di troppo diventano davvero troppi, quando l'obesità provoca altre malattie spesso l'unica strada da percorrere è quella del bisturi e cioè della chirurgia bariatrica. Una possibilità importante, spesso l'unica, per molti pazienti. Un'opportunità per tanti, ma non per tutti. Una soluzione, non una scorciatoia. Ogni giorno, in Italia, 13 persone chiedono aiuto al bisturi. Molto meno di quanti sarebbero i pazienti candidabili a questo intervento. Di chirurgia bariatrica ne parliamo con Alfredo Genco, Professore Aggregato di Chirurgia, Centro per il Trattamento Chirurgico e mini invasivo dell'obesità, Policlinico Umberto I, Università "La Sapienza", di Roma in occasione della Conferenza stampa per la presentazione dell'Obesity Day promossa dall'ADI che quest'anno apre le porte per informazioni e consigli gratuiti il 10 ottobre negli ospedali di tutta Italia (per gli indirizzi dei centri [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)).

**Quando un paziente obeso deve rivolgersi al bisturi: si tratta di chirurgia dell'obesità o chirurgia del sovrappeso?**

La chirurgia non ha alcuna indicazione nel trattamento del sovrappeso. Mentre indicazioni ben precise nel trattamento dell'obesità. La chirurgia dell'obesità, o più esattamente la chirurgia bariatrica, è indicata quando il paziente non è in grado di risolvere il problema con la sola dieta, la malattia dura da almeno 5 anni, il peso raggiunto è considerevole (almeno il 40-50 per cento in più del peso ideale) e in più sono presenti malattie provocate dall'obesità che per regredire impongono un calo ponderale. *L'American Society for metabolic and bariatric surgery* indica come indicazione alla chirurgia quei casi in cui il BMI, ovvero l'indice di massa corporea, è almeno 35 (se il paziente ha comorbidità secondarie all'obesità) o è pari a 40 (se il paziente non ha ancora comorbidità).

**Palloncino, bendaggio gastrico & Co: quali sono le strade chirurgiche percorribili per combattere l'obesità?**

Gli interventi chirurgici indicati per il trattamento dell'obesità sono diversi, almeno sei i più importanti e hanno caratteristiche, "aggressività" chirurgica, successo e complicanze diversi. Non esiste un intervento valido per tutti i pazienti. La strada chirurgica da percorrere deve essere scelta tenendo presente vari fattori, in primo luogo il grado e il tipo di alterazione del comportamento alimentare del paziente, le sue comorbidità e la sua disponibilità a seguire un follow-up ovvero a non trasgredire le regole dopo l'intervento.

E' ancora una chirurgia per pochi o è un approccio per tutti? Quanti sono i pazienti in Italia che

[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

#### **chiedono aiuto alla chirurgia bariatrica?**

E' ancora una chirurgia a cui si sottopongono in pochi. Basti pensare che i pazienti obesi patologici in Italia sono circa il 10 per cento della popolazione mentre gli interventi chirurgici per obesità eseguiti nel 2010 sono stati circa 5mila.

#### **Il bisturi dell'obesità è più richiesto dagli uomini o dalle donne?**

Il rapporto tra donne e uomini è di due a uno.

#### **Qual è l'identikit del paziente ideale?**

E' quel paziente divenuto gravemente obeso perché incapace di controllare l'aumento ponderale mediante la sola dieta o che ha alle spalle una storia di numerosi fallimenti dietoterapici; che ha malattie causate dall'obesità; che sia disposto a sottoporsi al follow-up a lungo termine. Ma anche quel paziente disposto ad accettare i rischi della chirurgia bariatrica presenti come per qualsiasi chirurgia.

#### **Quali sono le novità nel campo della chirurgia dell'obesità e quali le nuove frontiere che stanno per arrivare?**

Il trattamento dell'obesità è un campo in continua evoluzione e in vivace fermento. Le prossime novità arriveranno a breve dai trattamenti endoscopici endoluminali, in grado di imitare le tecniche chirurgiche oggi eseguite mediante anestesia generale. Uno di questi trattamenti è già presente ed è rappresentato dal pallone intragastrico, procedura che dà buoni risultati nel breve e medio termine se associata alla dieta e all'attività fisica.

#### **C'è chi accusa la chirurgia dell'obesità di essere una 'scorciatoia', una sorta di tutto e subito per chi non vuole fare sacrifici a tavola. Ma è proprio così?**

Non è assolutamente così. La scelta della chirurgia è sempre l'ultimo passo di un lungo processo meditativo del paziente, molto faticoso e sofferto.

#### **Ufficio Stampa Obesity Day 2011:**

ARGON MEDIA EDITORIALE

L.Ragno 348.38.05.095 - A.Ragno 348.35.30.364

argonmedia@argonmedia.it

**www.obesityday.org**





**OBESITY**DAY 10 OTTOBRE 2011

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE



**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

## **OBESITÀ: UNA GUERRA CHE HA BISOGNO DI UNA STRATEGIA A RISCHIO DI CONFUSIONE ANCHE IL MINISTERO DELLA SALUTE**

«E' guerra all'obesità, e non può essere altrimenti: è l'epidemia del secolo. Ma manca la strategia. Non c'è la chiara consapevolezza delle risorse pubbliche disponibili e nemmeno una programmazione delle stesse, anche se la crisi obbliga a tagli. Il Ministero della Salute è molto impegnato, ha tante idee, anche valide, ma confuse. I soggetti sul campo sono diversi ma lavorano senza un coordinamento. E, soprattutto, non si privilegiano le strutture che hanno la maggiore esperienza di carattere preventivo e terapeutico. La dimostrazione nell'ultimo "Quaderni", il numero 10 per la precisione, del Ministero della Salute dedicato all'obesità e al diabete. Un'iniziativa lodevole, certamente una dimostrazione di impegno. Ma tante "dimenticanze" pesanti come il ruolo dei Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica che possono vantare un'esperienza a tutto campo. E la "dimenticanza" dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), antica Società Scientifica, specializzata proprio nella problematica legata a sovrappeso ed obesità. Mentre dobbiamo constatare che si dà spazio a proposte, per altro già in precedenza accantonate, di attribuzione del trattamento dell'obesità ai Centri di Diabetologia, creando in tal modo un'ingiustificata conflittualità interprofessionale. L'ADI promuove iniziative capillari partendo dalla prevenzione come dimostrano gli annuali "Obesity Day" ben accolti dalla popolazione». Parla Lucio Lucchin, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica in occasione della conferenza stampa di presentazione di "Obesity Day 2011". «Constatiamo - aggiunge Lucio Lucchin- una crescita della cultura dell'obesità. Più sensibilità, sempre modesta, da parte delle Istituzioni anche per il meritorio impegno divulgativo dei media. Comincia a delinearsi, anche se a fatica, nell'opinione pubblica la consapevolezza che ci si trovi davanti ad una vera e propria malattia e non ad un fattore estetico. Una malattia definita "epidemia del secolo". Basti un dato: l'Italia è il Paese che ha il triste primato europeo di bambini sovrappeso e obesi fra i 9 e gli 11 anni. Aspettiamoci un'Italia sempre più obesa. Davanti a questa drammatica realtà, il Ministero della Salute, oltre al lodevole impegno dei "Quaderni", deve mettere in campo una strategia. A cominciare da un censimento delle strutture pubbliche ospedaliere e territoriali: sono poche e insufficienti quelle con un minimo di competenza. E poi una "cabina di regia" che privilegi chi ha maggiore esperienza in campo preventivo e in campo terapeutico. In sintesi, sul "Quaderno" della guerra all'obesità una pagina per ogni professionalità ma in copertina chi ha più esperienza sul campo. Da sempre».

### **Ufficio Stampa Obesity Day 2011:**

ARGON MEDIA EDITORIALE

L.Ragno 348.38.05.095 - A.Ragno 348.35.30.364

argonmedia@argonmedia.it

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

### **MERENDINE E BIBITE. CONTRORDINE: BASTA LA MESSA ALL'INDICE.**

«E' sostanzialmente inutile, se non controproducente – dice Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione ADI in occasione della Conferenza stampa per la presentazione di Obesity Day 2011, che anche quest'anno apre le porte per informazioni e consigli gratuiti il 10 ottobre negli ospedali di tutta Italia (per gli indirizzi [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)) – mettere all'indice una determinata categoria di prodotti alimentari. Non esistono, infatti, alimenti 'buoni' o 'cattivi' ma solamente diete equilibrate o non equilibrate. E' bene quindi rinunciare a facili allarmismi, spesso relativi a singoli ingredienti, alimenti o bevande, e riportare l'attenzione sui concetti di moderazione, equilibrio e attività fisica attraverso cui è possibile coniugare il piacere dell'alimentazione alle nostre esigenze di salute e forma fisica. Tutti gli alimenti e le bevande, in porzioni appropriate possono essere consumati nell'ambito di uno stile di vita attivo e sano, che combini una dieta equilibrata e bilanciata con attività fisica regolare. Le industrie stanno facendo molto per migliorare le caratteristiche nutrizionali dei prodotti così come stanno lavorando a confezioni in monoporzione che possono aiutare a regolarsi sulla giusta quantità».

### **ALIMENTI LIGHT E ZERO. L'INDUSTRIA DÀ UNA MANO MA CHE NON DIVENTI UN PRETESTO**

«E' un bene avere a disposizione alimenti e bibite – dice Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione ADI in occasione della Conferenza stampa per la presentazione di Obesity Day 2011, che anche quest'anno apre le porte per informazioni e consigli gratuiti il 10 ottobre negli ospedali di tutta Italia (per gli indirizzi [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)) - con uno scarso contenuto di zucchero (dobbiamo vivere il nostro tempo e non possiamo privarci di tutto). Purché questo non diventi un pretesto per mangiarne o berne in modo eccessivo. Si tratta pur sempre di alimenti o bevande da includere in modo vario nel contesto generale di un'alimentazione equilibrata, che se utilizzate in modo consapevole e corretto possono aiutare nella gestione dell'apporto calorico e del peso corporeo».

#### **Ufficio Stampa Obesity Day 2011:**

ARGON MEDIA EDITORIALE

L.Ragno 348.38.05.095 - A.Ragno 348.35.30.364

[argonmedia@argonmedia.it](mailto:argonmedia@argonmedia.it)

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**  
GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

**UN'ORA 'HAPPY' SOLO PER LO SPIRITO, MA NON PER LA LINEA  
FRA NOCCIOLINE E PATATITE, QUANDO VA BENE, SONO 700 CALORIE. PIU' DI UN PRANZO.**

Quel rito quando il pomeriggio va a dialogare con la sera. Relax, non c'è dubbio. Ma anche –questo lo sanno in pochi- un appuntamento non programmato con la bilancia. Il rito dell'aperitivo- c'è gente che non salta un giorno-, è una delle cause per andar su peso. Una giornata di lavoro gonfia di stress e dispendio di energie, finalmente scatta l'ora dell'happy hour. A pranzo, per stare in linea, è bastata un'insalatona: pomodori, verdure, cetrioli, uovo sodo, tonno, pane tostato e tanto altro. E l'illusione di aver rispettato i consigli dei dietologi. Ed adesso, quei piccoli vassoi invitanti dove c'è di tutto: patatine ,nocioline, croccantini, stuzzichini vari. Basta allungare la mano. C'è tanta fame e ci sono molti alimenti invitanti a disposizione. Nessun problema per la dieta, non è mica un piatto di pasta o una fetta di carne o un po' di formaggio. Sono solo patatine e nocioline. E poi l'analcolico, cui fanno seguito un vino frizzante, magari un altro analcolico. E così via. In compagnia non ci si fa caso, si chiacchiera, si ride, passa il tempo. E la fame si fa sentire. Si torna a casa, convinti di non aver disatteso ai consigli dei dietologi. 'In fin dei conti, nocciolini, patatine e vino frizzante.....'.

«Gli aperitivi, soprattutto quelli mascherati da succo di frutta debolmente alcolico, guarniscono la giornata con quella accattivante allegria che fa tanto "fine del lavoro" e poi nocioline, patatine stuzzichini fanno moda e sono di tendenza. Difficile dire- afferma Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI, coordinatore del Progetto "Obesity Day", l'appuntamento torna anche quest'anno il 10 ottobre (per gli indirizzi dei centri [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)) -quante calorie si introducono quasi per gioco. Facciamo due conti: un aperitivo a base di vino sfiora da solo le 200 Kcal e quelli serviti in un grande bicchiere ripieno di ghiaccio ma ricco di Gin e altro possono anche superarle. Poi le nocioline: 40/50 grammi almeno 300 Kcal. Infine patatine e stuzzichini. Se va bene siamo tra le 600 e le 700 Kcal. Se va male ... Ricordiamoci che il classico Fast Food all'italiana e cioè 100 grammi di spaghetti al pomodoro, un insalata mista, e un gelato alla frutta sono 665 Kcal. Nell'immaginario collettivo, nel primo caso abbiamo solo preso un aperitivo e, nel secondo, abbiamo mangiato, in realtà non è proprio così».

**Ufficio Stampa Obesity Day 2011:**

ARGON MEDIA EDITORIALE

L.Ragno 348.38.05.095 - A.Ragno 348.35.30.364

[argonmedia@argonmedia.it](mailto:argonmedia@argonmedia.it)

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





**OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011**

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE



**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

**UNA 'DOLCE VITA' A ZERO CALORIE.**

**PRESTO IN ITALIA IL DOLCIFICANTE SENZA APPORTO CALORICO**

Un aiuto nella lotta contro l'obesità può provenire dalla natura, ad esempio dalle foglie di Stevia. Questa pianta viene usata da secoli in Sud America ed Estremo Oriente, dove è nota per la sua eccezionale dolcezza. Anche se dotata di un elevato potere dolcificante, stimato in circa 300 volte maggiore dello zucchero, il suo apporto calorico è nullo, e quindi ideale per persone con problemi di obesità o affette da diabete. È fondamentale, in quest'ottica, il voto favorevole espresso a luglio dal Comitato permanente della Commissione europea (Direzione generale Salute e tutela dei consumatori), che ha votato l'approvazione del regolamento degli estratti di Stevia (glicosidi steviolici) da usare come dolcificante a livello europeo. La sua comparsa sugli scaffali dei supermercati italiani è quindi attesa entro la fine di quest'anno.

«Grazie a questa decisione, sarà possibile la commercializzazione in Europa di prodotti contenenti Stevia, come i cibi o le bevande senza zucchero e i dolcificanti da tavola- ha dichiarato Giuseppe Fatati, Presidente della Fondazione ADI - La posizione dell'EFSA – ha aggiunto – conferma la sicurezza di Stevia e amplia la gamma e le possibilità di scelta di prodotti di questo tipo offerti ai consumatori».

Questo dolcificante è una valida alternativa allo zucchero, con un gusto e una consistenza molto simili a quest'ultimo. Sostituendo i cucchiaini di zucchero di consumo quotidiano con le bustine di Stevia è facile risparmiare calorie. Infatti, una bustina di Stevia apporta 0 calorie, mentre una zolletta di zucchero ne apporta 20. In un giorno, evitando 8 cucchiaini di zucchero si risparmiano 160 kcal.

**Ufficio Stampa Obesity Day 2011:**

ARGON MEDIA EDITORIALE

L.Ragno 348.38.05.095 - A.Ragno 348.35.30.364

argonmedia@argonmedia.it

**[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)**





OBESITYDAY 10 OTTOBRE 2011

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE

**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

## L'ITALIA SULLA BILANCIA

### Quanti sono gli obesi in Italia

L'Italia sulla bilancia, l'ago continua a salire. In dieci anni in quasi tutte le regioni – è l'Istat a rivelarlo- gli adulti obesi sono andati aumentando. Solo in Basilicata, Campania, Provincia Autonoma di Trento e in Liguria la percentuale di obesi adulti ogni cento abitanti è rimasta pressoché invariata o calata di poco. La regione con l'aumento più considerevole sovverte la convinzione che il problema obesità sia soprattutto del sud: con un più 3,4 per cento in dieci anni, infatti, la Valle d'Aosta porta la percentuale di adulti obesi dal 7,8 all'11, 2 per cento. Questo non significa che è la regione più grassa d'Italia ma se mettiamo a confronto la 'graduatoria' di oggi con quella di dieci anni fa la Valle d'Aosta passa dal 17esimo al sesto posto. E la cosa fa pensare. Oltre il due per cento di aumento l'hanno fatto registrare l'Abruzzo (+2,7%), l'Emilia Romagna, le Marche, la Calabria, la Sardegna e il Lazio.

Nel 2010 al primo posto della graduatoria delle regioni con la più alta percentuale di persone obese tra gli adulti c'è il Molise con il 14,4 per cento. Una posizione che ricopriva anche dieci anni fa. Al secondo posto l'Abruzzo con il 12,8 per cento seguito da Emilia Romagna e Calabria (12 per cento), Puglia (11,4 per cento), Valle d'Aosta (11,2 per cento), Campania (11,1 per cento) e Sardegna (10,7 per cento). La Basilicata è rimasta sostanzialmente stabile (10,7 per cento di obesi ogni cento abitanti) seguono il Lazio (10,6 per cento), la Sicilia (10,6 per cento), le Marche (10,5 per cento), il Friuli Venezia Giulia (10,2 per cento), la Lombardia (9,5 per cento), l'Umbria (9,5 per cento), il Veneto e il Piemonte (9,4 per cento), la Toscana (8 per cento), la Liguria (7,9 per cento) ed infine in Trentino Alto Adige con la Provincia Autonoma di Bolzano (7,8) e quella di Trento (7,4).

### Una corsa iniziata molti anni fa: tra quelli in sovrappeso e gli obesi, l'esercito degli italiani XL aumenta.

In venti anni, tra il 1990 e il 2009 l'ago della bilancia degli italiani è salito vertiginosamente. Lo dice l'ISTAT che in occasione dei 150 anni d'Italia ha pubblicato una serie di statistiche storiche.

Sono più grassi gli uomini, e questa non è una novità. Se nel 1990 gli uomini italiani con problemi di peso erano 43 ogni cento nel 2009 sono saliti a 56 ogni cento. Con un picco al Sud, quasi 60 ogni cento. Le cose vanno meglio tra le donne, anche se le percentuali sono comunque elevate: nel 1990 le donne in sovrappeso erano 28,7 su cento mentre nel 2009 se ne contavano 37 ogni cento. Ancora una volta un picco al Sud (quasi 43 su cento).

A livello nazionale gli italiani (maschi e femmine) in eccesso di peso sono 46 ogni cento (erano quasi 36 su cento nel 1990). Al sud più della metà degli adulti (51 su cento) hanno seri problemi con la bilancia.

### Quanto siamo cambiati! Non pranziamo più a casa, mangiamo in ufficio davanti al computer e compriamo di meno. Ma la vocazione alla pigrizia sembra non abbandonarci.

Aumentano gli obesi, cambiano le abitudini. Soprattutto quelle alimentari. Iniziamo dai conti: se nel 1998 gli italiani destinavano il 19,4 per cento della spesa agli alimentari dieci anni dopo spendevano meno, il 18,9 per cento. Rispetto al totale della spesa mensile (alimentari, vestiario, abitazione, trasporti, tempo, libero, ecc) le persone anziane e sole investono nella voce 'alimenti' una percentuale più alta rispetto alle famiglie o ai single più giovani. Una persona sola con più di 64 anni destina il 21 per cento della spesa mensile agli alimentari contro il 19,1 per cento di una coppia con due figli. Una coppia di over 65 anni destina il 21,8 per cento contro il 14, 4 di una coppia under 35.

Ma non solo è cambiata la spesa alimentare, sono cambiati proprio i consumi. In dieci anni (a confronto il 1999 e il 2009) è calata la percentuale di persone (da tre anni in poi) che consumano pane, pasta e riso tutti i giorni, frutta tutti i giorni, formaggi almeno una volta al giorno. Si mangiano meno salumi, si beve meno latte. Aumenta, anche se di poco, la percentuale di italiani che tutti i giorni mangiano uova, verdure, pesce.

E' cambiato, dunque, il modo di fare la spesa, e questo è sotto gli occhi di tutti, anche per via della crisi economica. Per risparmiare si compra di meno, si spreca di meno. Ma come si mangia? Ma soprattutto quando si mangia? La buona notizia è che gli italiani sembrano aver finalmente capito l'importanza di una prima colazione adeguata: tra il 2001 e il 2010 la percentuale degli italiani che iniziano con il passo giusto è cresciuta. Ma poi nei pasti del resto della giornata si è verificata una piccola rivoluzione: non è più il pranzo il pasto considerato principale, anche perché diminuisce il numero di chi torna a casa a mezzogiorno e diminuisce anche quello di chi sceglie bar e ristoranti. Mentre triplica quello di chi mangia sul posto di lavoro. Un panino o un'insalata davanti al computer? E così non si fanno neppure più quei tre passi per raggiungere la mensa o il bar sotto l'ufficio. D'altra parte non è un mistero che siamo un popolo di sedentari. Perché nonostante aumenti la

[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)





**OBESITYDAY** 10 OTTOBRE 2011

GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE NAZIONALE SU SOVRAPPESO E SALUTE



**OBESITÀ. DIAMOGLI IL GIUSTO PESO!**

percentuale degli italiani che praticano sport in modo regolare (grazie soprattutto ai bambini che portano le statistiche in positivo) è ancora molto alto il numero dei pigri per professione. Quasi 40 italiani su cento non praticano sport né alcuna attività fisica. Ma se aumentano gli italiani che vanno in palestra, per esempio, sono anche aumentati del 6 per cento quelli che per andare al lavoro prendono la macchina (tra il 1994 e il 2010 sono passati dal 69,8 per cento al 76, 2 per cento) e sono diminuiti quelli che vanno al lavoro a piedi (dal 13,8 per cento al 10,7 per cento). E la bilancia continua a salire...

[www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)

