

# 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: Il 10 ottobre arriva si fa la spesa pensando più l'Obesity Day, gli ospedali ai soldi che alla salute 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



**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 ([\[tyday.org\]\(http://tyday.org\)\). 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:](http://www.obesi-</a></p>
</div>
<div data-bbox=)

**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. <<



# 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  
Centro

# 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](http://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

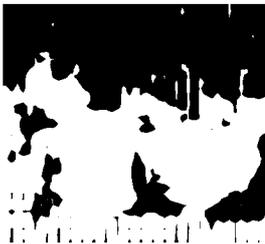
**Cresce l'obesità nel Lazio. In occasione della presentazione dell'Obesity Day, promosso dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) e previsto per il 10 ottobre in tutta Italia con ospedali aperti e controlli gratuiti sono stati presentati i dati relativi a ciascuna regione.**

**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.**

**Arbitri**  
 I tribunali a rischio chiusura con i tagli della finanziaria

**Weekendyou**  
 Viaggi per single divertirsi, rilassarsi, conoscersi... non solo incontrarsi  
[www.weekendyou.it](http://www.weekendyou.it)

## 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».

**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.



## 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](http://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 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](http://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 caro-vita, 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 Fatali, 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 Fatali -. 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 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.*

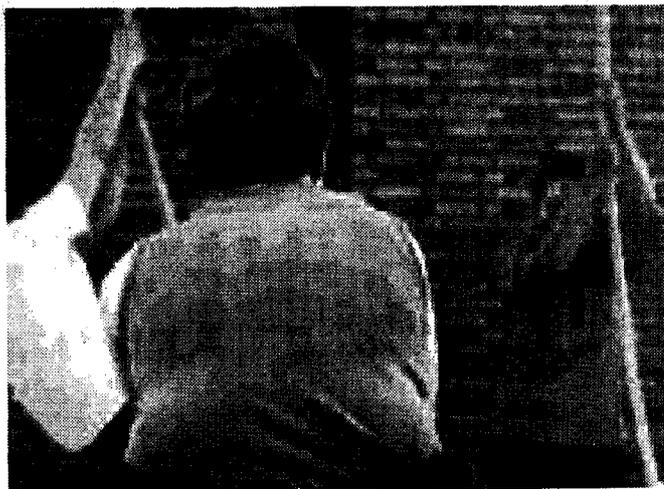
*Risparmiare dunque ingrassa. E costa. L'abbandono della dieta mediterranea costa alle casse dello Stato, in termini di spese socio-sanitarie correlate all'obesità, 23 miliardi di euro all'anno. Più del 60 per cento delle spese è legato all'incremento della spesa farmaceutica e ai ricoveri ospedalieri. 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.**



# 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,

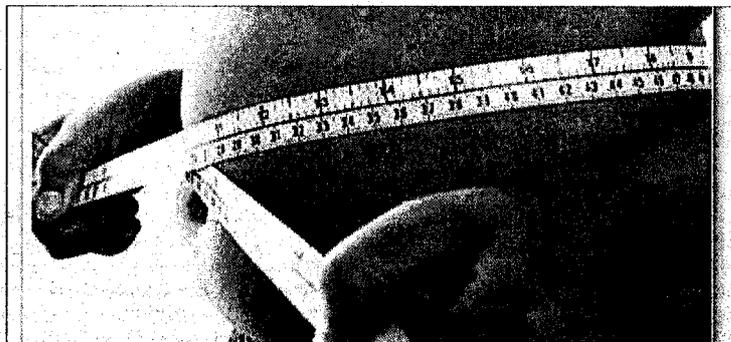


con la celebrazione di una 'giornata' da dedicare nelle scuole ad iniziative dirette all'adozione di positivi stili di vita».

«**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](http://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-

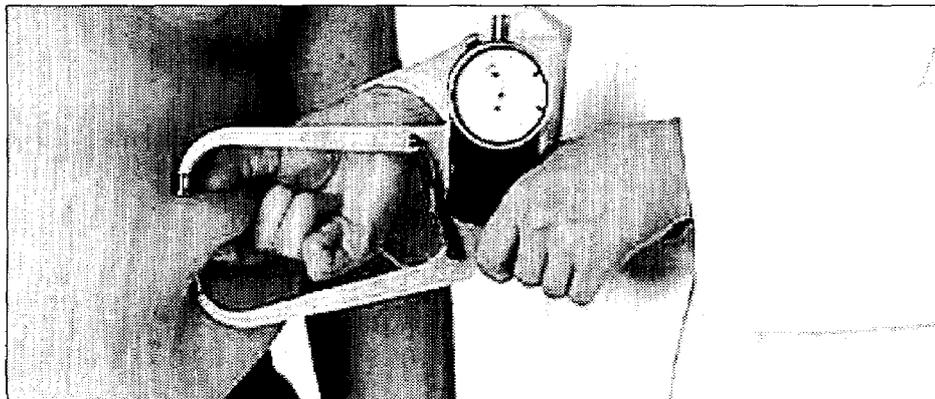
lano i consumi di frutta, verdura e olio d'oliva» e aumentano i cibi confezionati, più ricchi di grassi e zuccheri.

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](http://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.

**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 —

**L**A 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

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, bocciati 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*

**F**orse 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](http://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.

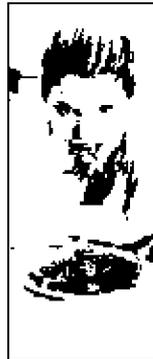


## Obesità

# 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 rischia 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.

Diabete, rischio epidemia. Prevenire per vivere meglio



 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](http://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».

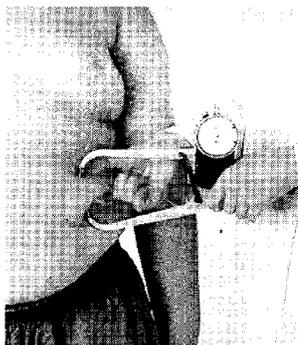
Insomma, dilagano i "cibi spazzatura" e la gente mangia troppo poca «frutta, verdura, pesce e olio d'oliva» e sempre più spesso abbandona il modello mediterraneo. «Lo fa in nome del risparmio – prosegue Fatati – così si abbassa la qualità e sulle tavole finiscono alimenti, se confezionati, che sono più 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, soppesata 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».

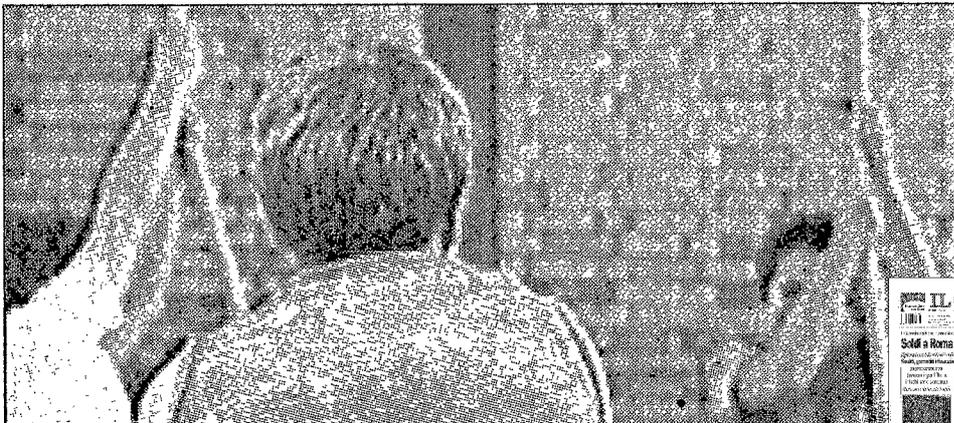
Boresi a pagina 10

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

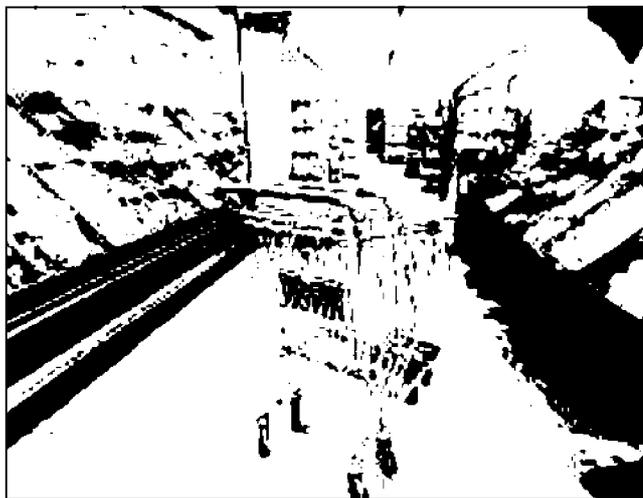
# Più poveri, ma anche più obesi

*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 obesi). In Italia, 18 uomini ogni cento e 22 donne ogni cento sono obesi. 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.**

