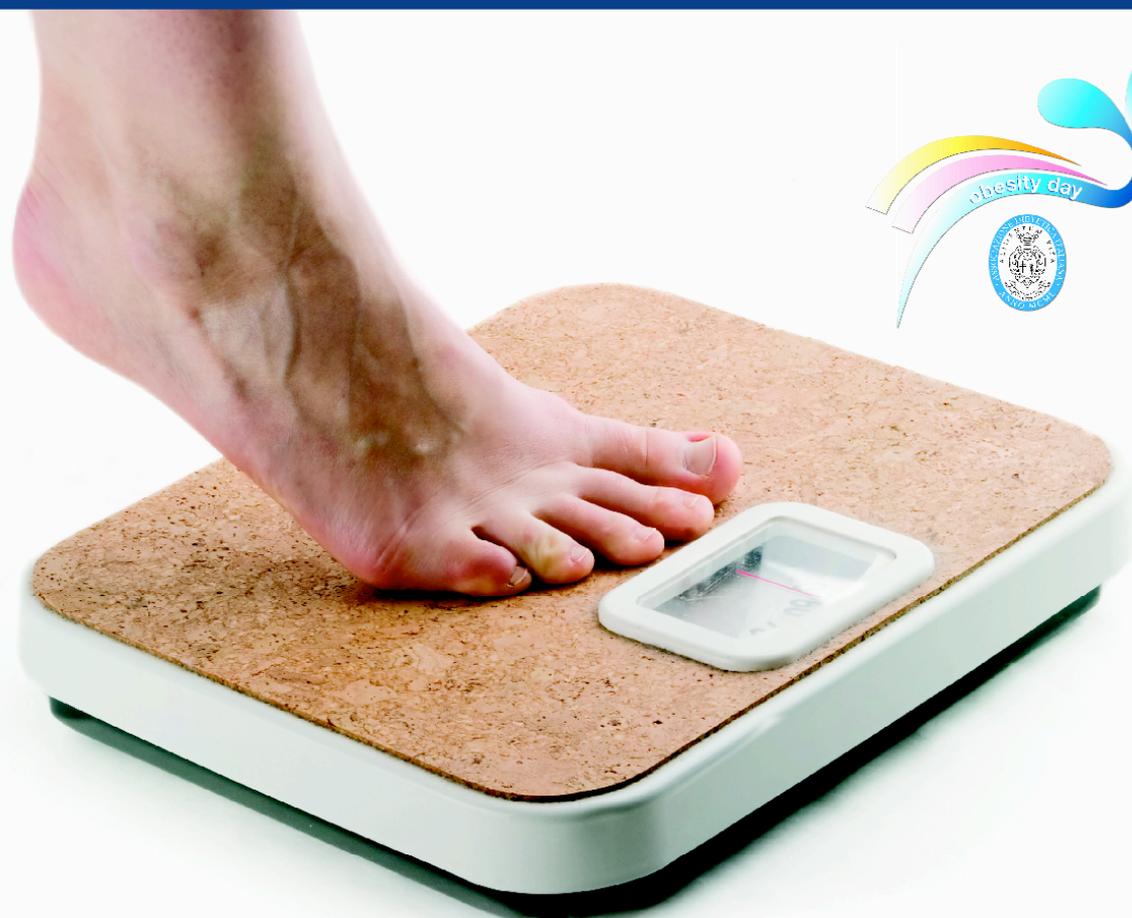


10 Ottobre '09 Obesity Day

giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute

Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo



Rassegna stampa

a cura dell'Ufficio Stampa Obesity Day 2009: Argon Media Editoriale, Roma

RAI DUE

1 ottobre

TG2 - 13.00

Conduttore: SILVIA VACCAREZZA

Servizio: ADRIANO CONTE

**In crescita in Italia il numero degli obesi.
In vista del 10 ottobre, giornata dell'Obesity Day,
ecco una mappa delle regioni
dove il fenomeno è più diffuso.**



CANALE 5

1 ottobre

**TG5 - 20.00 - Durata: 0.01.25
Conduttore: CRISTINA PARODI
Servizio di: MARCO PALMA**

**Obesità: un italiano su 5 è obeso,
in aumento anche i casi tra i bambini.
Il 10 ottobre in tutta Italia sarà possibile
nei Centri di Dietetica pubblici ricevere
consigli e informazioni gratuiti su come dimagrire.
Intervista a Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione
Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica**



RADIO 24

2 ottobre

ESSERE & BENESSERE - 11.05 - Durata: 0.06.00

Conduttore: NICOLETTA CARBONE

La dieta si costruisce sul piacere della tavola.

**Un prelievo della saliva e un' analisi identificano
il fenotipo e il genotipo del gusto del paziente.**

Il prossimo 10 ottobre al via l'iniziativa Obesity Day :

Ogni grande impresa comincia sempre con un primo passo.

**Intervista a Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione
Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.**



SUPER 3

1 ottobre

TG SUPER 3 - 21.30

Durata: 0.01.32

Servizio di: DELIA MAURO

**Cresce il numero di obesi nel Lazio e in Italia.
L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica
disegna una nuova strategia.**

**Il 10 Ottobre prossimo, in tutta Italia, "Obesity Day":
consigli e informazioni gratuiti su come dimagrire.**



UMBRIA TV

1 ottobre

TG UMBRIA TV - 19.00 - Durata: 01.18

Conduttore: RICCARDO MARIONI

Torna anche quest'anno la manifestazione Obesity Day: il prossimo 10 ottobre sarà possibile chiedere consiglio ed aiuto presso le unità di dietetica e nutrizione clinica.

Da poco sono stati resi noti gli ultimi dati riguardanti l'obesità in Italia: l'Umbria si piazza a metà della classifica sia per le donne (21%) che per gli uomini (23%).



RADIO UNO

2 ottobre

START - 10.35 - Durata: 0.04.45
Conduttore: FRANCESCA PALTRACCA

**Il 10 ottobre è la giornata dell'Obesità Day.
In tutta Italia aperte 180 unità operative per consulti
gratuiti. La novità dell'"esame della saliva".
Ospite Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione
Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.**



RAI NEWS 24

5 ottobre

MERIDIANA NOTIZIE - 10.00 - Durata: 0.04.00

Conduttore: SILVANA PEPE

Sabato 10 ottobre Obesity Day.

**Iniziativa dell'Associazione Italiana di Dietetica e
Nutrizione Clinica per imparare le regole alimentari.**



EDICOLA

Diete

Come conservare nel tempo i risultati raggiunti a prezzo di grandi sacrifici? L'Obesity day 2009 cambia le regole: meno restrizioni a tavola e un pizzico in più di flessibilità

Sindrome "saliscendi" il peso si mantiene così

IL GIROVITA NEGLI ADULTI

Non dovrebbe eccedere:



L'INDICE DI MASSA CORPOREA

PESO
Espresso in kg

Il rapporto tra il PESO e l'ALTEZZA AL QUADRATO

Espressa in metri

NORMOPESO
Fra 19 e 24,9

SOVRAPPESO
Fra 25 e 29,9

OBESO
Oltre 30

DECALOGO: LE 10 REGOLE DELL'ADI

- 
Fare movimento
- 
Attenzione ai condimenti
- 
Frazionare i pasti
- 
Masticare con calma
- 
Non eliminare tutti i grassi
- 
Verdura a volontà; non troppa frutta
- 
Poco alcol
- 
Pesce 2 volte a settimana
- 
No ai maniaci della bilancia
- 
Mantenere il dimagrimento

MARIA PAOLA SALMI

Perdere peso e riacquistarlo nel giro di settimane o mesi è pericoloso, oltre che frustrante sotto il profilo psicologico e sociale. La *weight cycling syndrome*, o "sindrome del peso fluttuante", dilaga e fa male. Innanzitutto alla salute. Mantenere nel tempo il calo ponderale raggiunto è invece una questione di fiducia in se stessi, di buona intesa con il cibo e con il proprio dietologo.

Così il 10 ottobre, all'appuntamento con l'*Obesity Day 2009*, si dettano nuove regole: abolizione del termine "dieta", flessibilità e attenzione all'identità della persona. È il trionfo della scelta alimentare, più che della composizione dei macronutrienti. «Non a caso quest'anno nei 180 Centri Adi (Servizi di dietetica e nutrizione clinica ospedalieri e territoriali) si daranno tanti consigli e raccomandazioni a chi ha reali problemi di peso ma anche a quanti continuamente si sottopongono a restrizioni caloriche magari per scendere in dieci giorni di pochi chili, ripresi poi con altrettanta rapidità», sottolinea il coordinatore di *Obesity Day* Giuseppe Fatati, dietologo dell'Azienda ospedaliera "Santa Maria" di Terni.

Un incubo questo saliscendi che fa collezionare una serie deprimente di insuccessi e nuoce all'organismo. Antieconomico in assoluto. Costoso per le implicazioni psicologiche e sociali. Dispendioso per la salute. Quando le oscillazioni sono frequenti e le perdite importanti, lo stress diventa eccessivo con conseguen-

ze sul metabolismo. «La ridistribuzione del tessuto adiposo viscerale, in particolare quello addominale, provoca insulino-resistenza e aumento di acidi grassi liberi a livello del fegato e dei muscoli — spiega Fatati —. Tutto questo si traduce in maggiore quantità di colesterolo "cattivo", rischio di diabete e invecchiamento precoce delle arterie».

La salvezza, però, è dietro l'angolo. Serve tempo per cambiare comportamento alimentare, e tempo per abituarsi a un regime alimentare flessibile, senza restrizioni, con piatti tipici adattati ai gusti e personalizzati nei quantitativi alle esigenze individuali. In fondo, come insegna Brillat-Savarin: «Il piacere della tavola è di tutte le età, di tutte le condizioni sociali, di tutti i paesi, di tutti i giorni; può associarsi a tutti gli altri piaceri e rimane per ultimo a consolarci della loro perdita».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

I CONSIGLI

CUORE E OBESITÀ È A TAVOLA CHE CI SI CURA

Obesità e pressione alta vanno spesso a braccetto. L'una in ogni caso trascina l'altra. La pillola anti-ipertensiva aiuta, non v'è dubbio, ma non è sufficiente. Al recente Congresso della Società italiana di ipertensione arteriosa (Sia), internisti e nutrizionisti hanno trovato un punto d'incontro e una base comune su cui

lavorare per il futuro: una buona alimentazione fa guadagnare salute al cuore. «Le stime prevedono che entro il 2100 tutta la popolazione occidentale sarà obesa — ha detto Bruno Trimarco, presidente Sii, — per ora in Italia questa patologia riguarda quasi il 15% della popolazione e l'ipertensione il 20-25%». Heinz Beck, chef del ristorante la Pergola, "invitato speciale", suggerisce di cucinare con poco grasso, cibi freschi e di stagione, cotture moderate e sale di Trapani, ricco di magnesio facilmente degradabile dall'organismo, e bere acqua imbottigliata in vetro. Mette in guardia dalla carne alla brace (una bistecca al barbecue equivale a 200 sigarette) e dice no alla pizza napoletana per i diabetici. Consigli a parte che finiranno in un libro di ricette della salute, i ricercatori puntano a capire i meccanismi che inducono la pressione alta e l'aumento di peso. Valgono sempre alcune regole: misurare la pressione arteriosa almeno una volta l'anno, specie se in famiglia ci sono casi con ipertensione, diabete e obesità; mangiare poco e sano; dedicarsi ad un'attività fisica (basta camminare una mezz'ora al giorno) in modo costante; aderire alle terapie e non

sospenderle dopo pochi mesi.

(mp. s.)



GENTE Lo scienziato in famiglia

Silvio Garattini
Medico,
farmacologo
e direttore
dell'Istituto Mario
Negri

Vaccino contro l'Aids? Una notizia che la scienza deve ancora verificare

Stando a un gruppo di ricercatori americani e thailandesi, che l'hanno sperimentato su 16 mila soggetti, ha diminuito l'infezione del 31 per cento. Ma non ci sono riscontri valutati da specialisti internazionali: occorre molta cautela per non alimentare false speranze

Il problema dell'Aids è ritornato all'attenzione perché è uscita una notizia di un nuovo vaccino. Per apprezzare quanto sarebbe importante un vaccino preventivo basta tener presente il livello di mortalità dovuto al virus Hiv, responsabile della malattia Aids.

I dati per ora disponibili riguardano l'anno 2007: circa 2 milioni di morti in tutto il mondo. La quota più importante è rappresentata dai Paesi in via di sviluppo con il triste primato dell'Africa sub-sahariana con 1,5 milioni di morti, ma anche nei Paesi industrializzati si sommano circa 90.000 morti. Fra l'altro in tutto il mondo sono circa 250.000 i bambini che muoiono a causa dell'Hiv. È impressionante osservare il numero di persone che si sono infettate nel 2007: globalmente sono circa 3 milioni. Aggiungendosi a quelli precedenti, i nuovi casi di Hiv determinano un totale di circa 33 milioni di ammalati che

comprendono quelli allo stato iniziale della malattia fino a quelli con Aids conclamato. Di nuovo due terzi di questi ammalati sono nell'Africa sub-sahariana e un terzo nel resto del mondo. Perché questa grande differenza fra queste due parti del mondo?

Molti sono i fattori. Certamente la povertà, la mancanza di istruzione, la denutrizione cronica sono condizioni essenziali per rendere più facile il contagio e il diffondersi dell'infezione. Nei Paesi industrializzati sono disponibili molti farmaci antivirali che non guariscono la malattia, ma la cronicizzano. Purtroppo questi farmaci, che

sono costosi, non sono disponibili nei Paesi poveri. Nello sviluppo di un vaccino, nonostante l'impegno di molti ricercatori, degli stessi scopritori del virus e la disponibilità di importanti risorse economiche, tutti i tentativi fatti non ha dato finora risultati consistenti. Per questo la notizia di questi

giorni ha fatto scalpore. Sembra che ricercatori statunitensi e thailandesi abbiano ottenuto risultati significativi: una persona protetta ogni tre trattate con un vaccino ottenuto mettendo insieme due vaccini che per proprio conto si erano dimostrati inefficaci. Il nuovo vaccino, RV144, è stato saggiato in Thailandia su 16.000 soggetti; a distanza di tempo nel gruppo vaccinato sono stati rile-

vati 51 casi di infezione contro 74 casi nel gruppo dei controlli. Anche se il risultato viene presentato come una diminuzione dell'infettività del 31 per cento, in realtà, purtroppo, gli eventi sono pochi per cantare vittoria. Solo il tempo potrà dire se si tratta di una vera scoperta o di una differenza dovuta al caso. Per il momento essere scettici è d'obbligo; non basta infatti una notizia giornalistica e questi risultati, che fino a ora non sono stati pubblicati su una rivista scientifica dotata di un comitato di valutazione.



Parte l'Obesity Day

IL 10 OTTOBRE PER CHI VUOL DIMAGRIRE OSPEDALI APERTI E VISITE GRATUITE

La campagna dell'Obesity Day 2009 è partita con uno slogan ("Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo") e un'iniziativa concreta: «Il 10 ottobre, medici e dietisti esperti sono a disposizione, gratuitamente, nei centri Obesità dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) negli ospedali di tutta Italia. Per conoscere in ogni città il Centro di riferimento basta consultare il sito www.obesityday.org», annuncia Giuseppe Fatati, coordinatore del Progetto Obesity Day. «Sappiamo

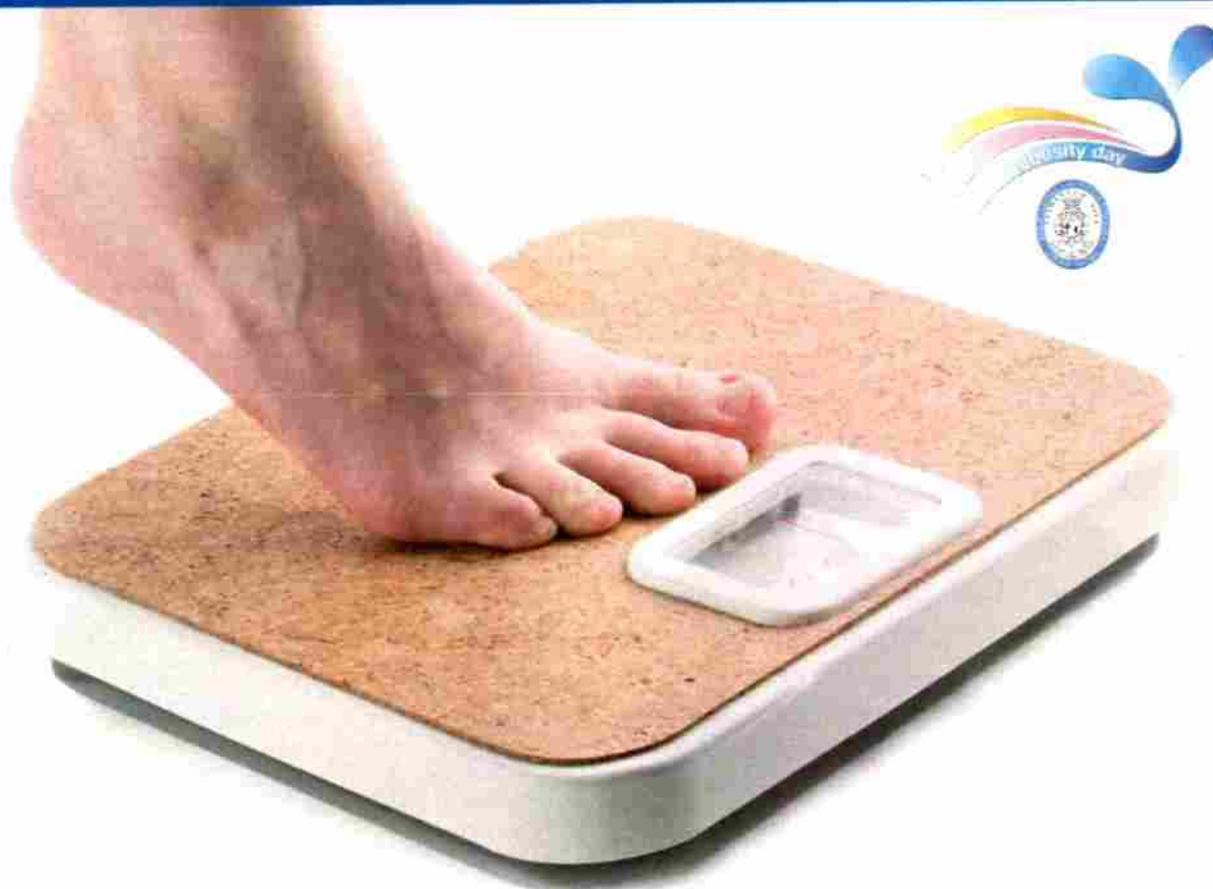
bene che per una persona che lotta con i chili di troppo può diventare una grande impresa la sfida con la bilancia». Per dimagrire non basta un giorno, ma per riuscire serve un primo passo. «L'Obesity Day è l'occasione per ricevere informazioni e consigli», conclude Fatati, «per intraprendere un percorso giusto e importante per la salute. Dimagrire si può, è un'impresa che si deve vincere. E per riuscirci non servono diete mortificanti. Gli esperti ne sono convinti: una dieta "su misura" aiuta a non gettare presto la spugna».

Per scrivere al professor Garattini
Lo scienziato in famiglia,
Gente, viale Sarca 235, 20126 Milano
o rubriche.garattini@hachette.it

10 Ottobre '09 Obesity Day

giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute

Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo



Per dimagrire non basta un giorno. Ma ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo.

E dimagrire, per alcuni, può essere davvero una 'grande impresa'. Il 10 ottobre fai insieme ai Medici e ai Dietisti dell'**Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)** il tuo primo passo. In occasione dell'Obesity Day, le Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e le Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali che aderiscono all'iniziativa si mettono a tua disposizione gratuitamente per darti un buon consiglio e spiegarti come perdere peso per ritrovare salute con interventi di informazione/educazione sul tema. E' solo un primo passo ma se lo vorrai saranno al tuo fianco in questa 'grande impresa' dove non esistono scorciatoie ma giuste strade da percorrere. E Medici e Dietisti esperti come compagni di viaggio.

Visita il sito www.obesityday.org e cerca il **Centro ADI** della tua città.

Si ringraziano per il sostegno non condizionato:



Ideazione e Ufficio Stampa Campagna 2009 a cura di Argon Media Editoriale - Organizzazione a cura della G&G Congressi

Parte l'Obesity Day**IL 10 OTTOBRE PER CHI VUOL DIMAGRIRE
OSPEDALI APERTI E VISITE GRATUITE**

La campagna dell'Obesity Day 2009 è partita con uno slogan ("Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo") e un'iniziativa concreta: «Il 10 ottobre, medici e dietisti esperti sono a disposizione, gratuitamente, nei centri Obesità dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) negli ospedali di tutta Italia. Per conoscere in ogni città il Centro di riferimento basta consultare il sito www.obesityday.org», annuncia Giuseppe Fatati, coordinatore del Progetto Obesity Day. «Sappiamo

bene che per una persona che lotta con i chili di troppo può diventare una grande impresa la sfida con la bilancia». Per dimagrire non basta un giorno, ma per riuscire serve un primo passo. «L'Obesity Day è l'occasione per ricevere informazioni e consigli», conclude Fatati, «per intraprendere un percorso giusto e importante per la salute. Dimagrire si può, è un'impresa che si deve vincere. E per riuscirci non servono diete mortificanti. Gli esperti ne sono convinti: una dieta "su misura" aiuta a non gettare presto la spugna».

In breve

PREVENZIONE

Adi: troppi obesi Poca attività fisica

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. «La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche in questa regione gli obesi sono tanti: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52% degli uomini e il 66 delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. L'allarme lo lancia Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica-Adi, che ieri ha presentato a Roma l'«Obesity day» che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre.



Sempre più obesi È corsa al bisturi

ROMA L'Italia, vista dalla bilancia, si scopre irrimediabilmente oversize. Il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso. Ciò significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. Quelli messi peggio sono i lucani: sono i più obesi d'Italia e detengono il primato sia "nella categoria" uomini (34%) che in quella delle donne (il 42%). In Lombardia il problema riguarda il 17% degli uomini e delle donne, in Liguria il 16% degli uomini e il 19% delle donne, in Toscana il 15% degli uomini e il 19% delle donne. È quanto emerso ieri alla presentazione dell'Obesity Day 2009, che si terrà in tutta Italia il prossimo 10 ottobre. I più in forma sono i piemontesi, di cui è obeso il 12% degli uomini e il 13% delle donne.

IN FILA DAL CHIRURGO Il problema è che per dimagrire cresce la fila davanti alle cliniche di chirurgia bariatrica: i centri nel 1999 erano 9, oggi sono 91. In calo il bendaggio gastrico che resta il primo intervento, seguito dal bypass gastrico.

Occhio all'Obesity Day

Sabato 10 ottobre si terrà la Giornata mondiale dell'obesità. In tutta Italia saranno aperte - per dare consigli, informazioni gratuite e prima misurazione del peso e dell'altezza - le circa 180 unità operative di dietetica e nutrizione clinica dislocate negli ospedali e sul territorio.

METRO



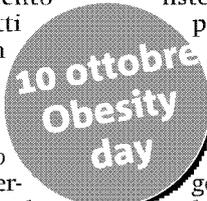
Il Lazio si scopre obeso La speranza è nel bisturi

Liste d'attesa di un anno per gli interventi chirurgici

CITTÀ. La bilancia non mente. E il Lazio si scopre ciccione. Qui, infatti, sedici uomini e diciannove donne adulti ogni cento sono obesi. Tutti regolarmente in marcia (nella migliore delle ipotesi dopo diete fallimentari) verso una salute non perfetta. E verso l'incubo della diabesità: sempre più obesi, infatti, sono diabetici, tanto da meritarsi una malattia a sé.

REGOLE NUOVE E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti: la bilancia va sempre più su. Complice anche la dilagante sedentarietà. Si cercano le scorciatoie, cresce

la gran voglia di "palloncino" nello stomaco e della chirurgia bariatrica, tanto che in quest'ultimo caso le liste di attesa per i pazienti durano addirittura un anno. È questa la fotografia della Capitale sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità. «Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove»: lo ha detto Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-ADI, presentando ieri a Roma l'"Obesity Day", una giornata di controlli gratuiti che si svolgerà in tutta Italia il prossimo 10 ottobre.



METRO



La nostra salute Iniziative in programma per il 10 ottobre

Torna l'Obesity day

VERSILIA - Come ogni anno, il 10 ottobre 2009 si terrà l'iniziativa "Obesity Day", ovvero una giornata dedicata alla prevenzione del sovrappeso, ormai molto diffuso in tutta Italia, tanto che le statistiche rilevano che circa un italiano su due ha problemi di peso. Questo è particolarmente grave dal momento che oggi sappiamo che l'obesità non è solo un problema estetico o sociale, ma è soprattutto un problema di salute, che può provocare diabete, ipertensione e

molte altre gravi patologie cronico-degenerative. Lo slogan di quest'anno è "Una grande impresa inizia sempre con un primo passo", e vuole sottolineare l'importanza dell'intraprendere un percorso di miglioramento del proprio stile di vita, anche soltanto partendo da una maggiore conoscenza dei problemi e della possibilità concreta di affrontarli con successo. Nell'atrio di ingresso dell'Ospedale Versilia sarà predisposto un punto informativo. Le persone inte-



ressate potranno inoltre recarsi dalle 9,00 alle 13,00 di sabato 10 ottobre presso la sede del Dipartimento di Prevenzione in via Martiri di S. Anna 12 a Pietrasanta.



La nostra salute Iniziative in programma per il 10 ottobre

Torna l'Obesity day

VERSILIA - Come ogni anno, il 10 ottobre 2009 si terrà l'iniziativa "Obesity Day", ovvero una giornata dedicata alla prevenzione del sovrappeso, ormai molto diffuso in tutta Italia, tanto che le statistiche rilevano che circa un italiano su due ha problemi di peso. Questo è particolarmente grave dal momento che oggi sappiamo che l'obesità non è solo un problema estetico o sociale, ma è soprattutto un problema di salute, che può provocare diabete, ipertensione e

molte altre gravi patologie cronico-degenerative. Lo slogan di quest'anno è "Una grande impresa inizia sempre con un primo passo", e vuole sottolineare l'importanza dell'intraprendere un percorso di miglioramento del proprio stile di vita, anche soltanto partendo da una maggiore conoscenza dei problemi e della possibilità concreta di affrontarli con successo. Nell'atrio di ingresso dell'Ospedale Versilia sarà predisposto un punto informativo. Le persone inte-



ressate potranno inoltre recarsi dalle 9,00 alle 13,00 di sabato 10 ottobre presso la sede del Dipartimento di Prevenzione in via Martiri di S. Anna 12 a Pietrasanta.



SALUTE Allarme del presidente dell'associazione dietetica Fatati: fallite tutte le strategie

Sovrappeso un italiano su due

Inutili gli appelli, le lusinghe dell'estate e la paura delle malattie: sabato 10 l'Obesity day

ROMA - Italiani sempre più pesanti sulla bilancia. "La strategia per aiutarli a dimagrire è fallita. L'Italia è sempre più grassa. E ormai possiamo dire che il 67% degli uomini e il 55% delle donne lotta con obesità o sovrappeso. Non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli, lusinghe dell'estate e persino lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". E' la pesante denuncia di Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ieri a Roma ha presentato l'Obesity Day, in programma in tutta Italia il 10 ottobre. Le Unità operative di dietetica e nutrizione clinica e le Unità di nutrizione ospedaliera e territoriali della Penisola aprono le porte ai cittadini per 24 ore, con consigli e informazioni gratis. Per conoscere i centri coinvolti nella propria città, è sufficiente visitare il sito web dell'Adi all'indirizzo www.obesityday.org. Insomma, sarà una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo, "perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day è un primo passo per riuscire ad arrivare fino in fondo", spiega Fatati. "Le Linee guida italiane in materia sono ormai datate. Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti", dice lo specialista. Perciò saranno preziosi i dati che emergeranno da un questionario che sarà inviato a circa 300 mila persone.



SALUTE Allarme del presidente dell'associazione dietetica Fatati: fallite tutte le strategie

Sovrappeso un italiano su due

Inutili gli appelli, le lusinghe dell'estate e la paura delle malattie: sabato 10 l'Obesity day

ROMA - Italiani sempre più pesanti sulla bilancia. "La strategia per aiutarli a dimagrire è fallita. L'Italia è sempre più grassa. E ormai possiamo dire che il 67% degli uomini e il 55% delle donne lotta con obesità o sovrappeso. Non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli, lusinghe dell'estate e persino lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". E' la pesante denuncia di Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ieri a Roma ha presentato l'Obesity Day, in programma in tutta Italia il 10 ottobre. Le Unità operative di dietetica e nutrizione clinica e le Unità di nutrizione ospedaliere e territoriali della Penisola aprono le porte ai cittadini per 24 ore, con consigli e informazioni gratis. Per conoscere i centri coinvolti nella propria città, è sufficiente visitare il sito web dell'Adi all'indirizzo www.obesityday.org. Insomma, sarà una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo, "perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day è un primo passo per riuscire ad arrivare fino in fondo", spiega Fatati. "Le Linee guida italiane in materia sono ormai datate. Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti", dice lo specialista. Perciò saranno preziosi i dati che emergeranno da un questionario che sarà inviato a circa 300 mila persone.



SALUTE Allarme del presidente dell'associazione dietetica Fatati: fallite tutte le strategie

Sovrappeso un italiano su due

Inutili gli appelli, le lusinghe dell'estate e la paura delle malattie: sabato 10 l'Obesity day

ROMA - Italiani sempre più pesanti sulla bilancia. "La strategia per aiutarli a dimagrire è fallita. L'Italia è sempre più grassa. E ormai possiamo dire che il 67% degli uomini e il 55% delle donne lotta con obesità o sovrappeso. Non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli, lusinghe dell'estate e persino lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". E' la pesante denuncia di Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ieri a Roma ha presentato l'Obesity Day, in programma in tutta Italia il 10 ottobre. Le Unità operative di dietetica e nutrizione clinica e le Unità di nutrizione ospedaliere e territoriali della Penisola aprono le porte ai cittadini per 24 ore, con consigli e informazioni gratis. Per conoscere i centri coinvolti nella propria città, è sufficiente visitare il sito web dell'Adi all'indirizzo www.obesityday.org. Insomma, sarà una giornata all'insegna dello slogan "Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo, perchè dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day è un primo passo per riuscire ad arrivare fino in fondo", spiega Fatati. "Le Linee guida italiane in materia sono ormai datate. Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti", dice lo specialista. Perciò saranno preziosi i dati che emergeranno da un questionario che sarà inviato a circa 300 mila persone.





Obesità, anche per l'Italia il problema è in aumento

ROMA - Dieta mediterranea, addio: gli italiani mangiano troppo, male e ingrassano anche perché sono troppo pigri. I numeri forniti da Progetto Cuore, portale dell'Istituto superiore di sanità, e presentati ieri a Roma nel corso della conferenza stampa organizzata per illustrare scopo ed eventi di "Obesity Day 2009" la Giornata mondiale celebrata il prossimo sabato 10 ottobre, segnalano una vera emergenza.



Obesità. Sovrappeso il 50% della popolazione, è sos. Solo 3 su 10 terminano una dieta

L'ITALIA
si allarga



di **Andrea Salvia**

Italiani sempre più *oversize*. Il boom di diete, palestre e campagne di sensibilizzazione degli ultimi anni non è servito a invertire una tendenza che preoccupa sempre di più. Il 67% degli uomini e il 55% delle donne lotta, ormai, contro obesità e sovrappeso. A lanciare l'allarme sugli italiani sempre più grassi è l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica che, presentando l'Obesity Day che si terrà in tutta Italia il 10 ottobre, ha richiesto a gran voce «regole nuove». Preoccupano soprattutto i dati sull'abbandono delle diete da parte di obesi croni-

ci. «Il 40% getta la spugna al sesto mese - dichiara Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi - solo tre su dieci, invece, riescono a portarla a termine». Ed è per questo che si sta studiando una nuova strategia per guarirci dall'incubo bilancia: integratori, nella prima fase, e poi farmaci per stilare un percorso dietetico cucito addosso al paziente. Nei casi più gravi, l'ultima tendenza è la chirurgia dell'obesità, cresciuta notevolmente negli ultimi anni: nel 1998 i centri che operano bendaggi e bypass gastrici erano 9, oggi sono addirittura 91. L'obesità, soprattutto quando accompagnata da patologie metaboliche, deve essere considerata una vera e propria malattia e la prudenza è fondamentale, avverte gli esperti. No, quindi, alle diete fai-da-te e alle cure su Internet. Informazioni su www.obesityday.org.



Carmela, 300 chili, in ospedale

CARMELA, 300 KG, IN CLINICA CON LA GRU

NAPOLI - Per entrare al Cardarelli Carmela ha avuto bisogno di una gru. Un anno chiusa in casa per colpa del suo peso (300 kg), con i gesti più semplici divenuti impossibili, ora un intervento per la riduzione dello stomaco. L'obiettivo: tornare a una vita normale.



Piemontesi fra i più in forma



Obesi solo il 12% degli uomini, il 13% delle donne

SALUTE. I piemontesi, insieme a liguri e trentini, hanno la minor incidenza di obesità di tutta Italia. Lo dice uno studio condotto dalla Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa e dall'Università Bocconi di Milano, in occasione dell'Obesity Day organizzato da Adi, Associazione italiana di dietetica e nutrizione, il 10 ottobre.

In Piemonte sono obesi solo il 12% degli uomini e il 13% delle donne (contro la media italiana di 17% e 21% rispettivamente). Dai dati regionali del programma

Pop, Progetto obesità Piemonte, sappiamo inoltre che gli adolescenti obesi sono il 4% e si arriva a 10% solo oltre i 18 anni. I bimbi sono l'8%, in aumento di due punti nell'ultimo anno.

Oltre agli indubbi meriti sul piano del benessere, la lotta all'obesità è anche economicamente vantaggiosa: secondo lo studio, il grasso in eccesso pesa sulla spesa sanitaria pro-capite per circa 138 euro all'anno, e un cittadino obeso costa al servizio sanitario più del doppio di uno normopeso.

METRO

Cinque regole

1. Fare movimento.
2. Attenzione ai condimenti.
3. Non concentrare la maggior parte del cibo a cena, meglio più spuntini (4 o 5).
4. Masticare con calma e mettere in bocca pezzi piccoli di cibo, non superiori al proprio dito pollice.
5. Sì verdura (3 porzioni/giorno) e pesce (2 volte a settimana), no alcol, frutta sì ma senza esagerare, non eliminare del tutto pane e pasta.

METRO Info www.obesityday.org



Secondo i dati di Progetto Cuore, la nostra regione è seconda solo alla Basilicata (34%) Domenica la giornata "Obesity day 2009" con 180 unità operative di dietetica e nutrizione

In Molise è obeso un maschio su tre

La percentuale fra le donne è del 23%. Il primato del grasso è di campani e siciliani, seguiti dai calabresi. Stile di vita invidiabile, invece, per piemontesi, marchigiani, sardi e altoatesini

CAMPOBASSO – Il Molise è la seconda regione italiana per la percentuale di maschi obesi (31%), preceduta solo dalla Basilicata (34%). Non va meglio fra le donne, con le molisane che arrivano al 23% che le colloca all'ottavo posto in Italia. In generale, la dieta mediterranea è stata lasciata nel cassetto: gli italiani mangiano troppo, male e ingrassano perché, fra le altre cose, sono anche pigri. I numeri forniti da Progetto Cuore, portale dell'Istituto superiore di Sanità, sono stati presentati ieri a Roma in vista della giornata "Obesity day 2009", la giornata mondiale del prossimo sabato 10 ottobre.

In tutta Italia saranno aperte – per consigli, informazioni gratuite e misurazione di peso e altezza – le circa 180 Unità operative di dietetica e nutrizione clinica dislocate negli ospedali e sul territorio. Giornata all'insegna dello slogan "Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo".

E ce n'è davvero bisogno considerando la gravità dei dati. Il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni, è obeso; non va meglio per il

sovrappeso che angustia il 50% degli uomini e il 34% delle donne. Un dato: il girovita è cresciuto di 6-7 cm per l'uomo e di quasi 15 per la donna. Queste cifre dimostrano che su 100 italiani adulti, 67 uomini e 55 donne ogni giorno hanno qualche problema con fianchi, pancia e abiti da indossare. Regione dopo regione, l'ago della bilancia sale da nord verso sud. Al nord l'analisi non è certo brillante – gli obesi sono in media attorno al 16% mentre il sovrappeso supera la media del 35% - ma meno preoccupante rispetto al Sud dove si arriva a un 30% di obesità specie tra il

gentil sesso e il sovrappeso colpisce il 52% della popolazione maschile e il 42% di quella femminile. Il primato del grasso tocca ai campani, ai siciliani, seguiti dai calabresi. Stile di vita invidiabile invece per piemontesi, marchigiani, sardi e altoatesini.

A questo proposito saranno preziosi i dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di "Obesity Day", che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nel-





l'area salute e benessere". Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa.

Tutto parte da una considerazione iniziale, solo apparentemente scontata: non si cala di peso in un giorno, tanto meno con un "miracolo" e, meno ancora, privandosi di tutto. La dieta è un'impresa lunga e difficile. La via della dieta è costellata di abbandoni: su dieci persone, due non si presentano al primo controllo del medico, due al secondo, tre resistono qualche mese, tre arrivano alla fine. Si arrendono persino gli obesi che devono dimagrire se non vogliono rischiare la vita: uno studio ha di-

mostrato che 40 su cento al sesto mese gettano la spugna. Basta diete con "dentro niente". Il regime dietetico deve tener conto dei gusti del paziente, la dieta deve essere "tagliata" per lui come un vestito.

Se non si riesce a portare avanti una dieta, perché, allora, non farsi aiutare? Non si tratta di una 'scorciatoia' ma di un'opportunità in più, quando l'impresa si fa troppo difficile. E' l'apertura della strategia dell'Adi agli integratori, nella prima fase, e poi i farmaci: soprattutto in quest'ultimo caso, quando l'obesità è complicata da una patologia metabolica o ha raggiunto livelli che la configurano come malattia. Infine, l'ultima spiaggia rappresentata dalla chirurgia dell'obesità. Ormai la ricerca ha ben studiato e collaudato sul campo il ruolo di questi alleati, ma è fondamentale che la strategia sia sempre messa a punto insieme ad un esperto, non al 'fai da te' che si rivela soltanto controproducente.

Adimo

ALLARME OBESITA'
Italiani sempre
più cicconi

Servizio ■ A pagina 14

Allarme obesità

Un italiano su cinque è troppo grasso

In aumento le operazioni per dimagrire

<p>Bilancia</p> <p>E' obeso il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni. E su 100 italiani adulti hanno problemi di peso 67 maschi e 55 donne</p>	<p>Centimetri</p> <p>La circonferenza media della vita è 95 centimetri per gli uomini e 84 per le donne; media fianchi: 101 per i maschi e 100 per le femmine</p>	<p>Chirurgia</p> <p>I centri di chirurgia dell'obesità erano 9 nel 1999 e ora sono 91. Aumentano con la crescita dell'obesità: dal 1994 c'è stato uno sviluppo del 25%</p>
--	--	---

— ROMA —

IN ITALIA quasi un italiano su cinque (il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni) è obeso e il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso: ogni 100 italiani adulti, quindi, 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 centimetri per gli uomini e 84 centimetri per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. Problemi di peso diffusi soprattutto nelle regioni del sud. È la fotografia dell'Italia 'sulla bilancia' che emerge dal Progetto cuore dell'Istituto Superiore di Sanità. Per questo l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) ha organizzato l'Obesity day, presentato ieri a Roma, che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre.

Quel giorno, porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle Unità operative di dietetica e nutrizione clinica e delle Unità di nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con

un primo passo'.

Una scorciatoia sempre più ambita per dimagrire è quella del 'palloncino'. «C'è gente, sempre più numerosa — ha detto alla presentazione dell'Obesity Day Maria Luisa Amerio, direttore Struttura complessa dietetica e nutrizione clinica dell'Ospedale

Cardinal Massaia di Asti — che cerca i percorsi brevi. E' come se al primo disturbo del cuore si corresse a suonare al campanello del cardiocirurgo. Il bisturi non deve essere considerato una scorciatoia ma un'opportunità in più nei casi più complicati».

Cresce così la chirurgia dell'obesità: i Centri erano 9 nel 1999, sono ora 91. Aumentano con la crescita dell'obesità: dal 1994 c'è stato uno sviluppo del 25 per cento dei casi.

«**PALLONCINO** e chirurgia bariatrica — ha continuato Amerio — sono uti-



L'ANALISI**In sovrappeso
il 50% degli uomini
e il 34% delle donne
Più problemi al Sud**

li solo quando c'è l'indicazione precisa. La corsa che registriamo è spiegabile solo con la tanta voglia di apparire che domina la nostra realtà quotidiana. La stima della Società passa oggi attraverso la bilancia. E allora ci si affida alle esperienze di amici o al sentito dire». Secondo la Società italiana della chirurgia l'intervento più 'gettonato', anche se in calo, è il bendaggio gastrico (un'operazione su due), seguito dal bypass gastrico e dallo *sleeve gastrectomy*, in grande crescita. In occasione dell'Obesity day è stato presentato un questionario realizzato da Nestlé, con la collaborazione dell'ADI, diretto a circa 200mila persone per conoscere il proprio profilo nutrizionale e ricevere consigli personalizzati per uno stile di vita equilibrato.

Controlli gratuiti in corso Italia in occasione dell'Obesity Day Medici in piazza contro i chili di troppo

□ Controlli gratuiti per sconfiggere i chili di troppo. Sabato prossimo in corso Italia dalle 10 alle 17.30 i medici e gli infermieri degli ambulatori dell'obesità e della diabetologia del reparto di Medicina dell'ospedale di piazza Borella saranno a disposizione dei cittadini per effettuare gratuitamente la misurazione del peso, della circonferenza addominale, della pressione arteriosa e della glicemia e per fornire consigli utili su alimentazione e sani stili di vita. Non è necessaria la prenotazione né l'impegnativa del medico di famiglia.

L'iniziativa rientra nell'ambito della manifestazione nazionale Obesity Day, a cui partecipano oltre 180 ospedali italiani e a cui l'unità operativa di Medicina diretta da Giuseppe Monti ha aderito per il settimo anno consecutivo. La manifestazione può contare anche sulla presenza dei volontari dell'Associazione Saronnese Diabetici che da anni collabora con l'ospedale per iniziative di prevenzione.

A Saronno l'ospedale è dunque in prima linea sul fronte della prevenzione e cura del sovrappeso. Tenere sotto controllo la linea non è solo una questione di estetica, ma è fondamentale per mantenersi in salute ed evitare tutte quelle patologie correlate ai chili di troppo che vanno dal diabete alla pressione alta, dall'iperglicemia ai problemi a schiena e ginocchia.

«L'indice di massa corporea - spiega Milena Colzani, responsabile dell'ambulatorio dell'Obesità - non deve superare quota 25, oltre la quale si parla di sovrappeso, e se si arriva a 30 si è già sulla soglia dell'obesità. Il giro-vita nelle donne non deve superare gli 88 centimetri e negli uomini i 102».

I dati nazionali evidenziano una situazione seria: in Italia dal 1994 l'obesità è aumentata del 25% e oggi circa 5 milioni di persone sono in sovrappeso e un milione e mezzo gravemente obese. In Lombardia ha problemi di peso il 9,2% della popolazione, il 2% in più rispetto alla media nazionale.



L'INDAGINE

DATI SCONFORTANTI. ANCHE TRA GLI ADULTI L'OBESITÀ È IN FORTE AUMENTO

Il 28% dei bambini campani è sovrappeso

I bambini campani sono i più obesi d'Italia. A confermarlo sono i dati di un'indagine del ministero della Salute: «La Campania è la regione d'Italia con la più alta percentuale di bambini obesi e sovrappeso – spiega l'assessore Rino Nasti – nella fascia d'età tra gli 8 e i 9 anni, il 21% ha problemi di obesità e il 28% è sovrappeso. Il problema è la cattiva alimentazione e il poco movimento – continua – dall'indagine risulta infatti che il 41% dei bambini beve



ogni giorno bevande gassate, non fa colazione e solo uno su 10 svolge ogni giorno attività fisica, essenziale per tenersi in forma. Ma non sono solo i più piccoli a suscitare preoccupazione: siamo infatti la regione più grassa d'Italia, oltre il 51% dei nostri adulti sono obesi». Un allarme cui il Comune di Napoli tenta di rispondere con il progetto di educazione alla salute "Quadrifoglio: educare alla Salute", e i progetti di educazione ambientale "Ecolandia" e "Una Rete per l'Aria", presentati ieri mattina in sala giunta alla presenza, oltre che dell'assessore Nasti, di Francesca Poli, dirigente del servizio tutela della salute, Ilaria Cione, direttrice del servizio comunicazione pubblica sanitaria dell'Asl Napoli1, Pio Russo Krauss, responsabile del settore educazione sanitaria e ambientale dell'Asl, il presidente dell'Andi Antonio Di Bellucci e Vito Amendolara della Coldiretti Campania. Coinvolti nel progetto circa 120 studenti delle scuole elementari e medie e i loro insegnanti, per questa dodicesima edizione dedicata come sempre alla lotta contro l'obesità e i fenomeni tumorali causati dal tabagismo e dall'esposizione al fumo passivo. Attraverso percorsi dedicati e studiati appositamente per ogni età e argomento, i bambini impareranno i rischi provenienti da cattiva alimentazione e tabagismo, con tanto di interventi degli esperti e grande manifestazione finale.

antscu



■ Italiani grassi: 7 su 10 sovrappeso

L'Italia è sempre più grassa. L'esercito di obesi e in sovrappeso conta 67 uomini e 55 donne adulti ogni cento. I dati sono stati resi noti ieri dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica durante la presentazione dell'Obesity Day, il 10 ottobre (www.obesityday.org).



Salute e obesità, tutti i numeri del Lazio

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabesità: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e neanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la 'gran voglia' di 'palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda gioventù. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". E' quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-ADI, presentando a Roma "Obesity Day" che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto". "Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di "Obesity Day" - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna".



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

LAZIO SULLA BILANCIA Aumento il numero di persone sovrappeso e obese nella nostra regione. Il 10 ottobre l'Obesity day per una nuova strategia.

Sempre più sovrappeso e obesi anche nel Lazio, La denuncia, supportata dai numeri, arriva da Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-ADI, che ha presentato l'"Obesity Day" che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre.

Incubo diabetici

"Nel Lazio sono tanti gli obesi - spiega Fatati -. Sedici uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il

52% degli uomini e il 66% delle donne non svolge alcuna attività fisica". In media in Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso. Per chi decide di ricorrere al bisturi le liste d'attesa sono di un anno per la chirurgia dell'obesità. Tutto ciò con l'incubo della diabetici: sempre più diabetici gli obesi. "E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la "gran voglia" di 'palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda giovinezza. Qualcosa non ha funzionato" aggiunge il medico. (CITY)



Lo studio

**Piemontesi in forma:
sono i meno ciccioni
di tutta la Penisola**

Sarà la cucina leggera e gustosa o forse una diffusa passione per lo sport. Fatto sta che i piemontesi sono i più in forma d'Italia. A incoronare i «bogianneni» premiandone lo stile di vita sano e dinamico è l'Istituto Superiore di Sanità, che ha raccolto i dati sul problema dell'obesità (...)

segue a pagina 3

OBESITY DAY**Piemontesi, i meno ciccioni d'Italia**

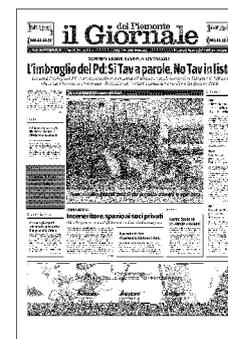
Secondo i dati forniti dall'Iss, solo il 13% è in sovrappeso

dalla prima pagina

(...) in vista dell'«Obesity Day 2009», che si terrà in tutta Italia il prossimo 10 ottobre. I numeri parlano chiaro. I piemontesi conquistano il primo gradino del podio grazie a una bassa presenza di obesi. Bassa, ma non certo nulla. A soffrire di un eccesso di peso sono il 12 per cento degli uomini e il 13 per cento delle donne. Come a dire: più di uno su dieci. Insomma, il problema resta. E si fa sentire soprattutto tra i più giovani. Non a caso di recente le istituzioni, con il Comune di Torino in prima fila, si sono attivate per organizzare corsi e iniziative sportive per ragazzi in età scolare. Ma a stare peggio sono i cugini valdostani. Nella vicina Vallée sono obesi 20 uomini

e 18 donne ogni cento. Nulla a che vedere, comunque, con le regioni del sud. Il primato è dei lucani, che detengono lo scettro sia nella categoria uomini (con il 34 per cento) che in quella delle donne (addirittura il 42 per cento). Non stanno molto meglio i siciliani (31 su 100 sia gli uomini che le donne) e i calabresi (24 su 100 gli uomini e 38 le donne). Colpa soprattutto della sedentarietà: il 31 per cento degli uomini e il 36 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. E le liste d'attesa per la chirurgia dell'obesità si allungano: al momento per chi decide di finire sotto i ferri affidando il proprio dimagrimento al «palloncino» e della chirurgia bariatrica, l'attesa è di almeno un anno. Ma soprattutto, a spaventare è la

«diabesità»: sono sempre più numerosi i diabetici tra gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. Sarà proprio questo uno degli argomenti che saranno affrontati sabato prossimo. Una giornata durante la quale saranno aperte e a disposizione di tutti le Unità operative di dietetica e nutrizione clinica e le Unità di nutrizione ospedaliere e territoriali. Lo slogan della manifestazione è «Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo». «Perché dimagrire è una grande impresa - spiega Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica-ADI - e l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare infine in fondo la grande impresa: il passo giusto».



SPERIMENTAZIONE A TERNI

Per la dieta basta un test della saliva

Il medico d'ora in poi potrà scegliere con sicurezza i percorsi nutrizionali del paziente

Addio a diete mortificanti e difficili da seguire. Grazie a un nuovo test della saliva, assolutamente indolore, il dietologo può studiare un percorso nutrizionale che conservi all'aspirante magro il piacere di mangiare.

«Il senso del gusto è il principale fattore che condiziona la volontaria ingestione dei cibi - spiega Giuseppe Fatati, coordinatore dell'Obesity Day e presidente dell'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica), in un incontro oggi a Roma - Sappiamo da tempo che le differenze sotto questo aspetto sono legate a geni specializzati nella percezione del gusto».

Ecco perché ogni individuo ha le sue preferenze. Non sempre però il paziente racconta al medico la sua percezione dei sapori, «spesso - dice Fatati - è approssimativo. E su queste impressioni si basa la dieta. Adesso si può misurare la percezione dei sapori con un'analisi della saliva». Come funziona il test?

«Il paziente con l'aiuto di un esperto viene invitato a compilare un breve questionario su stile di vita e abitudini alimentari. Successivamente gli viene chiesto di assaggiare quadratini di carta imbevuti di sostanze che riproducono i sapori, e di esprimere un giudizio». Poi viene prelevato un campione di saliva per permettere

analisi genotipiche per i geni Tas1r, Tas2r e Tas3r.

Così il dietologo ha il quadro esatto dei gusti del paziente e può disegnare una dieta veramente personalizzata. «È in fase di programmazione un progetto pilota che prevede la tipizzazione fenotipica e genotipica del gusto attraverso la saliva», spiega Fatati.

Lo studio del paziente e le analisi cliniche vengono condotte al Dipartimento di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica dell'azienda ospedaliera S. Maria di Terni, quelle genetiche da Roberto Barale, del Dipartimento di biologia dell'Università di Pisa, sui campioni codificati e resi anonimi.



L'allarme arriva dall'Associazione italiana di dietetica in vista dell'Obesity day del prossimo 10 ottobre



Dopo i 50 anni, il pericolo si aggrava

ROMA - Italiani sempre più pesanti sulla bilancia. «La strategia per aiutarli a dimagrire è fallita. L'Italia è sempre più grassa. E ormai possiamo dire che il 67% degli uomini e il

Un italiano su due lotta con i chili in più

55% delle donne lotta con obesità o sovrappeso. Non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli, lusinghe dell'estate e persino lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove». È la pesante denuncia di Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ieri a Roma ha presentato l'Obesity Day, in programma in tutta Italia il 10 ottobre.

Le Unità operative di dietetica e nutrizione clinica e le Unità di nutrizione ospedaliera e territoriali della Penisola aprono le porte ai cittadini per 24 ore, con consigli e informazio-

ni gratis. «Ogni chilogrammo di peso in più preso dopo i 18 anni di età riduce del 5% la possibilità delle donne di superare i 70 anni. Ciò dimostra l'importanza di una corretta alimentazione per la salute». È quanto afferma

la Coldiretti commentando i risultati dello studio del Medical Journal su un campione di 17mila infermiere con età media di 50 anni a partire dal 2000. «La situazione - dice la

Coldiretti - è peggiore per le donne che alla maggiore età sono già in sovrappeso e che mettono su, successivamente, 10 chili aggiuntivi con il rischio, che sale al 20%, di non arrivare a 70 anni».

Studio Usa avverte: appesantirsi riduce le possibilità di superare i 70 anni



Presentato l'Obesity day', in programma a Roma il 10 ottobre

L'allarme dell'associazione di dietetica: "Nel Lazio obeso un cittadino su cinque"

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabetologia: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la gran voglia di palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini "anta' alla ricerca di una seconda giovinezza. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". È quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-Adi, presentando a Roma 'Obesity Day' che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle



Il 10 ottobre giornata contro l'obesità

Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliera e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto".

"Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di 'Obesity Day' - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i

dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso - dice la nota - Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. È questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità".



Presentato l'Obesity day, in programma a Roma il 10 ottobre

L'allarme dell'associazione di dietetica: "Nel Lazio obeso un cittadino su cinque"

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. È l'incubo della diabetologia: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la gran voglia di palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda giovinezza. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". È quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-Adi, presentando a Roma 'Obesity Day' che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle



Il 10 ottobre giornata contro l'obesità

Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto".

"Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di 'Obesity Day' - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i

dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso - dice la nota - Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. È questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità".



Presentato l'Obesity day', in programma a Roma il 10 ottobre

L'allarme dell'associazione di dietetica: "Nel Lazio obeso un cittadino su cinque"

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabetologia: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la gran voglia di palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda gioventù. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". È quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-Adi, presentando a Roma 'Obesity Day' che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle



Il 10 ottobre giornata contro l'obesità

Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto".

"Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di 'Obesity Day' - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i

dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso - dice la nota - Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. È questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità".



Presentato l'Obesity day', in programma a Roma il 10 ottobre

L'allarme dell'associazione di dietetica: "Nel Lazio obeso un cittadino su cinque"

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabetologia: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la gran voglia di palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda gioventù. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". È quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-Adi, presentando a Roma 'Obesity Day' che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle



Il 10 ottobre giornata contro l'obesità

Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto".

"Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di 'Obesity Day' - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i

dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso - dice la nota - Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. È questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità".



Presentato l'Obesity day, in programma a Roma il 10 ottobre

L'allarme dell'associazione di dietetica: "Nel Lazio obeso un cittadino su cinque"

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabetologia: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la gran voglia di palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda giovinezza. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". È quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-Adi, presentando a Roma 'Obesity Day' che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle



Il 10 ottobre giornata contro l'obesità

Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto".

"Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di 'Obesity Day' - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i

dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso - dice la nota - Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. E questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità".



Presentato l'Obesity day, in programma a Roma il 10 ottobre

L'allarme dell'associazione di dietetica: "Nel Lazio obeso un cittadino su cinque"

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabetologia: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la gran voglia di palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda gioventù. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". È quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-Adi, presentando a Roma 'Obesity Day' che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle



Il 10 ottobre giornata contro l'obesità

Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto".

"Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di 'Obesity Day' - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i

dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso - dice la nota - Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. E questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità".



Presentato l'Obesity day, in programma a Roma il 10 ottobre

L'allarme dell'associazione di dietetica: "Nel Lazio obeso un cittadino su cinque"

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabetesi: sempre più diabetici gli obesi; tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la gran voglia di palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda giovinezza. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". È quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-Adi, presentando a Roma 'Obesity Day' che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle



Il 10 ottobre giornata contro l'obesità

Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto".

"Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di 'Obesity Day' - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i

dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso - dice la nota - Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. È questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità".



La nostra è la regione dove è più diffusa in Italia

Obesità da record in Lucania: colpisce 34% degli uomini e 42% delle donne

In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni e' obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne e' in sovrappeso. In Lucania obesità più diffusa che altrove.

Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, piu' o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita e' 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi e' di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. E' questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanita' presentata oggi in vista dell'Obesity Day che si tiene il 10 ottobre prossimo. Un problema che contraddistingue tutto il territorio nazionale, senza differenze sostanziali. Ecco la mappa dell'obesità. Trentino Alto Adige: il 13% degli uomini e il 16% delle donne. Friuli Venezia Giulia: il 25% degli uomini e il 17% delle donne. Veneto: il 16% degli uomini e il 17% delle donne. Emilia Romagna: il 19% degli uomini e il 25% delle donne. Valle d'Aosta: il 20% degli uomini e il 18% delle donne. Piemonte: il 12% degli uomini e il 13% delle donne. Liguria: il 16% degli uomini e il 19% delle donne. Lombardia: il 17% degli uomini e delle donne. Toscana: il 15% degli uomini e il 19% delle donne. Marche: il 13% degli uomini e il 15% delle donne. Umbria: il 23% degli uomini e il 21% delle donne. Lazio: il 16% degli uomini e il 19% delle donne. Campania: il 18% degli uomini e il 33% delle donne. Abruzzo: il 18% degli uomini e il 30% delle donne. Calabria: il 24% degli uomini e il 38% delle donne. Molise: il 31% degli uomini e il 23% delle donne. Puglia: il 16% degli uomini e il 34% delle donne. Basilicata: il 34% degli uomini e il 42% delle donne. Sicilia: il 31% degli uomini e il 31% delle donne. Sardegna: il 16% degli uomini e il 14% delle donne.

G. M.



L'allarme arriva dall'Associazione italiana di dietetica in vista dell'Obesity day del prossimo 10 ottobre



Dopo i 50 anni, il pericolo si aggrava

ROMA - Italiani sempre più pesanti sulla bilancia. «La strategia per aiutarli a dimagrire è fallita. L'Italia è sempre più grassa. E ormai possiamo dire che il 67% degli uomini e il

Un italiano su due lotta con i chili in più

55% delle donne lotta con obesità o sovrappeso. Non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli, lusinghe dell'estate e persino lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove». È la pesante denuncia di Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ieri a Roma ha presentato l'Obesity Day, in programma in tutta Italia il 10 ottobre.

Le Unità operative di dietetica e nutrizione clinica e le Unità di nutrizione ospedaliera e territoriali della Penisola aprono le porte ai cittadini per 24 ore, con consigli e informazio-

ni gratis. «Ogni chilogrammo di peso in più preso dopo i 18 anni di età riduce del 5% la possibilità delle donne di superare i 70 anni. Ciò dimostra l'importanza di una corretta alimentazione per la salute». È quanto afferma la Coldiretti commentando i risultati dello studio del Medical Journal su un campione di 17mila infermiere con età media di 50 anni a partire dal 2000. «La situazione - dice la

Studio Usa avverte: appesantirsi riduce le possibilità di superare i 70 anni

Coldiretti - è peggiore per le donne che alla maggiore età sono già in sovrappeso e che mettono su, successivamente, 10 chili aggiuntivi con il rischio, che sale al 20%, di non arrivare a 70 anni».

Presentato l'Obesity day', in programma a Roma il 10 ottobre

L'allarme dell'associazione di dietetica: "Nel Lazio obeso un cittadino su cinque"

Fermiamo la bilancia. Anche nel Lazio. "La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Lazio, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche nel Lazio tanti gli obesi: 16 uomini e 19 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 52 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabetologia: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la gran voglia di palloncino' e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda gioventù. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". E quanto dice in una nota Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-Adi, presentando a Roma 'Obesity Day' che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. "Quel giorno - spiega una nota - porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle



Il 10 ottobre giornata contro l'obesità

Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliera e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo'. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa. Il passo giusto".

"Non solo denunce e allarmi da Giuseppe Fatati - coordinatore di 'Obesity Day' - ma anche l'annuncio di regole attuali, perché le Linee Guida italiane sono ormai datate - prosegue la nota - Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i

dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di 'Obesity Day', che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. In Italia il 17% degli uomini e il 21% delle donne tra i 35 e i 74 anni è obeso mentre il 50% degli uomini e il 34% delle donne è in sovrappeso - dice la nota - Questo significa che ogni 100 italiani adulti 67 hanno problemi, più o meno gravi, con il proprio peso per quanto riguarda gli uomini e 55 per quanto riguarda le donne. In media la circonferenza della vita è 95 cm per gli uomini e 84 cm per le donne; la circonferenza fianchi è di 101 cm negli uomini e 100 cm nelle donne. È questa la fotografia dell'Italia sulla bilancia che emerge dal Progetto Cuore dell'Istituto Superiore di Sanità".



Obesità

Sovrappeso un umbro su quattro

PAGINA 5

Il progetto del dottor Fatati punta a offrire pietanze che "soddisfino" il palato. Così la cura non viene mollata. L'11 ottobre Obesity day

Obesità, problemi per un umbro su quattro

Da Terni una dieta "rivoluzionaria": il menù in base al gusto che appaga ogni paziente

PERUGIA - Anche in Umbria il 10 ottobre prossimo si terrà l'Obesity day, con la possibilità di chiedere consigli e informazioni alle Unità operative di Dietetica e nutrizione clinica e alle Unità di nutrizione ospedaliera e territoriali.

In vista di quell'appuntamento Giuseppe Fatati, dell'Azienda Ospedaliera Santa Maria di Terni, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), presentando a Roma l'Obesity day, ha ribadito che anche in Umbria sono tanti gli obesi: 23 uomini e 21 donne adulti ogni cento, e che il 25 per cento degli uomini e il 41 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Un dato che colloca la regione grosso modo a metà classifica, peggio della Sardegna (obeso il 16% degli uomini, il 14 delle donne), ma meglio della Basilicata (obeso il 34% degli uomini e il 42% delle donne).

Con quello degli obesi aumenta anche il numero dei diabetici. Ma proprio dall'ospedale di Terni un progetto pilota, che riguarda l'esame del gusto, per dimostrare che sono i geni a regolare il nostro rapporto con il cibo: dal senso della fame, a quelli della sazietà, dell'apprezzamento

dei sapori (dolce, salato, amaro, acido e l'ultimo arrivato, l'umami, cioè il glutammato). Il gusto, quindi, è un protagonista assoluto per il successo di una dieta. Molti abbandonano perché nel loro piatto "non c'è più sapore".

Secondo il progetto in questione, il soggetto viene invitato ad assaggiare quadratini di carta imbevuti di sostanze che riproducono i sapori. E gli viene chiesto un giudizio. Poi si esegue un prelievo della saliva che è analizzata per identificare il fenotipo e il genotipo del gusto del paziente. Così la dieta si costruisce proprio sul piacere della tavola.

Giuseppe Fatati, che coordina il progetto, anche evidenziato la necessità

di nuove regole, perché le Linee guida italiane sono ormai datate. Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno preziosi i dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di "Obesity day", che sarà inviato a circa 300mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell'area salute e benessere.



OBESITÀ, IN CALABRIA AFFETTI 24 UOMINI E 38 DONNE SU 100

CATANZARO. “La strategia per far dimagrire gli italiani, calabresi compresi, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche in Calabria tanti gli obesi: 24 uomini e 38 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 40 per cento degli uomini e il 66 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabesi: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la “gran voglia” di “palloncino” e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini “anta” alla ricerca di una seconda giovinezza. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove”. La denuncia è di Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica-ADI, presentando a Roma “Obesity Day” che si svolgerà in tutta Italia il 10 ottobre. Quel giorno, porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle Unità Operative di Dietetica e Nutrizione Clinica e delle Unità di Nutrizione ospedaliere e territoriali. Una giornata all'insegna dello slogan “Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo”. Perché dimagrire è una grande impresa. E l'Obesity Day del 10 ottobre è un primo passo per riuscire a portare fino in fondo la grande impresa.

Italiani sempre più grassi in barba alle diete: il 40% abbandona la cura dopo 6 mesi

Il 10 ottobre al via l'Obesity Day

Italiani sempre più pesanti sulla bilancia e sempre più restii a seguire diligentemente le diete. "La strategia per aiutarli a dimagrire è fallita. L'Italia è sempre più grassa e ormai possiamo dire che il 67% degli uomini e il 55% delle donne lotta con obesità o sovrappeso. Non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli, lusinghe dell'estate e persino lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove". Parole forti quelle di Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ieri a Roma ha presentato l'Obesity Day, in programma in tutta Italia il 10 ottobre. Le Unità operative di dietetica e nutrizione clinica e le Unità di nutrizione ospedaliera e territoriali della Penisola aprono le porte ai cittadini per 24 ore, con consigli e informazioni gratis. Per conoscere i centri coinvolti nella propria città, è sufficiente visitare il sito web dell'Adi all'indirizzo www.obesityday.org. Insomma, sarà una giornata all'insegna dello slogan 'Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo', "perché dimagrire - ha proseguito Fatati - è una grande impresa. E l'Obesity Day è un primo passo per riuscire ad arrivare fino in fondo. Le Linee guida italiane in materia sono ormai datate. Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti".

A questo proposito saranno preziosi i dati che emergeranno da un questionario che sarà inviato a circa 300mila persone, "proprio per avere la fotografia dei comportamenti dei cittadini". Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, ha spiegato l'esperto, "che ci regala il piacere dei sapori, ma non trova più spazio nella dieta". Altri protagonisti sono integratori, farmaci e perfino il bisturi, per chi da solo non ce la fa.

La via della dieta è costellata di abbandoni: su dieci persone, due non si presenta-

no al primo controllo del medico, due al secondo, tre resistono qualche mese, tre arrivano alla fine. Si arrendono persino gli obesi, che devono dimagrire se non vogliono rischiare la vita. "Uno studio - ha detto ancora Fatati - ha dimostrato che 40 su cento al sesto mese gettano la spugna. Il regime dietetico deve tener conto dei gusti del paziente, deve essere 'tagliato' su misura come un vestito". Un percorso dietetico pesante porta inevitabilmente a 'mollare', ecco perché la nuova strategia Adi 'apre' agli integratori, nella prima fase, e poi ai farmaci: soprattutto quando l'obesità è complicata da una patologia metabolica o ha raggiunto livelli che la configurano come malattia. Infine, l'ultima spiaggia è rappresentata dalla chirurgia dell'obesità. "Sono sempre di più - ha rivelato Maria Luisa Amerio, direttore della Struttura complessa di dietetica e nutrizione clinica dell'ospedale Cardinal Massaia dell'Asl 19 di Asti - quelli che cercano percorsi brevi. E' come se al primo disturbo del cuore si corresse a suonare al campanello del cardiocirurgo. Il bisturi non deve essere considerato una scorciatoia, ma un'opportunità in più nei casi più complicati".



OBESITY DAY

Sabato 10 giornata per imparare a mangiare meglio

Trentini sedentari e il girovita cresce

Fermiamo la bilancia. Anche in Trentino Alto Adige. «La strategia per far dimagrire gli italiani, compresi gli abitanti del Trentino Alto Adige, è fallita. L'Italia è sempre più grassa. Anche in Trentino Alto Adige tanti gli obesi: 13 uomini e 16 donne adulti ogni cento. Tutti in marcia, dopo delusioni e fallimenti, verso le malattie. Colpa anche della sedentarietà: il 33 per cento degli uomini e il 42 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabesità: cioè l'essere diabetici e obesi. E non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la voglia di "palloncino" e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma an-



che gli uomini 'anta' alla ricerca di una seconda gioventù. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove». E' questa la denuncia di Giuseppe Fatati, presidente dell'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica -che ha presenta-

to l'«Obesity Day» che si svolgerà in tutta Italia sabato 10 ottobre. Quel giorno, porte aperte per consigli e informazioni gratuiti, delle unità operative di dietetica e nutrizione clinica e delle unità di nutrizione ospedaliere e territoriali.



Bimbi obesi?

Mettiamo a dieta i genitori

Le cattive abitudini alimentari in famiglia
la causa principale del sovrappeso nei più piccoli

Giancarlo Calzolari

■ **Attenzione alla bilancia.** Dal 2000 a oggi in Italia si è registrato un aumento dell'obesità del 25 per cento cui non sfuggono neppure le regioni centrali della penisola, tra l'altro note per le loro gastronomie gustose e attraenti. I costi di quest'aumento si aggirano sui 2,8 miliardi di euro di spesa da addebitare per il 64 per cento ai ricoveri ospedalieri. Proprio per contrastare quest'autentica epidemia di obesità, centinaia di unità operative di dietetica saranno aperte in tutta Italia il 10 ottobre prossimo per consigli, informazioni gratuite e misurazione di peso e altezza, all'insegna dello slogan «Ogni grande impresa inizia sempre con un primo passo». In molti cominciano con grande impegno, ma la riduzione di peso sognata si rivela una chimera. Perdere peso è difficile, lo dimostra il fatto che, a sei mesi dalla prima visita e dall'inizio della die-

ta, quasi il cinquanta per cento delle persone si arrende e non fa più i controlli». Sono parole di Giuseppe Fatati coordinatore di «Obesity Day» e presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica ADI. «La gente, purtroppo, è convinta che bastino 15-20 giorni per perdere chili. In questo modo il fallimento è assicurato». Le vie per arrivare alla diminuzione del peso sono moltissime e tra queste anche la chirurgia in continuo aumento con nuove e più calibrate tecniche di contenimento. «Non si tratta di scorciatoie - aggiunge Fatati - ma di presidi irrinunciabili se l'obesità è grave o complicata da diabete e ipertensione».

Il vero pericolo è costituito dalle false diete. La scienza ha ormai superato la fase iniziale e ha realizzato persino un test della nostra saliva che ci può dare importanti indicazioni. «Dimmi cosa ti piace di più e ti aiuterò a dimagrire. Tutto

dipende da come lavorano i recettori - continua Fatati - un test fenotipico, semplice da eseguire (si fanno assaggiare quadratini di carta con diversi gusti) permette di scoprire se una persona ha i recettori più per il salato che per il dolce, per l'acido piuttosto che per l'amaro. Presto si arriverà anche all'esame del DNA della saliva».

Il problema, occorre riconoscerlo, è davvero rilevante in alcune regioni. Nella Basilicata si arriva quasi al cinquanta per cento di obesi. Possiamo affermare tranquillamente che l'Italia è sempre più grassa e obesa. Anche nel Lazio, tanto per fare un esempio, sono tanti gli obesi: almeno sedici su cento tra gli uomini e ben

diciannove su cento tra le donne. E tutti alle spalle un lungo itinerario di fallimenti che conduce inevitabilmente a un aumento di gravi patologie. A questo dobbiamo aggiungere che, sem-

pre nel Lazio, il cinquanta-due per cento degli uomini e il sessantasei per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica.

Nelle cliniche e negli ospedali, infine, è prevista l'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. Sovrasta tutto l'incubo di una nuova patologia la «diabesità» che indica appunto la somma di diabete e di obesità. Non sono serviti messaggi, campagne, inviti, modelli salutisti, lusinghe dell'estate e persino lo spettro delle malattie: la bilancia va sempre più su. Per questo la cura dell'obesità, lasciata un tempo a metodi tradizionali ma inefficaci, al passaparola, adesso deve diventare un serio problema medico da seguire con grande attenzione. Soprattutto occorre continuare la



strada intrapresa con costanza seguendo scrupolosamente le indicazioni. Il medico inoltre deve ricordare che ogni soggetto fa storia a sè e merita attenzione e considerazione. Bando quindi a consigli generici, teoricamente adatti a tutti, ma, inutili ai casi singoli.

I medici più esperti in problemi legati al dimagrimento conoscono gli infiniti ostacoli che derivano dalle prescrizioni generalizzate, le quali finiscono per demoralizzare il paziente il quale, in moltissimi casi, è anche deluso dalle diete. La difficile via della dieta «perfetta» è costellata, infatti, di abbandoni: su dieci persone, due non si presentano al primo controllo del medico, due al secondo, tre resistono qualche mese, tre soltanto arrivano alla fine. Alcuni pazienti afflitti da obesità con gravi problemi di salute, arrivano anche al sesto mese di rinunce, ma poi, almeno il quaranta per cento, getta la spugna.

Scorciatoie

In tanti sono convinti che bastino 20 giorni per perdere peso

Il test della saliva

Così si scopre se si hanno ricettori per il dolce o per il salato

Il record

In Basilicata si arriva al 50 per cento di abitanti sovrappeso

Rimedio drastico

In alcuni casi l'unica soluzione è l'intervento

Hanno detto



“

Fatati

Per dimagrire realmente ci vuole costanza, buona volontà e soprattutto la guida di un esperto serio



“

Spera

Diabete, ipertensione, infarto e ictus sono solo alcune delle complicanze dell'obesità



“

Dalla Ragione

Attraverso il cibo passano tanti contenuti emotivi inespresi nelle relazioni all'interno della famiglia



“

Fazio

L'uomo non è nato per stare dietro a una scrivania: è importante muoversi e fare attività fisica

«Derisi e insicuri, si abbuffano di dolci»

Psicologa Laura Dalla Ragione illustra le strategie che aiutano a smaltire i chili in più

Veronica Moro

■ L'obesità infantile ha importanti risvolti di tipo psicologico e condiziona pesantemente la qualità della vita del bambino e del ragazzo. Ne abbiamo parlato con Laura Dalla Ragione, responsabile del centro della Asl/2 di Todì «Pallazzo Francisci» per la cura dei disturbi del comportamento alimentare.

Dottoressa, qual'è il costo sociale dell'obesità infantile?

«È molto alto perchè si tratta di una patologia che mette a rischio diversi aspetti della salute della persona. I bambini obesi vanno incontro a tutta una serie di problematiche fisiche come il diabete, le patologie articolari e le difficoltà nella deambulazione. Non vanno sottovalutati i problemi psicologici che possono essere alla base dell'alimentazione sregolata, ma anche aumentare, durante la crescita, per il disagio che il bambino prova nel sentirsi "diverso" dai compagni. In pratica, il piccolo sovrappeso, che già ha uno stile di vita sedentario e mangia in modo incontrollato durante tutto l'arco della giornata, sentendosi deriso ed emarginato dai compagni per il suo aspetto fisico, tende a isolarsi ancora di più, abbuffandosi di cibi ipercalorici».

Che qualità di vita ha un bambino o un adolescente obeso?

«I bimbi e i ragazzi obesi non praticano sport perchè si vergognano e riducono la vita sociale al minimo per evitare il confronto con gli altri. Inoltre chi è in sovrappeso da bambino tende più facilmente a sviluppare una patologia del comportamento alimentare in adolescenza: s'inizia con una dieta dimagrante e poi si perde il controllo della situazione ammalando di anoressia o bulimia».

Quanto guadagnano, in termini di benessere, bambini che curano l'obesità?

«Il guadagno è altissimo sia sul piano fisico che mentale. Innanzitutto si riduce il rischio di diventare adulti sovrappeso, con tutte le gravi malattie connesse a questa condizione. Po c'è un importante recupero della vita reale e emozionale perchè attraverso l'alimentazione e le sue problematiche passano tanti contenuti emotivi. Si ritrova, inoltre, il piacere della convivialità vera e del dialogo».

La famiglia del bambino che recupera un rapporto sano con il cibo quali benefici ne trae?

«Tutta la famiglia può crescere e cambiare lo stile di vita insieme al figlio. Infatti, nell'obesità infantile, hanno un ruolo determinante i genitori. Spesso il bambino sovrappeso non è seguito, non ha regole ed è lasciato solo nella gestione dei pasti. Questa condi-

zione lo induce a ricercare alimenti pronti da mangiare e in grado di dargli una gratificazione sul piano del gusto. Quindi il bambino o il ragazzo sceglie prevalentemente dolci, panini, merendine e cibi che siano anche facili da masticare, ma ipercalorici. Recuperare un piccolo obeso significa rieducare l'intera famiglia a un'alimentazione corretta, far capire ai genitori che spendere tempo a fare la spesa giusta e a cucinare alimenti sani è un atto d'amore verso i figli e verso se stessi. Attraverso l'alimentazione, fin dall'allattamento, passano messaggi di cura e rassicurazione un processo che ha un valore anche quando il bambino cresce».

2-8

Per cento
È la cifra dei costi globali per la sanità legati all'obesità nei paesi occidentali

1,7

Milliardi
È il numero stimato di persone adulte in sovrappeso nel mondo oggi

13

Per cento
Sono i bambini tra i 6 e gli 11 anni considerati obesi nel Lazio

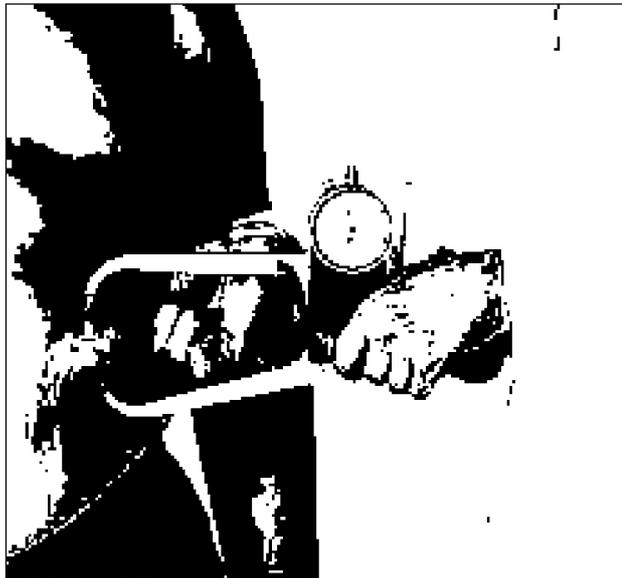


In Molise gli uomini sono tra i più grassi di tutta Italia

CAMPOBASSO - Primato negativo nel Molise, gli uomini sono tra i più grassi d'Italia. 31 uomini e 23 donne su cento sono obesi, troppi. Il rischio delle malattie si fa più concreto e la colpa è anche della sedentarietà della vita moderna, perché il 54 per cento degli uomini e il 52 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d'attesa di un anno per la chirurgia dell'obesità. E l'incubo della diabetesi: sempre più diabetici gli obesi, tanto da meritarsi una malattia a sé. Da qui la decisione di organizzare un Obesity Day, anche in Molise. Il 10 ottobre prossimo porte

aperte in Molise dei Centri di Dietetica pubblici: consigli e informazioni gratuiti su come dimagrire. L'iniziativa si chiama "Fermiamo la bilancia". non si cala di peso in un giorno, tanto meno con un "miracolo" e, meno ancora, privandosi di tutto. La dieta è un'impresa lunga e difficile.

E, come per tutte le imprese, c'è bisogno di un primo passo, ragionato, studiato. Il primo passo di chi vuol dimagrire correttamente è proprio quello di chiedere aiuto agli esperti che si mettono a disposizione il 10 ottobre in occasione dell'Obesity Day dell'ADI. Per conoscere i



centri della propria città è sufficiente visitare il sito

web dell'ADI all'indirizzo www.obesityday.org.

Il 10 ottobre visite gratuite contro l'obesità

“Se vi volete bene, venite da noi” è l’invito che il Prof. Giuseppe Fatati, Presidente dell’Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e coordinatore dell’Obesity Day, rivolge a tutte le persone che hanno problemi con la bilancia.

I 4 Centri pubblici abruzzesi di Dietetica saranno aperti al pubblico tutta la giornata del 10 ottobre 2009 per effettuare visite gratuite e dare consigli pratici su come mangiare in modo sano.

Ci si può rivolgere al Presidio Ospedaliero di Lanciano U.O. Di Diabetologia e Malattie Metaboliche, Responsabile Dr. Mario Pupillo, – via del Mare, 1 – Lanciano (CH), al Centro di Nutrizione Clinica Centro di Medicina dello Sport Università “G. D’Annunzio”, Responsabile Prof.ssa Ester Vitacolonna, - Campus Universitario c/o CeSi – Univ. G. D’Annunzio – via Colle dell’Ara – Chieti Scalo (CH), Al Centro Obesità Policlinico Universitario, Responsabile Prof.ssa Maria Teresa Guagnano, – Clinica Medica – via Vestini Chieti, al Centro di Riabilitazione Nutrizionale Gruppo Villa Pini Chieti, Responsabile Dr. Camillo Ezio Di Flaviano, - via dei Frentani, 228 - Chieti. «La strategia per far dimagrire gli italiani, abruzzesi compresi, è fallita. L’Italia è sempre più grassa. In Abruzzo gli obesi sono molti: 18 uomini e 30 donne adulti ogni cento. Colpa anche della sedentarietà: il 34 per cento degli uomini e il 42 per cento delle donne non svolgono alcuna attività fisica. Liste d’attesa di un anno per la chirurgia dell’obesità. Non sono serviti messaggi, campagne, inviti, lusinghe dell’estate e finanche lo spettro della salute a pezzi: la bilancia va sempre più su. Si cercano le scorciatoie, cresce la “gran voglia” di ‘palloncino’ e della chirurgia bariatrica, sempre più giovani e donne ma anche gli uomini ‘anta’ alla ricerca di una seconda giovinezza. Qualcosa non ha funzionato. Ci vogliono regole nuove». E’ la denuncia di Giuseppe Fatati, presidente dell’Associazione Italiana di Dietetica. Le Linee Guida italiane sono ormai datate. Andrebbero aggiornate anche alla luce dei mutamenti dei comportamenti degli italiani. A questo proposito saranno

preziosi i dati che emergeranno da un questionario, presentato in occasione di “Obesity Day”, che sarà inviato a circa 300 mila persone proprio per avere la fotografia comportamentale nell’area salute e benessere”. Una strategia per combattere sovrappeso e obesità con nuovi protagonisti. Il primo è il gusto, quel senso che ci regala il piacere dei sapori, che ci spinge ad andare a tavola ma che non trova più spazio nella dieta che, sempre più spesso, mortifica il gusto, tanto da favorire il getto della spugna. Altri protagonisti, o meglio alleati, sono rappresentati da integratori, farmaci e bisturi, per chi da solo non ce la fa. La strategia dell’ADI disegnata davanti all’Italia che cresce sulla bilancia - come dimostrano le cifre iniziali del “Progetto Cuore” dell’Istituto Superiore di Sanità- si basa su pochi punti ma essenziali. Tutto parte da una considerazione iniziale: non si cala di peso in un giorno, tanto meno con un “miracolo” e, meno ancora, privandosi di tutto. La dieta è un’impresa lunga e difficile. E, come per tutte le imprese, c’è bisogno di un primo passo, ragionato, studiato. Il primo passo di chi vuol dimagrire correttamente è proprio quello di chiedere aiuto agli esperti che si mettono a disposizione il 10 ottobre in occasione dell’Obesity Day. La via della dieta è costellata di abbandoni: su dieci persone, due non si presentano al primo controllo del medico, due al secondo, tre resistono qualche mese, tre arrivano alla fine. Si arrendono persino gli obesi che devono dimagrire se non vogliono rischiare la vita: uno studio ha dimostrato che 40 su cento al sesto mese gettano la spugna. Basta diete con “dentro niente”. Il regime dietetico deve tener conto dei gusti del paziente, la dieta deve essere “tagliata” per lui come un vestito. Le attuali Linee Guida italiane danno indicazioni generiche. I media lanciano modelli superficiali, collettivi, alla moda che durano lo spazio di una settimana. Il medico ha di fronte una persona con i suoi problemi, non un’intera popolazione. Un percorso dietetico che non piace, che è pesante, porta inevitabilmente al getto della spugna.

Luigi Di Ilio

INCONTRO TRA SPECIALISTI I BAMBINI CAMPANI TRA QUELLI PIÙ FRASSI IN ITALIA, LE CURE DEI MEDICI

Obesità, un problema sociale che va arginato

La Campania è la regione d'Italia con la più alta percentuale di bambini obesi e sovrappeso (rispettivamente il 21% e il 28%), solo un bambino su 10 svolge un'adeguata attività fisica e il 41% beve ogni giorno bevande gassate. Questi e tutti gli altri dati dell'indagine effettuata dal ministero della Salute saranno illustrati lunedì insieme ai progetti messi in campo dall'Asl Napoli 1 Centro e dal Comune per combattere questo problema e per educare al rispetto dell'ambiente. Nella sala Giunta di Palazzo San Giacomo, alle ore 11, si terrà appunto la conferenza per la presentazione pubblica del progetto di educazione alla salute "Quadrifoglio: educare alla Salute", e dei progetti di educazione ambientale "Ecolandia" e "Una Rete per l'Aria". Interverranno l'assessore all'Ambiente del Comune, Gennaro Nasti, la dirigente del servizio Tutela della Salute del Comune Francesca Po-

li, la direttrice del servizio Comunicazione Pubblica Sanitaria dell'Asl Napoli 1, Ilaria Cione e il responsabile del settore Educazione Sanitaria ed Ambientale dell'Asl Napoli 1, Pio Russo Krauss. Sono previsti anche interventi del presidente Andi (Associazione Nazionale Dentisti Italiani), Antonio di Bellucci, del responsabile dei progetti educativi della Lega Tumori, Roberto Mabilia e del presidente della Coldiretti Campania, Vito Amendolara. Uno staff che significa sinergia per combattere un problema che sta diventando non solo un disagio personale ma un "peso", termine mai fu più giusto, per il sistema sanitario pubblico. Ecco perchè c'è una mobilitazione enorme per insegnare ai ragazzi come mangiare e soprattutto cosa mangiare per non incorrere nel problema del sovrappeso le cui conseguenze, sociali e personali, sono deleterie.

Ugo Beninati



SALUTE

I toscani in sovrappeso sono il 17%, gli italiani il 19
Meno grassi della media

di Gian Ugo Berti

FIRENZE. I toscani si scoprono meno grassi della media nazionale, anche se l'obesità rimane un problema medico e sociale che incide molto sul benessere psico-fisico del cittadino. Se a livello nazionale sono in sovrappeso il 17% dei maschi e il 21% delle femmine, in Toscana le percentuali sono del 15 e del 19%.

Rimane in ogni caso un dato: la media del girovita è cresciuta, con 95 ed 84 centimetri rispettivamente per uomini e donne mentre la media dei fianchi è arrivata a 101 e 100 centimetri.

Si può e si deve comunque migliorare, si è detto a Roma alla presentazione dell'"Obesity Day" che si svolgerà il 10 ottobre prossimo in 130 centri nazionali (10 nella nostra regione, www.obesity-day.org). In pratica sono strutture aperte, quel giorno, a visite e consulti gratuiti. Inoltre, con orario 10-12 e 16-18 fino al 10 ottobre si potrà telefonare per informazioni al 348-96.18.217.

Secondo il parere di Giu-

seppe Fatati, presidente dell'Associazione dietetica e nutrizione clinica - Adi in sigla - molti italiani mangiano male. Occorre anche rivedere le linee guida oggi vigenti nel Paese ed elevare il livello di comunicazione ed informazione. In una parola, dimagrire rappresenta davvero un'impresa: non si cala certo in pochi giorni, tanto meno con diete drastiche.

In chi decide di seguire un percorso ufficiale, la media d'abbandono è elevata, già a partire dal primo dei tre mesi in programma, fino ad arrivare al 30 per cento al termine del periodo. Da qui, allora, la necessità di chiedere aiuto agli esperti - si è concluso in conferenza stampa - e dunque l'opportunità di farlo attraverso la disponibilità degli operatori sanitari che partecipano a questa iniziativa.

**Il 10 ottobre è
 l'Obesity day: centri
 aperti per consulti**



OMEGA IN EQUILIBRIO

ALIMENTAZIONE Gli acidi grassi (6 e 3) fanno bene, sì, ma vanno assunti nel modo giusto **di Rosanna Ercole Mellone**

Cinque a uno: è il rapporto ottimale tra omega-6 e omega-3. Dieci a uno: questa invece la proporzione reale tra i due nutrienti assunti con un'alimentazione standard. Secondo ricerche americane, lo squilibrio è legato a un maggior consumo di cereali e di oli di mais, girasole e soia, ricchi di omega-6. «Bisogna fare attenzione soprattutto alle margarine e ai prodotti che le contengono, come dolci da forno e cracker», avverte Giuseppe Fatati, responsabile del Servizio Dietologico dell'Azienda Ospedaliera di Terni, «Perplessità anche nei confronti delle fonti ittiche di omega-3 dal momento che i pesci del Mediterraneo,

di cui non si conoscono gli effettivi contenuti, potrebbero essere più poveri di questi elementi rispetto agli esemplari dei mari freddi». La relazione squilibrata tra i due gruppi di acidi grassi polinsaturi espone al rischio di malattie cardiocircolatorie e della pelle, di infiammazioni delle articolazioni e di altri disturbi. Lo stato di salute viene influenzato dal genere di acido grasso prevalente in quanto gli omega-6 e gli omega-3 si comportano, a livello cellulare, come se fossero in competizione. I primi partecipano alla costruzione e alla funzionalità delle membrane cellulari e di composti

ormonali, come le prostaglandine, per cui aiutano a controllare le reazioni infiammatorie e l'aggregazione delle piastrine e a mantenere la pelle elastica e giovane. L'eccesso di queste sostanze, soprattutto di acido arachidonico, vasocostrittore, può incrementare la formazione di trombi nel sangue e di acidi biliari nell'intestino, la pressione arteriosa, le allergie e la proliferazione cellulare, mentre fa diminuire il livello di colesterolo HDL. Gli omega-3 riducono i trigliceridi e il colesterolo nel sangue e prevengono i problemi dell'apparato cardiovascolare e del sistema nervoso. In più migliorano la memoria e la visione.

«Per riequilibrare, oltre alle due o tre porzioni di pesce alla settimana raccomandate, occorre consumare oli vegetali con acidi grassi monoinsaturi, in pratica d'oliva e d'arachidi», consiglia lo specialista. «I vantaggi si ottengono con una dieta costituita da prodotti freschi, stagionali e del territorio, che assicurano buone percentuali di omega-3». Un'eccessiva assunzione di cibi con grassi saturi, come panna e burro, o di carboidrati provoca un maggior fabbisogno di acidi grassi insaturi che dovrebbero sempre essere abbinati agli antiossidanti (vitamine A, C ed E, zinco e selenio).

LA PELLE HA FAME

Capelli esili e opachi, unghie fragili, pelle secca, denti deboli, possono essere i segnali dell'alterazione di un enzima dei nuclei delle cellule, connessa alla mancanza di acidi grassi insaturi. L'acido alfa linolenico viene fornito dalla frutta secca, specialmente mandorle e noci, dai fagioli e dalla verdura, tra cui portulaca, spinaci, cavoli, insalata e bietole. La carne di alcuni animali, quella di cavallo per esempio, ne apporta quanto quella di pesce spada. Tuttavia «La conversione fisiologica dell'acido alfa linolenico in quantità sufficienti dei suoi succedanei è difficile per cui anche dosi notevoli del precursore non garantiscono gli stessi benefici degli omega-3 d'origine marina», dice Giuseppe Fatati.

L'AGENDA DELLA SETTIMANA

DOVE

EVENTO

INFORMAZIONI

COSTI

Sabato

10

OTTOBRE

Tutta Italia

Campagna informativa su sovrappeso e salute

Oggi, in occasione dell'Obesity day, la giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute, porte aperte negli ospedali e in oltre 200 centri obesità dell'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) per offrire servizi di informazione sui rischi legati al problema, sulla prevenzione e sulle cure possibili.

www.obesityday.org

Le iniziative
sono
gratuite