



# Rassegna stampa - OBESITYDAY

Rassegna dal 15/09/2012 al 15/10/2012

# INDICE

## OBESITYDAY

13/10/2012 Il Messaggero - Pesaro <b>La camminata che fa bene</b>	10
14/10/2012 Il Messaggero - Marche <b>Al museo della Villa del Balì ciclo di film dedicati alla scienza</b>	11
14/10/2012 Il Giornale - Nazionale <b>Unamsi: «Salva la vita con stile» La campagna contro l'obesità</b>	12
13/10/2012 QN - La Nazione - Viareggio <b>Grasso non è 'bello': in aumento gli obesi</b>	13
15/10/2012 Corriere del Giorno <b>Allarme nutrizionisti: nel 2025 saranno 20 milioni gli obesi</b>	14
14/10/2012 Giornale di Sicilia - Palermo Provincia <b>Mangiare sano Unagiornata all'ltcg</b>	15
14/10/2012 La Prealpina - Lombardia Oggi - Lombardia Oggi <b>AGENDA</b>	16
15/10/2012 Taranto Oggi <b>Giovani a rischio ictus</b>	22
12/10/2012 QN - Il Resto del Carlino - Nazionale <b>Tutti a piedi a 'Obesity day'</b>	23
12/10/2012 La Prealpina - Nazionale <b>All'Obesity day tanti bambini AMBULATORI APERTI</b>	24
11/10/2012 Giornale dell'Umbria <b>Peso, un umbro su due ha problemi A Terni un centro per curare l'obesità</b>	25
11/10/2012 Il Quotidiano di Calabria - Catanzaro <b>Bambini obesi, Calabria seconda</b>	26
11/10/2012 La Stampa - Asti <b>Un questionario per capire gli sbagli che si fanno a tavola</b>	27
11/10/2012 QN - Il Resto del Carlino - Pesaro <b>Mercato delle Erbe c'è l'Obesity day</b>	28
11/10/2012 QN - Il Resto del Carlino - Ascoli <b>Il servizio nutrizione allunga gli orari</b>	29

11/10/2012 Il Secolo XIX - Savona	30
<b>«UN BIMBO SU TRE A SAVONA È OBESO O SOVRAPPESO»</b>	
11/10/2012 Corriere Adriatico - Pesaro	31
<b>Un focus sui cibi e sugli stili di vita</b>	
11/10/2012 Corriere Adriatico - Nazionale	32
<b>Contro sovrappeso e obesità lezioni a scuola. Un sondaggio</b>	
11/10/2012 La Citta di Salerno - Nazionale	33
<b>BREVI</b>	
11/10/2012 La Liberta	34
<b>Nel 2011 intervento chirurgico per 200 grandi obesi La nutrizionista Negrati: patologia in netto aumento</b>	
11/10/2012 La Nuova Sardegna - Olbia	35
<b>L'uscita di scena di Sanciu: al via le grandi manovre</b>	
11/10/2012 La Nuova Venezia - Nazionale	36
<b>Tutti in fila contro la "ciccia" Il 60 per cento risulta obeso</b>	
11/10/2012 La Provincia di Como	37
<b>besity day in ospedale Sovrappeso sei su dieci</b>	
11/10/2012 La Voce di Romagna - Rimini	38
<b>GIORNATA MONDIALE DELL'OBESITÀ</b>	
11/10/2012 Messaggero Veneto - Nazionale	39
<b>Per dimagrire bisogna prima volersi bene</b>	
11/10/2012 Unione Sarda	40
<b>Mangiare sano e muoversi: ricetta vincente</b>	
10/10/2012 AGI 11:46	41
<b>Obesity Day: Coldiretti, piu' frutta in bibite entro l'anno</b>	
10/10/2012 AGI 15:46	43
<b>Salute: Cia, per obesita' e sedentarieta' costi pari a 65 mld</b>	
10/10/2012 AGI 17:02	44
<b>OBESITY DAY: IN GALLURA SOVRAPPESO 26% BIMBI TRA GLI 8 E I 9 ANNI</b>	
10/10/2012 ANSA 15:06	45
<b>Obesita',42% adulti veneti troppo grasso</b>	
10/10/2012 Marketpress	46
<b>OBESITY DAY: FORTE L'IMPEGNO DELLA REGIONE UMBRIA SUL FRONTE DELLA PREVENZIONE E DELLA CURA</b>	

10/10/2012 Virgilio.it 10:05	47
<b>Coldiretti: Aumento frutta in succhi per festeggiare 'Obesity day'</b>	
10/10/2012 Virgilio.it 10:05	48
<b>Coldiretti: Aumento frutta in succhi per festeggiare 'Obesity day'-2-</b>	
10/10/2012 Virgilio.it 10:05	49
<b>Coldiretti: Aumento frutta in succhi per festeggiare 'Obesity day'-3-</b>	
10/10/2012 La Nuova Provincia di Biella	50
<b>Oggi si celebra l'Obesity Day, visite gratuiti te</b>	
10/10/2012 La Repubblica - Bari	51
<b>GIORNO &amp; NOTTE</b>	
10/10/2012 Il Tempo - Abruzzo	53
<b>«Obesity day» per conoscere i rischi del sovrappeso</b>	
10/10/2012 Il Tirreno - Prato	54
<b>BREVI</b>	
10/10/2012 La Repubblica - Genova	55
<b>In Regione</b>	
10/10/2012 Il Tirreno - Empoli	56
<b>Oggi "Obesity day"</b>	
10/10/2012 La Repubblica - Palermo	57
<b>GIORNO &amp; NOTTE</b>	
10/10/2012 La Provincia di Como	59
<b>Obesity day Visite all'Asl</b>	
10/10/2012 La Stampa - Alessandria	60
<b>Oggi l'Obesity Day consulenza gratuita</b>	
10/10/2012 La Stampa - Asti	61
<b>Per combattere il sovrappeso "non divieti, scelte consapevoli"</b>	
10/10/2012 La Sentinella del Canavese - Nazionale	62
<b>Obesity Day, visite e consigli gratuiti negli ambulatori</b>	
10/10/2012 Il Messaggero - Umbria	63
<b>Obesi il dieci per cento degli umbri,uno su tre in sovrappeso le strategie regionali di prevenzione affrontate al Santa Maria</b>	
10/10/2012 QN - Il Resto del Carlino - Cesena	64
<b>Allarme obesità per il 43% dei cesenati</b>	

10/10/2012 QN - Il Resto del Carlino - Rimini	65
<b>Oggi la giornata dell'obesità, consulenze gratuite in piazza</b>	
10/10/2012 Il Gazzettino - Rovigo	66
<b>Lotta all'obesità, ambulatori aperti</b>	
10/10/2012 Il Gazzettino - Rovigo	67
<b>L'Ulss contro l'obesità soprattutto dei bambini</b>	
10/10/2012 Il Gazzettino - Venezia	68
<b>Non solo dieta, all'Asl 13 c'è "Obesity day"</b>	
10/10/2012 La Gazzetta Del Mezzogiorno - Brindisi	69
<b>Obesity day, oggi al «Perrino»</b>	
10/10/2012 QN - La Nazione - Empoli	70
<b>Al Centro*Empoli torna Obesity day Consigli gratis su come tenersi in linea</b>	
10/10/2012 QN - La Nazione - Livorno	71
<b>«Obesity day», specialisti a Villa Tirrena</b>	
10/10/2012 Brescia Oggi	72
<b>Brevi</b>	
10/10/2012 Corriere Adriatico - Ascoli	73
<b>Al Mazzoni c'è l'Obesity day</b>	
10/10/2012 Corriere di Romagna - Forli	74
<b>In sovrappeso 43 persone su cento L'Ausl in campo</b>	
10/10/2012 Il Centro - Nazionale	75
<b>IN BREVE</b>	
10/10/2012 Il Piccolo di Trieste - Nazionale	76
<b>Appuntamenti</b>	
10/10/2012 La Nuova Venezia - Nazionale	78
<b>"Obesity day" oggi visite gratuite in Nefrologia</b>	
10/10/2012 La Voce di Romagna - Forli - Cesena	79
<b>Il 43% dei cesenati ha problemi di peso</b>	
10/10/2012 Unione Sarda	81
<b>Bastano sei ore per una vita sana</b>	
10/10/2012 Giornale dell'Umbria	82
<b>Un centro per lo studio dell'obesità</b>	
10/10/2012 Giornale di Sicilia - Palermo	83
<b>Obesity Day, visite e consigli alimentari</b>	

10/10/2012 Giornale di Sicilia - Palermo Provincia <b>I diabetologi di Partinico all'«Obesity day»</b>	84
10/10/2012 Il Quotidiano di Calabria - Catanzaro <b>Giornata dell'obeso</b>	85
10/10/2012 La Provincia di Cremona - Nazionale <b>'Obesity Day' Oggi visite e consigli</b>	86
09/10/2012 Corriere della Sera - Milano <b>«Salva la vita con stile» Campagna nelle farmacie</b>	87
09/10/2012 La Repubblica - Nazionale <b>DOMANI OBESITY DAY CON VISITE GRATIS</b>	88
09/10/2012 La Stampa - Asti <b>Al Massaja i controlli per l'Obesity Day</b>	89
09/10/2012 La Stampa - Aosta <b>Giornata dell'obesità</b>	90
09/10/2012 La Stampa - Savona <b>Obesity Day in via Collodi con i consigli dei dietologi</b>	91
09/10/2012 Il Messaggero - Civitavecchia <b>Obesity day, visite gratis contro i chili di troppo</b>	92
09/10/2012 QN - Il Resto del Carlino - Ferrara <b>Obesità, lotta al big killer Sono 11mila solo a Ferrara</b>	93
09/10/2012 Il Mattino - Caserta <b>Dimagrire con l'Asl: appuntamento all'Obesity day</b>	94
07/10/2012 La Gazzetta Del Mezzogiorno - Foggia <b>Università contro i chili di troppo</b>	95
09/10/2012 La Gazzetta Del Mezzogiorno - Basilicata <b>Al via una campagna di sensibilizzazione su sovrappeso e obesità</b>	96
07/10/2012 QN - La Nazione - Livorno <b>Visite gratis contro l'obesità</b>	97
07/10/2012 QN - La Nazione - Livorno <b>«Obesity Day» a Villa Tirrena</b>	98
09/10/2012 QN - La Nazione - Lucca <b>Visite gratuite per tenere sotto controllo la nutrizione</b>	99
02/10/2012 Eco di Bergamo <b>Obesità, visite gratuite alla Clinica Castelli</b>	100

09/10/2012 Gazzetta del Sud - Nazionale	101
<b>Domani i nutrizionisti dell'Asp saranno in aeroporto</b>	
09/10/2012 Giornale di Brescia	102
<b>«Obesity day»: domani al Civile visite gratuite</b>	
05/10/2012 Il Centro - Chieti	103
<b>Obesity day visite gratuite al centro del policlinico</b>	
09/10/2012 Il Tirreno - Livorno	104
<b>"Obesity day", per una vita sana</b>	
09/10/2012 Il Tirreno - Cecina	105
<b>"Obesity day", per una vita sana</b>	
09/10/2012 L' Adige	106
<b>Imparare a muoversi senza rinunciare al cibo</b>	
06/10/2012 La Gazzetta di Parma	107
<b>Obesity day: gli specialisti incontrano i cittadini</b>	
09/10/2012 La Liberta	108
<b>Obesity Day, Piacenza in campo</b>	
09/10/2012 La Nuova Ferrara - Nazionale	109
<b>Uno ogni tre è sovrappeso Obeso il 10% dei ferraresi</b>	
09/10/2012 La Nuova Sardegna - Olbia	110
<b>Lotta al sovrappeso, visite gratuite</b>	
09/10/2012 La Nuova Venezia - Nazionale	111
<b>IN BREVE</b>	
04/10/2012 La Prealpina - Nazionale	112
<b>VERSO UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE</b>	
06/10/2012 La Prealpina - Nazionale	113
<b>Obeso un bambino varesino su dieci. Giornata di prevenzione</b>	
08/10/2012 Messaggero Veneto - Nazionale	114
<b>Allarme-salute Il 32% dei friulani è sovrappeso</b>	
06/10/2012 Io Donna	115
<b>Se vuoi dimagrire, leggi l'etichetta</b>	
03/10/2012 Starbene	116
<b>IL TUO CALENDARIO DEL benessere</b>	
08/10/2012 ADN Kronos 15:52	117
<b>Salute: Adi, 97% italiani vuole lezioni a scuola contro obesità</b>	

08/10/2012 ADN Kronos 07:29

118

**Salute: Adi, 97% italiani vuole lezioni a scuola contro obesità**

02/10/2012 Marketpress

119

**OBESITY WEEK: V SETTIMANA PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITÀ E PER UN  
CORRETTO STILE DI VITA, A PARMA**



# **OBESITYDAY**

**100 articoli**

## La camminata che fa bene

di MARCO GIOVENCO FANO

Due decenni di commercio equo e solidale a Fano. se ne parla oggi, alle 17, a Casa Archilei in via Ugo Bassi, nella tavola rotonda «20 anni di Commercio Equo e Solidale nella città di Fano. Storia e prospettive». Sull'argomento, moderato dal presidente dell'associazione San Paterniano onlus Gabriele Darpetti, si confronteranno Silvano Fazi, Presidente della cooperativa Mondo Solidale, Paolo Carnaroli, Massimo Mogiatti, Francesco Caverni, Luciano Benini, Michele Altomeni e Giovanna Olivieri. E taglia il traguardo dei vent'anni anche l'Oasi dell'Accoglienza di Sant'Andrea in Villis fondata e portata avanti da Maria Chiera. Oggi alle 15 il convegno «Donne. Dignità contro violenza» al quale interverranno l'europarlamentare Rita Borsellino, suor Eugenia Bonetti dell'Usmi nazionale, suor Rita Giaretta, responsabile Casa Rut, Sarmila Shresta, presidente Watch del Nepal, Melek Sari, del Woman Information Center. Alle 21,30 lo spettacolo teatrale «Grand tour de l'Italy» a cura di L'Ensemble Melod'Italia. La celebrazione prosegue domani, dalle 9,30, con il convegno «Le nuove povertà»: interventi di don Ciotti, suor Renata Bozzetto e suor Rossana Leone del Piccolo Eremo delle Querce di Crochi (Reggio Calabria), Padre Maurizio Boa, missionario in Sierra Leone e suor Ada Gambarotto missionaria in Brasile. Sempre oggi riaprono al pubblico la pinacoteca San Domenico (orario 16,30-19,30) e la sala esposizioni San Michele all'Arco d'Augusto (da domani, 16,30-18,30). Domani, dalle 9 alle 13, presso il dipartimento di prevenzione dell'Asur a Fano, distribuzione di materiale informativo su corretta alimentazione e importanza dell'attività fisica. L'iniziativa è programmata nell'ambito dell'**Obesity day**. Dalle 10 alle 12 «Camina per Fan e campi cent'ann», passeggiata per Fano alla scoperta di scorci caratteristici della «Città della Fortuna». L'appuntamento è organizzato in collaborazione con la Uisp e con l'associazione teatrale «Per fortuna c'è la luna». Partenza da Piazza XX Settembre (anche in caso di maltempo). Alla conclusione per tutti i partecipanti sarà disponibile un punto ristoro con tanta frutta fresca di stagione.

## Al museo della Villa del Balì ciclo di film dedicati alla scienza

FANOAI via oggi alle 16,30 il ciclo Scienza e cinema al Museo del Balì, con la proiezione del film Il posto delle fragole (Bergman, 1957). Filo conduttore è il tempo (ingresso solo film 3 euro; disponibile una tessera Amici del Balì per l'abbonamento a tutto il ciclo). Domani, in occasione della XXII settimana della Cultura Scientifica e Tecnologica promossa dal Miur, il museo organizza alle 18 la conferenza Meraviglie e misteri dei vulcani, a cura del professor Michele Mattioli docente dell'Università di Urbino (ingresso libero). Oggi, nell'ambito dell'**Obesity day**, dalle 10 alle 12 Camina per Fan e campi cent'anni, passeggiata per Fano alla scoperta di scorci caratteristici. L'appuntamento è organizzato con Uisp e associazione teatrale Per fortuna c'è la luna. Partenza da Piazza XX Settembre (anche in caso di maltempo). Alla conclusione ci sarà un punto ristoro con tanta frutta fresca di stagione.

## PREVENZIONE

**Unamsi: «Salva la vita con stile» La campagna contro l'obesità**

Si chiama «Salva la vita con stile» ed è un pieghevole colorato che è stato distribuito in tutte le farmacie di Milano il 10 ottobre, in occasione dell' **Obesity Day**, per iniziativa dell'Unione nazionale medico scientifica di informazione (Unamsi). Di grande attualità il tema della prevenzione delle cosiddette malattie non comunicabili (Ncd) , cioè quelle non trasmissibili perché non causate da un agente infettivo, fra le quali campeggia appunto l' obesità, spesso origine di numerose altre malattie quali diabete, infarto, ictus. Le Ncd sono responsabili dell'80% della mortalità e del 70% di disabilità e sofferenze, appartengono a questo elenco patologie cardiovascolari e cerebrovascolari, ma anche molti tumori e le malattie respiratorie croniche, tutte prevenibili. I giornalisti dell'Unamsi hanno raccolto l'appello che l' assemblea delle Nazioni Unite ha lanciato un anno fa ai governi di tutto il mondo, affinché sostengano programmi efficaci di prevenzione di queste malattie. La campagna «Salva la vita con stile» è stata realizzata con la collaborazione di Takeda e di Federfarma Milano. Cinque i professori coinvolti in questa iniziativa, tra i più riconosciuti esperti: Alberico Catapano (per le dislipidemie), Enrico Agabiti Rosei (per l'ipertensione), Michele Carruba (per l'obesità), Andrea Poli (per dieta e nutrizione) e Leonardo Fabbri (malattie respiratorie croniche).

SANITA' (1)

**Grasso non è 'bello': in aumento gli obesi**

ANCHE LA popolazione versiliese tende ad ingrassare: la conferma si è avuta dal numero di persone - giovani e meno giovani, uomini e donne - che hanno preso parte all'**Obesity Day**, ovvero gli ambulatori aperti per capire che cosa c'è dietro il sovrappeso e l'obesità. «L'eccesso di peso - hanno spiegato i medici - non è soltanto un fattore estetico ma soprattutto un problema di salute, che può predisporre ad una forma di diabete mellito, ipertensione e molte altre gravi patologie cronico-degenerative. Insomma un'interessante manifestazione che ha portato alla ribalta, qualora ve ne fosse bisogno, l'emergenza-obesità presente anche in Versilia.

SEDENTARIETA', CATTIVE ABITUDINI A TAVOLA E CRISI

## Allarme nutrizionisti: nel 2025 saranno 20 milioni gli obesi

Nel 2025 saranno 20 milioni gli italiani obesi. Colpa di un diffusa sedentarietà, cattive abitudini a tavola e anche della crisi economica che riduce sempre di più le possibilità di un'alimentazione sana e differenziata. A lanciare l'allarme sono i nutrizionisti dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) in occasione della presentazione della campagna 'Obesity day 2012' che si è svolta il 10 ottobre. "Purtroppo le strutture pubbliche e i centri di nutrizione e dietologia che dovrebbero fornire negli ospedali e nelle Asl gli strumenti e le conoscenze per combattere l'obesità - denuncia Maria Antonia Fusco, past president dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) - sono rimaste le stesse degli anni '60, circa 160. Mentre - sottolinea il medico - servirebbero più investimenti e non i tagli della spending review. Quindi centri più avanzati tecnologicamente e con più personale dove poter valutare clinicamente i pazienti, gestire il percorso ospedaliero e lavorare sull'aspetto educativo". L'iniziativa 'Obesity day 2012', presentata a Roma al Palazzo dell'Informazione, ha visto gli esperti e specialisti dell'Adi a disposizione gratuitamente dei cittadini in circa 100 strutture sparse su tutto il territorio nazionale. Secondo il sondaggio condotto dall'Ipsos e promosso dall'Adi, il 97% degli italiani afferma che per contrastare il diffuso sovrappeso "bisognerebbe investire sull'educazione alimentare già a scuola". E il 93% reputa necessari "interventi strutturali che favoriscono l'attività fisica nelle città". Mentre il 78% degli intervistati "non apprezza le politiche proibizionistiche che vorrebbero frenare il consumo solo di alcuni alimenti". "Le statistiche parlano di 44 italiani su 100 che risultano essere in sovrappeso e 1 su 10 obeso", avvertono gli esperti Adi. Fino ad oggi, afferma Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione Adi, "abbiamo colpevolizzato il singolo paziente senza tener conto che quando parliamo di obesità bisogna fare qualcosa di più. Forse questo è accaduto anche per colpa della formazione dei medici, ma è legato all'atteggiamento delle politiche socio-sanitarie. Ora invece - precisa Fatati - servono interventi strutturali che devono agire sull'intera popolazione".

SALUTE

## Mangiare sano Unagiornata all'Itcg

La sezione economo-dietista dell'Itcg, Carlo Alberto Dalla Chiesa, dopo la partecipazione alla giornata mondiale dell'« **Obesity Day** », ha organizzato per martedì prossimo a partire dalle 9, per tutte le terze classi dell'istituto, una giornata di informazione sui temi inerenti il vivere e mangiare sano. (\*GDG\*)

## AGENDA

A

OGGI 14

ottobre

**ANTICO MERCATO BOSINO**

VARESE - Mostra mercato di antiquariato e articoli da collezione per le vie del centro storico dalle 8.30 alle 18.

**OTTOBRE DI SANGUE**

VARESE - Giornata di celebrazioni e commemorazioni: alle ore 9 messa nella chiesa San Martino in via Morazzone; alle 10.30 corteo per le vie cittadine fino all'Arco Mera dove verrà deposta una corona di alloro; poi il corteo si muoverà fino a largo Resistenza dove si terrà la cerimonia ufficiale con la deposizione di una corona, intervento del sindaco Attilio Fontana e di Luigi Grossi «Cin» a nome della Federazione associazioni partigiane. Musica della banda «Giuseppe Verdi» di Capolago.

**QUARTETTO D'ARCHI**

VARESE - La chiesa di Loreto ospita il Quartetto di Milano, con i violinisti Fulvio Liviabella e Igor della Corte, il violista Roberto Mazzoni e il violoncellista Giuseppe Lanfranchini. Repertorio classico. Via Gasparotto 132, ore 17, ingresso libero.

**DUE PASSI IN CITTÀ**

VARESE - Visita guidata a piedi lungo la via Sacra. Partenza alle ore 15 alla Prima Cappella al Sacro Monte. Prenotazione al 0332.435904.

**FIERA DI VARESE**

VARESE - Si conclude oggi la Campionaria alla Schiranna: alle ore 15 simultanea di scacchi con il maestro internazionale Renzo Mantovani, alle 17 dimostrazione di karate tradizionale e alle 18.30 festa dell'arrivederci in compagnia dei tanti personaggi che hanno animato la decima edizione; [www.fieravarese.it](http://www.fieravarese.it).

**INSUBRIA BIKE FESTIVAL**

VARESE - Evoluzioni su due ruote, contest freestyle e promozione sportiva del settore bike mountain ai Giardini Estensi di via Sacco: alle ore 9.30 inizio attività, dalle 14.30 contest e alle 18 premiazioni.

**FESTA D'AUTUNNO**

VARESE - Termina la festa alla parrocchia San Giovanni Battista in via Astico 14 ad Avigno: alle 11 messa, alle 12 aperitivo nel piazzale della chiesa e alle 12.15 pranzo a base di polenta e grigliate. Nel pomeriggio iniziative benefiche a favore delle missioni, giochi e intrattenimenti per i bambini, grande castagnata, alle 19 cena con piatti tipici autunnali e alle 20.30 vin brulè, canti e musica intorno al falò. In caso di maltempo la festa sarà rimandata a domenica 21.

**CONCERTO DI SANTO STEFANO**

VARESE - Alle 18 nella chiesa di Santo Stefano in via Portorose 64 a Bizzozero secondo concerto organizzato dall'associazione laicale «Don Luigi Antonetti» di Varese.

**ARTISTI CONTEMPORANEI**

VARESE - Inaugura la mostra collettiva «Ideali» curata da Enrica Gaffuri con il gruppo varesino Artisti Contemporanei alle 11.30 nella Sala Vetri di Villa Litta Modignani, a Varese (Biumo Inferiore, piazza XXVI Maggio 5). Introduce Giuseppe Corbetta, mentre Antonio Cosentino introduce il lavoro degli artisti Maddalena Biancardi e Gianni Ramasco Volpon e Luisa Oprandi presenta la mostra. Fino al 28 ottobre, venerdì e sabato 15-18.30, domenica 10-18.30, ingresso libero.

**FAI CHE GIOCHIAMO?**



GORNATE OLONA - Ultimo appuntamento della stagione con lo speciale ciclo di eventi dedicati ai bambini e alle famiglie organizzati dal Fai. Il Monastero di Torba, via Stazione, ospita inedite avventure in costume grazie all'animazione della Compagnia San Giorgio e il Drago - Un Mondo di Avventure. Dalle ore 10 alle 18, ingresso 10 euro, 0331.820301.

#### FESTA DELLA ZUCCA

GAVIRATE - Secondo appuntamento con la zucca sul lungolago: alle ore 10 mostra di zucche, di funghi e di pane artistico, dalle 12 stand gastronomico con piatti a base di questo gustoso ortaggio arancione, dimostrazione dei panificatori, castagnata, esposizione di zucche, trattori d'epoca e vecchi attrezzi agricoli, alle 15 spettacolo folcloristico con canti e danze della tradizione brianzola con il gruppo La Brianzola e alle 17.30 premiazione delle zucche.

#### NELLA GROTTA REMERON

COMERIO - Ogni trenta minuti si può scendere per visitare la grotta che sta a -48 metri. Ingresso 1 euro, gratuito fino ai 14 anni. Dalle 10.30 alle 12.30 e dalle 14 alle 16.30, info al numero 339.7044152.

#### OTTOBRE CALDANESE

COCQUIO TREVISAGO - In località Caldana dalle 10 alle 18 stand di prodotti tipici e mercatino degli hobbisti, spettacoli di falconeria, stand gastronomico con prodotti tipici di stagione, castagnata, mostra sui funghi in collaborazione con il gruppo micologico Whirlpool, passeggiata nei boschi con le guardie volontarie del Parco Campo dei Fiori e musica con la Music Secrets Marching Band.

#### FAVOLE A MERENDA

CASTELLANZA - Si inaugura con «Hansel e Gretel» della Fondazione Aida di Verona la rassegna di teatro e merenda per bambini organizzata da Instabile Quick al Teatro di via Dante. Questo spettacolo è per bimbi dai 3 anni in su: ore 16, 5 euro bambini, 7 adulti, info 339.8205761.

#### SAGRA DELLA POLENTA

GEMONIO - Dalle 11.30 in poi stand gastronomico con piatti tipici e tradizionali di polenta nel centro polivalente in via Curti, zona sportiva.

#### DOMENICA IN FAMIGLIA

CASALZUIGNO - A Villa della Porta Bozzolo laboratorio didattico per famiglie e bambini dai 4 ai 12 anni, dalle 15 alle 17, 5 euro, 0332.624136.

#### IMPARA L'ARTE DAL NONNO

SARONNO - I nonni incontrano i bambini con l'arte dei giochi e dei mestieri: dalle 14.30 al Museo delle industrie e del lavoro in via Don Griffanti 6 (2 euro). Il tramway dei nonni in piazza Libertà fa fare giri turistici dalle 10 alle 12 e dalle 14 alle 18 diventa navetta per il Museo. Dalle 9 alle 20 mercatino RiciclarTE, artigianato con materiali di recupero.

#### CASTAGNATA

BRINZIO - Nell'area dietro il Comune dalle 10 banchetto con vendita di prodotti tipici locali, dalle 12 stand gastronomico con grigliata, nel pomeriggio castagnata.

#### INSUBRIA RADIO IN FESTA

BUGUGGIATE - Si festeggia il quinto anniversario della fondazione del gruppo di radioamatori italiani ed elvetici: dalle 9.30 nella sala consiliare del Municipio saranno installate due stazioni radio, mentre nel pomeriggio alla presenza dei ragazzi della scuola media Don Franco Pozzi si effettueranno i collegamenti radio con l'ausilio delle antenne che loro stessi hanno progettato e costruito.

#### VOLANDIA NEL PALLONE

SOMMA LOMBARDO - Si ammirano l'aeroporto di Malpensa e i 60mila mq delle ex officine Caproni dall'aerostato Re/Max che si alza in volo fino a 15 metri di altezza. I più piccoli ottengono il certificato di battesimo del volo. Si decolla in volo vincolato (attività soggetta al meteo) dalle 10 per tutto il giorno dal prato di Volandia, via per Tornavento 15 Case Nuove (Somma Lombardo), info sul sito [www.museoaeronautica.it](http://www.museoaeronautica.it).

CASTAGNATA SOCIALE DEL 90° CASORATE SEMPIONE - Il Cai Gallarate organizza nell'area feste in via

Roma 100 dalle 12.30 aperitivo e antipasto, dalle 13 pranzo e poi gran finale con le caldarroste; 25 euro gli adulti 10 i bambini. ESCURSIONE IN VAL VERZASCA LUINO - Il Cai Luino organizza un'escursione in compagnia dell'esperto Maurizio Miozzi sull'itinerario Mergoscia, Alpe Bistri, Monti di Lego e ritorno, pranzo al sacco. Ritrovo alle 7.45 al posteggio a lago in via Dante e proseguimento per Mergoscia. Gita gratuita, 0332.511101. CAMPANARI AMBROSIANI BORSANO DI BUSTO ARSIZIO - In occasione del 70° anniversario di dedicazione della chiesa dei Santi Apostoli Pietro e Paolo, alle ore 9.45, 10 e 10.15 suonate sul concerto di 9 campane per la messa, alle 11.30 concerto a corda e dalle 14.30 in poi visita guidata alla chiesa e alla torre. SENTIERI APERTI VENEGONO INFERIORE - Scoprire il territorio del Parco Pineta: dalle 9.30 alle 18 lungo il sentiero tematico si imparano a riconoscere le tracce del passaggio di animali e altro. Ritrovo all'area accoglienza in via Fratelli Bandiera, partecipazione gratuita. Durante la giornata anche laboratori, approfondimenti ed escursioni di nordic walking. Info [www.parcopineta.org](http://www.parcopineta.org). FESTA DELLA CASTAGNA PORTO VALTRAVAGLIA - In frazione Muceno castagnata organizzata dall'asilo nella sede Valt sport. IN GITA CON IL CAI LAVENO MOMBELLO - Il Cai di Laveno Mombello organizza un'escursione da Monteossolano alla Cima Lariè passando per l'Alpe Spino, 0332.626487 dalle 21 alle 23. PER RONCHI E CASTELLI ANGERA - Escursione cicloturistica con degustazioni di vini. Partenza alle 9.30 da piazza Garibaldi e rientro alle 12.30. Aperitivo finale con degustazione di vino d'Angera nel centro storico. Escursione a pagamento con guida, 0332.780285. CASTAGNATA BOAREZZO - Salamelle, dolci, vino rosso e le immancabili caldarroste nella giornata (dalle ore 11) organizzata dall'associazione Amici di Boarezzo nel pittoresco borgo. A contorno giochi e divertimenti per tutti. CALDARROSTE ISPRA - Castagnata organizzata dal Comitato Cascine in località Cascine dalle 13 alle 19 con giochi, intrattenimenti, gonfiabili e trucca bimbi. OSSERVATORIO ASTRONOMICO ABBIATE GUAZZONE - Apertura dell'osservatorio astronomico Messier13 dalle ore 14.30 alle 18 in via Ai Ronchi; ingresso libero, informazioni 0331.841900. CASTAGNATA BARAGGIA - Dalle 9 alle 18 castagnata organizzata dal comitato locale della Croce Rossa Valceresio al Centro Giovanni XXIII. CASTAGNE A SORPRESA RANCIO VALCUVIA - Dalle ore 15 sulla provinciale nel piazzale ex torcitura la Pro Loco cucina le castagne a sorpresa, ossia in un modo insolito; per i bambini animazione a cura della scuola materna. CASTAGNATA PROCIV CITTIGLIO - Caldarroste per tutti nel piazzale delle Poste dalle ore 10 alle 18: il ricavato servirà ad acquistare attrezzatura per la Protezione civile della cittadina. In caso di maltempo l'appuntamento è al Parco della Stazione. POLENTATA SOLIDALE BRENTA - Una gustosa polenta per raccogliere fondi contro il tumore al seno è in programma alle 12.30 nel parco pubblico. FISCHIAVA IL TRENO GORLA MINORE - Nel fondovalle del Parco Durini sesta edizione di «Ul tren daa Vall d'uona» organizzata dall'associazione Amici della Ferrovia Valmorea: dalle ore 12 (stand gastronomico) alle 19 esposizione costumi d'epoca, trenino dolce della solidarietà, esposizioni di plastici, mercatino, giochi e tanto altro. MERCATINO CASSANO MAGNAGO - Dalle 9 alle 19 in centro bancarelle di sapori tipici e oggetti di artigianato artistico. IL FILO CHE UNISCE TORNAVENTO - Ester Produzioni, associazione Gomitolo Rosa e Cuore di Maglia organizzano una giornata di sensibilizzazione contro il tumore al seno con laboratorio di cucina (alle 10.30), degustazioni di prodotti tipici locali (alle 13) e laboratorio di knitting (lavoro amaglia, alle 15): al Centro parco ex dogana austroungarica di Lonate Pozzolo; [www.esterproduzioni.it](http://www.esterproduzioni.it). LA PROVINCIA DEL FARE BUSTO ARSIZIO - Si apre oggi alle ore 16 a MalpensaFiere (via XI Settembre 16) una mostra fotografica ispirata al volume «La provincia del fare», realizzato dall'Archivio Fotografico Italiano e dagli autori Davide Niglia e Claudio Argentiero. L'iniziativa offre ai visitatori l'opportunità di cogliere appieno, attraverso immagini di qualità, il senso di quell'operosità e di quella professionalità di cui è ricco il Varesotto. Le aziende in cui i fotografi hanno realizzato i loro reportage sono quelle già inserite nel progetto della Camera di Commercio che si è concretizzato in [www.musoeweb.it](http://www.musoeweb.it). La mostra resta aperta al pubblico nella sala Borghi di MalpensaFiere anche nei fine settimana 19-21 ottobre e 26-27 ottobre. Lunedì 15 ottobre ASTROTTOBRE BISUSCHIO - Incontro di astronomia dal titolo «Le prime scoperte su Marte», relatore Cesare Guaita, presidente del Gruppo astronomico tradatese, alle 21 nel maxisalone del Comune in via Mazzini 14. Ingresso libero. DANZE ETNICHE GURONE DI MALNATE -

Serata di prova gratuita del corso dalle ore 21 alle 23 al Magazzino Aperto d'Arte Immaginaria in piazza Baj, info 349.3281029. L'INGLESE GIOCANDO VARESE - Inizia il corso di inglese per bambini: lo scopo è quello di apprendere la lingua attraverso esperienze sensoriali, giochi tattili, odori e suoni. Non a caso il corso è organizzato dal Museo Tattile che è all'interno di Villa Baragiola, in via Caracciolo 46. Dalle 16.30 alle 18, 10 lezioni costo 150 euro, info 0332.737545, oppure 0332.255637. Martedì 16 ottobre OCCHIO! VARESE - Incontro con la polizia di Stato per imparare a difendersi dalle truffe dalle ore 15 alle 17 nell'aula magna dell'università dell'Insubria in via Ravasi 2, info 0332.255109. LIVE PAINTING VARESE - Evento ideato dall'associazione WgArt, in via Speri della Chiesa 6, per consolidare e rinnovare, a un anno dalla sua fondazione, la sua presenza nel panorama culturale. Tre i momenti: una mostra con foto, una tavola rotonda sul tema dell'arte urbana, con un approfondimento sulla street art, e una serie di performance live su muri cittadini. Per informazioni [www.wgart.it](http://www.wgart.it). FESTA DEI NONNI VARESE - Alle 10.30 i nonni vengono festeggiati dai bambini della scuola materna di Giubiano al Centro di via Maspero. OPERA AL CINEMA GAVIRATE - Martedì 16 al cinema Garden differita de «L'elisir d'amore» di Donizetti, andato in scena qualche giorno fa al Metropolitan di New York. Via IV Novembre 17, ore 20, info e biglietti 328.6619786. Mercoledì 17 ottobre AGRIMERCATO VARESE - Mercato di prodotti tipici del Varesotto organizzato da Coldiretti dalle ore 8 alle 13 in piazza Sant'Evasio a Bizzozero. NELLA TESTA DEGLI ADOLESCENTI VARESE - I ragazzi spiegati attraverso lo studio del loro cervello: presentazione dell'affascinante libro di Eveline Crone alle ore 18 nella biblioteca di via Sacco 9. AMIAMO VARESE? VARESE - Dialogo tra architettura e design organizzato dall'Ordine degli architetti della provincia alle 20.30 a Villa Panza in piazza Litta 1. Relatori: Davide Trottin e Cherubino Gambardella. IL CANTO DELLE MUSE VARESE - Alessandro Cadario racconta la musica in poesia, ovvero i principali testi della letteratura "tradotti" in canto da Petrarca a Saba. Alla Piccola Fenice di via Caracciolo 36, ore 21. Giovedì 18 ottobre AGRIMERCATO VARESE - Mercato di prodotti tipici del Varesotto organizzato da Coldiretti dalle ore 8 alle 13 in piazza Giovine Italia. IL PENSIERO SECONDO MARITAIN VARESE - Presentazione del libro «Il pensiero moderno e contemporaneo secondo Maritain» di Piero Viotto alle ore 18 nella biblioteca di via Sacco 9. NOTE DI SCENA VARESE - «Giorni rubati» spettacolo portato in scena dalla Compagnia Rossolevante e patrocinato dall'Inail su proposta del Cocopro alle 21 al Cinema Teatro Nuovo in viale dei Mille 39. Ingresso libero. LA POESIA D'AUTUNNO È DONNA VARESE - Lettura-performance dal tema «La poesia dell'intimo» con le poetesse Salima Martignoni e Antonella Silvestri dalle 19.30 al Globe in via Sacco (di fronte al Comune). LA RUOTA DEI SANTI VARESE - Riprende da oggi e fino al 4 novembre la divertente attività per i bambini dai 6 agli 11 anni dedicata all'iconografia dei santi al Museo Baroffio e del Santuario del Sacro Monte sopra Varese; ingresso 1 euro per i piccini e i nonni, 0332.212042. LABORATORIO DI CABARET VERGHERA DI SAMARATE - Si ride con Stefano Chiodaroli e gli ospiti del suo laboratorio comico. Al Caffè Teatro di via Indipendenza 10, ore 22.30, 5 euro, 0331.228079. Venerdì 19 ottobre AGRIMERCATO VARESE - Mercato di prodotti varesotti organizzato da Coldiretti dalle ore 8 alle 13 in piazza De Gasperi. BOCCIOFILA VOLTAIRE VERGHERA DI SAMARATE - Si ride con i comici di Bocciofila Voltaire, progetto dedicato al cabaret d'autore e alla canzone comica: fra gli altri, Roberto Brivio, Norberto Midani, Henry Zaffa. Al Caffè Teatro, via Indipendenza 10, ore 22.30, ingresso 10 euro, 0331.228079. OCCHIO! VARESE - Incontro con la Polizia di Stato per imparare a difendersi dalle truffe dalle ore 15 alle 17 nell'aula magna dell'università dell'Insubria in via Ravasi 2, 0332.255109. OKTOBERFOTO VARESE - Proiezioni alle ore 21 in sala Montanari, in via dei Bersaglieri, nell'ambito di Oktoberfoto, un mese intensivo di immagini e incontri con autori e fotoclub: tutto il calendario su [www.fotoclubvarese.it](http://www.fotoclubvarese.it). PASCOLI E LA MUSICA VARESE - Riflessioni nel centenario della morte del poeta a cura di Bruno Belli: alla pasticceria Zamberletti di corso Matteotti 20, ore 17.30, ingresso libero. I KILLER DELL'ANIMA VARESE - La violenza psicologica umilia la vittima attraverso azioni di manipolazione mentale che le fanno perdere fiducia in se stessa. Un omicidio dell'anima e della mente che richiede una sensibilizzazione collettiva, anche perché spesso il crimine non viene denunciato per vergogna. Di questo e molto altro parla il libro di Cinzia Mammoliti presentato alle ore 18 alla libreria Feltrinelli di Varese, in corso

Moro 3. APPUNTI DI VIAGGIO CLIVIO - «Sudafrica: i due oceani», relatori Rocco Curtale e Pina Belli. Alle ore 21 al Museo insubrico di storia naturale di via Manzoni, informazioni 340.7995914. LA BELLA E LA BESTIA GAVIRATE - «La Bella e la Bestia. Il musical»: alle ore 21 spettacolo dei ragazzi dell'oratorio all'Auditorium comunale. COSA FARÒ DA GRANDE? CASTELLANZA - Incontro con Gustavo Pietropoli Charmet dal tema «la percezione del futuro in adolescenza. Cosa farò da grande?» alle 21 nella biblioteca civica in piazza Castegnate 2 bis. FRONTIERE LETTERARIE TRADATE - Nell'ambito del festival, Angelo Guerraggio presenta il suo recente libro «L'Italia degli scienziati. 150 anni di storia nazionale». Al collegio Bentivoglio di via Costa del Re, ore 21. QUAZAMBA VEDANO OLONA - Contemporary jazz con il quartetto composto da Fabio Zambelli, Mauro Banfi, Matt Backer e Marco Zanolini. All'Arlecchino di via don Minzoni 2, ore 21, ingresso libero, info 0332.400125. FIVE FRIENDS BUSTO ARSIZIO - La formazione jazzistica formata da Beatrice Zanolini alla voce, Riccardo Bianchi alla chitarra, Giulio Visibelli al sax, Marco Ricci al basso e Marco Castiglioni alla batteria suona al Moon Hotel. Ore 21, ingresso libero. RICCARDO FANCINI BUSTO ARSIZIO - Milanese Doc, suona stasera sul palco del piccolo ma accogliente palco del Millenote di Busto Arsizio con la sua inseparabile chitarra acustica. Ore 21, via Pozzi 5, ingresso riservato ai soci, info 348.3931098. VOGLIA DI PUNK LEGNANO - Sul palco del Circolone salgono i Management del Dolore Postoperatorio, band di punk italiano formatasi nei corridoi dell'ospedale di Lanciano, dove i membri della band lavorano. Via San Bernardino 12, ore 22, info 0331.540239. VERBANO EXPRESS LUINO - Battesimo del convoglio ferroviario «Valli del luinese» alle 11.30 alle stazione e alle 12 inaugurazione del Museo Ferroviario in piazza Marconi 1. A seguire rinfresco. Sabato 20 ottobre e MEMORIAL BELLORINI VARESE - Gara di atletica leggera riservata agli alunni delle scuole superiori di Varese e provincia dalle ore 8 alle 13 all'impianto sportivo Bellorini a Calcinate. SOLO NOVECENTO CISLAGO - Musica del XX secolo alla rassegna «Microludi» con il violista Maurizio Barbetti e il pianista Paolo Zannini. In programma pagine di Pärt, Penderecki, Chick Corea, Cage, Kurtag, Bartók e Piazzolla. Alle ore 21, Villa Isacchi, ingresso libero. CANTI POPOLARI VARESE - Rassegna di canti popolari giunta alla quinta edizione organizzata dal Coro Sette Laghi alle 21 nel Salone Estense di via Sacco 5. DUE PASSI IN CITTÀ VARESE - Visita guidata all'osservatorio astronomico Schiapparelli del Campo dei Fiori: ritrovo nel piazzale alle 20; prenotazione obbligatoria allo 0332.435904 o 335.6430975 LO STATO SOCIALE VARESE - La band bolognese giovane e fresca fa ascoltare il suo album di debutto «Turisti della democrazia» al Twiggy Club di via De Cristoforis 5. Ore 22.30, 8 euro con tessera Arci, info 346.7918418. **OBESITY DAY** VARESE - Una camminata non competitiva ai Giardini Estensi, aperta a tutti, per sensibilizzare intorno al problema del sovrappeso e dell'obesità. Dalle 9 alle 13, info 0332.277576. SERATA MAGICA VARESE - Una serata magica sotto le stelle nel negozio di pelletteria di Danilo Rivieri in via Puccini 9 con la pittrice Alessandra Signorini e gli astrologi e cartomanti Augusta e Fulvio. Ospite d'eccezione Silvio Raffo. SKA FESTIVAL CARDANO AL CAMPO - «Maninalto!» si chiama questo festival che porta al Nautilus le band: Vallanzaska, Matrioska e Uni Poska. Via Papa Giovanni XXIII 152, ore 22, ingresso 12 euro. CASTAGNE E POLENTA DUNO - Al punto ristoro della Pro Loco (presso il bar La siesta) alle 12 stand gastronomico con piatti a base di polenta e dalle 15 grande castagnata con sottoscrizione a premi. ELVIS SHOW AZZATE - Dalle 20.30 nell'Enoteca del Borgo in via Volta 47 serata «american style» con lo show musicale di Luca Guenna e sapori di Memphis in tavola. Se vi va potete vestirvi «all'americana». IL COROLLARIO BISUSCHIO - Spettacolo teatrale «Sposerò la vedova allegra» con la Compagnia degli Instabili alle 20.45 nel cinema San Giorgio; 5 euro adulti e ingresso libero per i ragazzi. POMERIGGI DA FIABA CASTELLANZA - «Tempo di semina» incontro organizzato dal progetto Nati per Leggere alle 16.30 alla biblioteca biva in piazza Castegnate 2 bis. FESTA DELLE CASTAGNE MALNATE - Al parcheggio Coop di via Marconi dalle 12 stand gastronomico e castagne per tutti, dalle 16 esercitazione congiunta di Sos Malnate, Croce Rossa, Polizia locale e squadre cinofile della Guardia di Finanza. CASTAGNATA VIGGIÙ - Oggi e domani, domenica 21, dalle ore 9 alle 18 in via Roma castagnata organizzata da Avis e Aido. CASTAGNATA BARAGGIA - Dalle 9 alle 18 caldarroste offerte dal rione San Siro al Centro Giovanni XXIII. SUONI D'AUTUNNO MUSTONATE - Comincia la terza edizione

della rassegna. Alle 20.30 nel Salone delle Scuderie di via Salvini 31 Avinoam Shalev suona al fortepiano musiche di Mozart, Bach, Haydn. Ingresso libero, info su [www.borgodimustonate.it](http://www.borgodimustonate.it). DANDI DANDI VERGHERA DI SAMARATE - Si ride con Antonio d'Ausilio, che con il suo «Dandi, Dandi» faceva divertire la platea tv del «Pippo Kennedy Show» di Serena Dandini. Al Caffè Teatro di via Indipendenza 10, ore 22.30, 10 euro, 0331.228079. ELECTROSWING VEDANO OLONA - Serata all'insegna dello swing all'Arlecchino di via don Minzoni 2 con la formazione che unisce un dj set alla musica dal vivo. Ore 21, ingresso libero, informazioni 0332.400125. ACOUSTIC TRIO BUSTO ARSIZIO - Trio acustico milanese che rivisita in chiave acustica e molto personale i maggiori successi internazionali pop, rock e soul degli ultimi vent'anni. Per cantare e divertirsi. Al Millenote di via Pozzi 5, ore 21, info 348.3931098. RITMI DI SPAGNA CASSANO MAGNAGO - Il celebre duo dei fratelli Cuenca, Francisco (chitarra) e José Manuel (pianoforte) apre la stagione musicale del Comune. Alle 21, Villa Oliva di via Volta, ingresso libero, per informazioni telefonare allo 0331.283373. Domenica 21 o t t o b r e MERCATO DELL'INSUBRIA VARESE - Mercato per i produttori agricoli, artigiani dolciari e della panificazione dalle 9 in corso Matteotti e via Marconi. DUE PASSI IN CITTÀ VARESE - Visita guidata gratuita agli affreschi del Casino di caccia Perabò ritrovo nel parcheggio dell'istituto De Filippi in via Brambilla 15 alle 15, prenotazione obbligatoria allo 0332.435904 o 335.6430975. CASTAGNATEA VARESE - Il circolo Uaar (Unione degli atei e degli agnostici razionalisti) organizza una castagnata al Passo del Vescovo: ritrovo alle 9.30 allo stadio Ossola e poi partenza per la Locanda Montallegro a Induno Olona, camminata non impegnativa e arrivo al passo alle ore 12, grigliata, castagnata e ritorno previsto per le 17; per info scrivere a [varese@uaar.it](mailto:varese@uaar.it). OTTOBRE CALDANESE COCQUIO TREVISAGO - In località Caldana dalle ore 10 alle 18 stand di prodotti tipici e mercatino degli hobbisti, stand gastronomico con prodotti tipici di stagione, castagnata, mostra d'arte «I paesi delle meraviglie», esposizione di Maggioloni Volkswagen; a Cerro accampamento medievale, esibizione di falconeria e giochi in arme, visite guidate nei castagneti attorno alla frazione a cura del consorzio Castanicoltori, Oktoberbeer stand, strada dei sapori delle valli varesine, stand del Parco Campo dei Fiori e trenino per tutti per andare da Cerro a Caldana. CASTAGNATA BRINZIO - Dalle 10 nello spazio dietro il Comune banco di prodotti tipici, dalle ore 12 stand gastronomico e nel pomeriggio grande castagnata. VISITA GUIDATA AL MIDEC LAVENO MOMBELLO - Visita guidata gratuita alla mostra «Il territorio di Varese e il suo patrimonio» allestita al Midec in via Lungolago Perabò 5 a Cerro di Laveno: alle ore 15.30 su prenotazione allo 0332.625551. ZUCCHE E CASTAGNE IN FESTA CASTELLANZA - Festa organizzata dalla Pro loco in piazza Castegnate con mercatino di artigianato e antiquariato. FESTA DELLE CASTAGNE MALNATE - Nel parcheggio Coop di via Marconi dalle ore 9 stand gastronomico con castagne, alle 10.30 simulazioni della Polizia scientifica, Sos Malnate e Croce Rossa e dalle 12 grande polentata. MERCATINO SOLIDALE MALNATE - Dalle ore 9 e per tutto il giorno in piazza delle Tessitrici mercatino di «robb vecc» organizzato dal Comitato Solidarietà Malnatese. SENTIERO NATURA TRADATE - In località Abbiate Guazzone apertura del sentiero immerso nel Parco Pineta e divertente laboratorio didattico dedicato ai più piccini. Dalle 14.30 alle 18 con ritrovo in via Ai Ronchi; le attività sono gratuite, per informazioni telefonare allo 0331.841900. TEATRO BIMBI SARONNO - Parte oggi al Giuditta Pasta la stagione per bambini: alle 16.30 il Teatro dell'Archivolto presenta «Pimpa Cappuccetto Rosso». Vedere nelle pagine di Attualità. L'AFRICA CHE NON C'È SAMARATE - Dalle ore 10 alle 18 a Villa Montevicchio l'associazione Flea Onlus presenta una mostra fotografica sull'Africa dei colori, dell'accoglienza e della povertà. Ingresso gratuito, possibilità di acquistare le fotografie: il ricavato è benefico.

PEGGIORANO LE ABITUDINI ALIMENTARI, AUMENTANO I RISCHI

## Giovani a rischio ictus

Parte dall' American Academy of Neurology Journal un dato allarmante: i casi di ictus prima dei 55 anni stanno aumentando. Il fatto che i colpi apoplettici si stiano diffondendo anche tra persone non anziane è una grave tendenza che si ricollega direttamente al mutare (in peggio) delle abitudini alimentari. E' un segnale d'allarme, l'ennesimo a dire il vero, che ci stiamo abituando ad un'alimentazione scorretta. Siamo passati in poche generazioni dall'aver fame all'opulenza e dall'abbondanza alle pessime abitudini. Si diffondono sempre più diabete, obesità e colesterolo alto e questi tre problemi sono i fattori di rischio principali per l'ictus. La ricerca parla chiaro: il campione è stato di 1,3 milioni di persone. Nel 1993 i casi di ictus in età inferiore ai cinquantacinque anni si attestavano attorno al 13%, i rilevamenti del 2005 segnano il 19%, una crescita a dir poco significativa ed ancora in corso. La stessa età media degli ictus verificati su soggetti oltre la soglia dei cinquantacinque anni si è abbassata, attorno al 1993 l'età media era 71 anni ma nel 2005 si era già abbassata fino a 69. Il dato è certo allarmante e deve costituire un monito che possa far scattare una controtendenza. È essenziale ricominciare a preoccuparsi dell'alimentazione sana e di una vita equilibrata e con una corretta attività fisica. Ad ogni modo non a caso lo studio e l'allarme partono dagli Stati Uniti, dove la piaga dell'obesità è ancora più sentita che in Italia. È però il caso di sottolineare che l'obesità è in crescita anche nel nostro Paese, attualmente un terzo degli adolescenti italiani risulta in sovrappeso (con tutti i problemi psicologici e fisici annessi a tale condizione). Questa considerazione è stata recentemente esposta in occasione dell' **Obesity day** 2012 e si prevede che nel 2025 gli italiani obesi saranno circa 20milioni ossia un terzo dell'intera popolazione nazionale. I medici sottolineano con preoccupazione che sempre più bambini si alimentano scorrettamente e crescono in sovrappeso, condizione che diventa molto difficile ed impegnativa da estirpare negli anni. I giovani di oggi saranno gli adulti di domani, che ne sarà della loro salute se non ci impegniamo fin d'ora per porre rimedio a questa pessima tendenza? Nel nostro piccolo, tornando all'arme ictus giovanile, segnaliamo uno spunto dato da una ricerca finlandese pubblicata su Neurology. Secondo questo studio una dieta ricca di pomodori potrebbe ridurre il rischio di ictus. In paese come il nostro, ricco di piantagioni di pomodori tra le migliori al mondo, non è possibile non sottolineare questo vantaggio per la salute. La sostanza fondamentale che farebbe calare il rischio di ictus del 55% è il licopene, presente anche in altre verdure, nel pepe e nei meloni. Si tratta dell'ennesima conferma di quanto mangiare frutta e verdura, magari accompagnando il tutto ad una vita attiva e sana, sia la garanzia migliore per la salute della persona. Se la tendenza generale registrata da questi studi continua ad essere poco rassicurante vuol dire che forse non lo si è ripetuto ancora abbastanza. Caterina De Bellis [caterina.debellis@hotmail.it](mailto:caterina.debellis@hotmail.it)

## Tutti a piedi a 'Obesity day'

NELL'AMBITO di "Obesity day" oggi alle 16 camminata partendo da piazza del Popolo. Alle 17.30 nella sala Rossa del Comune 'Gli Integratori alimentari: utilità, miti e riti' incontro con Tiziana Bacchetti (foto) e Gianna Ferretti dell'Università Politecnica. Image: 20121012/foto/8155.jpg

## All'Obesity day tanti bambini AMBULATORI APERTI

Un cittadino su cinque pensa che per dimagrire debba essere dato un farmaco dal medico, uno su tre assume bevande gassate e succhi di frutta zuccherati. Dato preoccupante, quasi uno su tre pensa che per dimagrire basti rivolgersi a riviste e palestra, per seguire una dieta. Senza concordarla con un medico sulla base delle proprie esigenze. E' questo il risultato dell'indagine condotta nell'ambito dell'Obesity day dall'unità operativa di Nutrizione dell'Asl, che mercoledì ha aperto le porte per consulenze e visite gratuite. «Abbiamo visitato cittadini tra i 30 e i 50 anni che si sono sottoposti a visite complete ma anche tanti bambini tra i 5 e gli 8 anni», dice Maria Antonietta Bianchi, responsabile dell'unità operativa di Nutrizione.



## Peso, un umbro su due ha problemi A Terni un centro per curare l'obesità

TERNI - È una delle patologie più diffuse in buona parte del mondo e, anche in Umbria, una persona su 2 ha problemi di peso. E per far capire il problema a quel 10% di persone obese e al 36% in sovrappeso, si è svolto ieri l'**Obesity day**, che ha contribuito a tornare sul problema e sulle soluzioni da mettere in campo, partendo dalle più semplici fino ad arrivare alla chirurgia, in base ai casi specifici. In particolare, a Terni, è il centro multidisciplinare per lo studio dell'obesità a offrire risposte concrete ai pazienti. «Il primo attore è il dietologo, il clinico che si occupa della nutrizione afferma il professor **Giuseppe Fatati**, responsabile dell'unità di Diabetologia, dietologia e nutrizione clinica dell'azienda ospedaliera Santa Maria di Terni - che prende in carico il paziente e ne studia il caso specifico. C'è poi l'analisi della situazione metabolica e l'intervento dello psicologo che analizza le varie opportunità terapeutiche». Nel corso dell'incontro che si è svolto ieri presso l'azienda ospedaliera, inoltre, sono state evidenziati i possibili interventi chirurgici, che vanno dall'utilizzo del palloncino gastrico alla riduzione della capacità dello stomaco, e non solo: l'azione più importante, infatti, inizia nella quotidianità, con una corretta e sana alimentazione e con una regolare attività fisica. Vengono comunque considerate altre componenti molto importanti, come quella genetica: nel centro, tra l'altro, è possibile sottoporsi a esami specifici per verificare l'eventuale modificazione dei geni interessati, come ad esempio quello del recettore del gusto amaro: in alcuni casi, infatti, la percezione di un gusto poco piacevole è talmente forte da compromettere l'alimentazione del soggetto, che sceglie alimenti e gusti più piacevoli.

Un'alimentazione sana, abbinata ad attività fisica anche di mezz'ora, gioverebbe alla salute

## Bambini obesi, Calabria seconda

All'aeroporto stand informativo sull'"obesity day" organizzato dall'Asp

di CATERINA POMETTI «LA Calabria è al secondo posto, dopo la Campania, con alto tasso di bambini obesi. Questo è un dato allarmante se si pensa che a lungo andare, il rischio di infarti e ictus aumenta se il fisico viene trattato male. L'alimentazione sana è la cura». Lo sostiene il dottore Giuseppe Perri del servizio di igiene alimenti e nutrizione dell'Azienda sanitaria provinciale di Catanzaro in apertura della giornata **Obesity day** a Lamezia Terme organizzata dall'Asp in partnership con la Sacal, società di gestione dell'aeroporto di Lamezia. In tutta Italia è stata l'occasione per fare fronte comune sulla cattiva alimentazione, sui disturbi che porta e sui rischi per la salute che ne derivano. Perri ha sottolineato che «l'iniziativa è rivolta a tutti, e cerca di sensibilizzare sull'impatto che il sovrappeso e l'obesità hanno sulla salute. Abbiamo pensato allo slogan "Viaggiare più leggeri", in collaborazione con la Sacal, per dare l'idea che se si riuscisse ad avere un'alimentazione sana, abbinata ad attività fisica, ne basta anche mezz'ora, ne gioverebbe il fisico sia, per ironizzare sulla giornata, lo stesso aereo». Il dirigente medico del servizio è Marina La Rocca, che con il collega Giuseppe Perri e la dietista, Adriana Grandinetti, hanno risposto alle domande dei tanti curiosi in aeroporto. Sono stati allestiti due roller-totem, uno con lo slogan nazionale "Non divieti, ma scelte consapevoli", e locale "Viaggiare più leggeri" dell'**Obesity day** e l'altro riguardante "le 4 mosse" del programma nazionale guadagnare salute, "Frutta e verdura, Sport e movimento, No all'abuso di alcol, No al fumo". Nello stand allestito per la campagna, si distribuivano brochure a tema "Il movimento è salute" sulla promozione dell'attività fisica; "Mangia a colori", invito a consumare gli alimenti giusti, in base ai colori: la verdura e la frutta sono le più menzionate; "Okkio alla salute" brochure delle sorveglianze 2008 e 2010 promosso dal Ministero della Salute, sul dato preoccupante della Regione Calabria per quanto concerne la prevalenza di sovrappeso e obesità in età infantile (41,4 % complessivo). Importante risulta una sinergia educativa tra scuola e famiglia per prevenire e contenere tale fenomeno. Vicino allo stand, nei locali messi a disposizione dalla Sacal, è stato inoltre possibile valutare l'indice di massa corporea (IMC), ericivere una breve consulenza nutrizionale dagli operatori sanitari del Sian (medico, dietista e infermiere) e i volontari della sezione aeroportuale della Croce Rossa Italiana. «Non dimentichiamo che l'obesità è una vera e propria malattia, una condizione patologica cronica causata da una combinazione di diversi fattori, che portano alla cattiva alimentazione, a una "cattiva vita". È su questo che bisogna lavorare e noi lo facciamo da anni, siamo sempre a disposizione di tutti, per aiutarli ad aiutarsi» ha sottolineato ancora Giuseppe Perri. I curiosi non sono mancati allo stand dell'aeroporto, ora si spera che vengano seguiti i consigli, senza diete "fai da te", e magari l'anno prossimo ci saranno notizie migliori.

## Un questionario per capire gli sbagli che si fanno a tavola

Dietetica Personale della Dietetica del Massaja con un infermiera della Croce rossa durante l'**Obesity Day**,: sessanta le persone che si sono sottoposte a controlli medici Che cos'è l'obesità? Quali sono i comportamenti alimentari corretti? L'aumento del peso può essere legato al poco movimento? Sono tante le domande rivolte dagli utenti del Massaja in occasione dell'**Obesity Day**. A rispondere ai tanti dubbi, anche quest'anno le dottoresse della struttura di Dietetica e Nutrizione: con il primario Maria Luisa Amerio, le dietiste Daniela Piccillo, Barbara Pogliano e Daniela Vigna. Con loro anche le infermiere della Croce Rossa. Insieme hanno accolto oltre 60 persone in ambulatorio per i controlli gratuiti (circonferenza vita, peso e altezza, indice di massa corporea), hanno dato consigli e distribuito materiale informativo. Al punto di accoglienza le infermiere della Croce Rossa (guidate dall'ispettrice Teresa Marciano, si sono alternate durante il giorno Mariella Bongiovanni, Giuseppina Iacullo, Margarida Vilasboas, Clara Marton, Valeria Raso) hanno invitato i cittadini a compilare il questionario messo a punto dalle dietologhe del Massaja per individuare i comportamenti sbagliati e aiutare a correggerli. «Il questionario non giudica le scelte individuali - ha detto Amerio - ma vuole studiarle per comprendere meglio quali comportamenti sbagliati potrebbero determinare disturbi come obesità o sovrappeso. Il passo successivo è correggere gli errori, insegnare a nutrirsi correttamente e mantenersi in salute». Il questionario sarà diffuso anche tra il personale Asl, gli allievi della laurea in Infermieristica, i volontari Cri per arrivare ad un campione rappresentativo di cento persone. I risultati saranno resi noti a novembre.

## Mercato delle Erbe c'è l'**Obesity day**

IN OCCASIONE di "**Obesity Day**", giornata nazionale di sensibilizzazione su sovrappeso e obesità, oggi dalle 9 alle 13 e dalle 16 alle 18.30, al Mercato delle Erbe, prosecuzione stand informativi. Inoltre edizione speciale dello sportello di consulenza nutrizionale. Image: 20121011/foto/7542.jpg

**'OBESITY DAY'****Il servizio nutrizione allunga gli orari**

IN OCCASIONE della 12<sup>a</sup> edizione dell' **'Obesity Day'** (evento voluto e coordinato da Paola Nanni del servizio di dietetica e nutrizione del Mazzoni), in programma oggi, il servizio di nutrizione sarà a disposizione, dalle 10 alle 14. L'obiettivo è avvicinare il cittadino a un'alimentazione equilibrata e varia.

I DATI DELL' "OBESITY DAY" DELLA ASL2

## «UN BIMBO SU TRE A SAVONA È OBESO O SOVRAPPESO»

LE VISITE Sessanta persone si sono fatte visitare in via Collodi, ma preoccupa il dato riferito ai piccoli  
VALERIO ARRICHIELLO

. Una sfilata di taglie forti ieri mattina in via Collodi per l' "Obesity day" organizzato dal dipartimento di prevenzione della Asl2 con visite e consulenze gratuite. Circa una sessantina le persone che si sono fatte visitare. Molto di più quelli che ne avrebbero bisogno, perché secondo Marina Scotto, la direttrice del dipartimento, il problema dell'obesità riguarderebbe addirittura un bambino su tre nel Savonese: «Il 22% dei bambini in provincia di Savona e in Liguria è sovrappeso, l'8% di questi è addirittura obeso. Tra gli adulti è sovrappeso una persona su 3, pari al 31% della popolazione ed è in stato di obesità il 10%, una persona su 10». «Sono sempre più frequenti i casi di malattie cardiovascolari, di ipertensione e persino di diabete che sono le degenerazioni dell'obesità tra i bambini, mentre un tempo erano soltanto propri di persone di una certa età. Questo è sicuramente un campanello di allarme. Per questo stiamo facendo molta prevenzione e informazione nelle scuole». L'obesità è dovuta in gran parte a scompensi nell'alimentazione, «le merendine sono un grosso problema» e ad uno stile di vita sempre più sedentario che si va diffondendo tra la gente. «Ma c'è anche una mancanza di cultura del movimento a piedi e dello sport». Ha spiegato la dottoressa Scotto. Le contromisure? Il fai-da-te non va bene. Secondo Anna Magliano, dietologa, non bisogna fidarsi della "dieta del momento": «La dieta è un atto medico e se fatta male può portare problemi: si può perdere peso velocemente ma sviluppare altre patologie». Bisogna comunque consumare più carboidrati complessi e meno grassi e zuccheri semplici. [+] SAVONA Le testimonianze dei pazienti obesi, dei dietologi e degli specialisti della Asl durante l' "obesity day" di Savona in un video sul nostro sito

Alimentazione

## Un focus sui cibi e sugli stili di vita

E' partita lo scorso 7 ottobre e prosegue fino a domenica una settimana per riflettere su abitudini alimentari e stili di vita. In Provincia l'iniziativa, giunta alla terza edizione, è promossa dal dipartimento di prevenzione dell'Asur Area Vasta 1 e si articola a Fano, Pesaro e Urbino. A livello nazionale il progetto nasce dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica che ha lanciato l'**Obesity Day**, una giornata di sensibilizzazione su sovrappeso e salute che si è svolta ieri. L'obiettivo è quello di riunire diversi soggetti, enti o associazioni, che si occupano di corretta alimentazione e promozione dell'attività fisica. "Il sovrappeso - spiega Simone Ricciatti, responsabile comunicazione Uisp- è riconosciuto come uno dei principali problemi di salute pubblica nel mondo e che anche nel nostro territorio assume proporzioni rilevanti". A Fano domenica mattina in piazza XX Settembre sarà allestito un banchetto informativo con un punto ristoro a base di frutta. Inoltre alle 10.00 partirà "Camina per Fan e campi cent'ann", una passeggiata alla scoperta dei luoghi storici e caratteristici con guida d'eccezione l'attore Filippo Tranquilli dell'associazione "Per Fortuna c'è la luna" nei panni del dantesco Virgilio.

**Foto:Passeggiate contro l'obesità**

Associazione italiana di dietetica e nutrizione

## Contro sovrappeso e obesità lezioni a scuola. Un sondaggio

Roma Educazione alimentare sui banchi di scuola e interventi strutturali per favorire l'attività fisica nelle città. E' quello che chiedono gli italiani alle istituzioni per cercare di battere l'obesità in occasione dell'**Obesity day**, che si è tenuto ieri. Il 97% afferma che per contrastare il diffuso sovrappeso "bisognerebbe investire sull'educazione alimentare già a scuola". E il 93% reputa necessari "interventi strutturali che favoriscono l'attività fisica nelle città". A fotografare quali sono secondo gli italiani le soluzioni al problema è il sondaggio promosso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione.



## BREVI

viabilità Chiusura notturna per l'uscita di Fratte Da lunedì prossimo fino a venerdì 19 ottobre sarà chiusa l'uscita di Salerno-Fratte sulla carreggiata Nord della Salerno-Reggio Calabria nella fascia oraria notturna compresa tra le ore 22 e le 6. Il provvedimento consentirà di effettuare i lavori di manutenzione straordinaria al viadotto "Medaglie d'oro" che scavalca la rampa di svincolo. I veicoli che viaggiano in direzione Nord potranno utilizzare lo svincolo successivo di Salerno centro e rientrare in autostrada in carreggiata Sud.

mercati Cambiano le regole per gli "spuntisti" Su proposta dei consiglieri comunali Marco Petillo e Mimmo Ventura, la commissione consiliare "Annona e Turismo" ha dato il via ai lavori per un nuovo regolamento per gli spuntisti, quei venditori ambulanti non assegnatari di posti predefiniti nei mercati rionali. L'obiettivo è quello di normalizzare la loro posizione per evitare l'abusivismo.

coldiretti Frutta nelle scuole contro l'obesità Anche per il 2013 Coldiretti Salerno prepara l'iniziativa "Campagna amica - Frutta nelle scuole", finalizzata a educare gli studenti delle medie inferiori ad abitudini alimentari corrette. L'annuncio del presidente provinciale Coldiretti, Pietro Caggiano, arriva in occasione dell'**Obesity Day**, la Giornata di sensibilizzazione su sovrappeso e salute.

unione ciechi Open day della vista Oggi visite gratuite Oggi primo Open Day della vista organizzato per promuovere le attività di prevenzione realizzate dall'Unione Italiana Ciechi e Ipovedenti su tutto il territorio provinciale. Nella sede dell'Uici, in via Nicolodi, visite gratuite e presentazione del campimetro computerizzato.

## Nel 2011 intervento chirurgico per 200 grandi obesi La nutrizionista Negrati: patologia in netto aumento

Ieri visite gratuite per i piacentini all'Unità semplice dell'Ausl

**Obesity Day**, Piacenza è in trincea. Ieri ad offrire le visite gratuite ai piacentini l'Unità semplice di nutrizione clinica dell'Ausl di Piacenza diretta da Mara Negrati. Sulla base dei dati della ricerca Passi, relativi al periodo tra il 2008 e il 2011, si stima che in Emilia Romagna l'eccesso ponderale coinvolga una quota rilevante (il 43 per cento) di adulti tra i 18 e i 69 anni: in particolare, il 32 per cento è in sovrappeso e l'11 è obeso. Presso l'Unità nel corso del 2011 sono state effettuate circa 5mila prestazioni, dirette a piacentini che presentano disturbi del comportamento alimentare sia in eccesso che in difetto. Per quanto riguarda in particolare la popolazione in sovrappeso, si è rilevato che nel corso degli anni l'aumento della patologia sia esponenziale, e in particolare è aumentato nettamente il numero dei grandi obesi. Per questo l'Unità operativa diretta dalla dottoressa Mara Negrati da diversi anni collabora con la chirurgia bariatrica del dottor Edoardo Baldini. Sono stati sottoposti a intervento chirurgico oltre 200 grandi obesi secondo i criteri stabiliti dalla Società italiana della chirurgia dell'obesità.

«Il fine dell'evento - ha spiegato la Negrati - è di fornire informazioni utili per una diagnosi ed un indirizzo terapeutico corretto per quella che è una vera patologia e non un problema estetico. Troppo a lungo infatti i pazienti obesi hanno seguito interventi terapeutici non fondati sul piano scientifico, inefficaci quando non addirittura dannosi. Così abbiamo assistito a mode alimentari che promettono facili perdite di peso. Purtroppo hanno spesso determinato fallimenti e frustrazioni. Come sostiene il presidente della Società italiana obesità, Enzo Misoli, proteggere oggi i nostri bambini e i giovani ci ripagherà in un futuro non lontano. Aggiungo: ci ripagherà non solo in termini di risparmio, ma anche e soprattutto in termini di qualità di vita».

11/10/2012

## L'uscita di scena di Sanciu: al via le grandi manovre

La strategia: l'aula provinciale chiamata a votare la decadenza del presidente che potrebbe ricandidarsi al Senato senza lo scioglimento di consiglio e giunta

La Asl dichiara guerra all'obesità e usa le armi dell'informazione. Ieri le diabetologie di Olbia e a Tempio sono rimaste aperte in occasione dell' "Obesity day". Gli operatori della Asl hanno dato indicazioni sulle corrette abitudini alimentari, la prevenzione e il trattamento dell'obesità. Ma l'"Obesity day" non si conclude con questa giornata. La Asl apre l' "ambulatorio di nutrizione e dietologia del territorio" a tutta la popolazione, un punto di riferimento per i cittadini che vogliono cambiare stile di vita. In Gallura il 26%dei bambini tra gli 8 e i 9 anni è in sovrappeso e 1 bambino su 5 è fisicamente inattivo. «Serve un intervento preventivo - spiega Giancarlo Tonolo, (foto) direttore del servizio di Diabetologia della Asl di Olbia -. Una corretta alimentazione deve andare di pari passo con il movimento e la lotta alla sedentarietà».

## Tutti in fila contro la "ciccia" Il 60 per cento risulta obeso

DOLO Edizione record per "Obesity Day" giornata dedicata alla prevenzione dell'obesità che si è svolta ieri all'ospedale di Dolo. Ben 160 persone hanno infatti partecipato allo screening organizzato dall'unità operativa di Nefrologia e Dialisi al primo piano del nuovo ingresso del nosocomio dolese dove si è svolta una rilevazione gratuita dei parametri antropometrici di peso, altezza, circonferenza vita, pressione, ed eseguiti gratuitamente glicemia, colesterolo e trigliceridi oltre che la consegna di materiale informativo e utili consigli per un corretto stile di vita. Il grande afflusso di persone, di cui il 10 per cento erano cittadini stranieri arrivati durante la pausa pranzo, ha costretto il personale del reparto di Nefrologia e Dialisi a prolungare il tempo delle visite fino alle 15. In totale il 60 per cento delle persone visitate aveva rilevato problemi di soprappeso e obesità, di pressione alta, o un elevato livello della glicemia, colesterolo o trigliceridi. Sicuramente lo screening sarà ripetuto il prossimo anno. (g.pir.)

## besity day in ospedale Sovrappeso sei su dieci

Successo dell'**Obesity day**. I medici del Sant'Anna ieri hanno dispensato consigli a 55 comaschi, di età compresa tra 30 e 50 anni. Il 40% era obeso, il 60% sovrappeso.

## GIORNATA MONDIALE DELL'OBESITÀ

L'Organizzazione Mondiale della Sanità ha riconosciuto l'obesità come una "epidemia Globale". Il suo impatto diretto e indiretto sulla società: per il 2015 si prevede che circa 2,5 miliardi di persone adulte saranno sovrappeso (oggi sono 1,5 miliardi), di queste 700 milioni "obese" (oggi 500 milioni), per questo "è urgente approfondire le cause e lo stile di vita adottato". Il sovrappeso e l'obesità rappresentano fattori di rischio determinanti per l'insorgere di diverse patologie croniche, responsabili del 60% delle morti a livello mondiale. La lotta al sovrappeso e all'obesità, e la promozione di corretti stili di vita e alimentari dovrebbero rientrare nell'agenda politica dei governi, nazionali e sovranazionali, anche perché la spesa sanitaria sostenuta da un obeso è in media il 25% più alta di quella di un soggetto normopeso. "Per questo è fondamentale diffondere la cultura della prevenzione ovvero educare le persone ad un regime alimentare equilibrato, e promuovere una vita sana con una attività sportiva quotidiana", afferma la dietista riminese Vittoria Salvatori, che ieri, mercoledì 10 ottobre 2012, in occasione della giornata Mondiale della Obesità, è stata per tutto il giorno a disposizione della Farmacia Centrale in Piazza Cavour (foto), per rispondere alle domande sulla corretta e sana alimentazione.

## Per dimagrire bisogna prima volersi bene

In piazza San Giacomo è tornato l'"albero delle pance" dell'associazione Diamo peso al benessere

È l'"albero delle pance" ad accogliere gli udinesi nel salottino allestito in piazza San Giacomo dall'associazione "Diamo peso al benessere". Un tronco sui cui numerosi rami stanno appese decine di borsette fatte a mano e che rappresentano simbolicamente le pance delle tante persone che a questa associazione si sono affidate. «È da sei anni che allestiamo questo salotto nel cuore di Udine in occasione della giornata mondiale dell'obesità - afferma la responsabile dei progetti dell'associazione, la sociologa e psicoterapeuta Anna Cacitti - perché in questo modo le persone hanno modo di avvicinarsi alla nostra realtà direttamente». L'associazione è nata nel 2001 come naturale prosecuzione di un percorso del Dipartimento di salute mentale dell'Ass 4, grazie a un'idea della stessa Cacitti, contattata da quella che oggi è la presidentessa dell'associazione, Erica Zappoli. «All'interno del dipartimento di salute mentale - racconta proprio Zappoli - esisteva già un laboratorio sui disturbi alimentari. Accorgendomi che l'origine di questi disturbi era quasi sempre di natura psicologica, ho contattato Anna Cacitti, perché conoscevo il suo lavoro sull'empowerment e da questo colloquio è scaturita l'idea che sta alla base della nostra filosofia associativa». L'approccio di "Diamo peso al benessere" ai disturbi alimentari è infatti tutt'altro che convenzionale e, pur non eliminando l'argomento fondamentale del cibo, lo toglie dal centro dell'attenzione. «Per noi il cibo non è il fulcro del problema - spiega Cacitti - ma viene considerato come un piacere a cui sarebbe sbagliato rinunciare. Le persone che si rivolgono a noi sono disperate e con alle spalle tante diete insoddisfacenti e soprattutto tante spese. Noi sentiamo la necessità di cambiare logica, cercando di far dimenticare le lamentele che accompagnano la vita delle persone in sovrappeso e aiutandole a volersi bene e a fidarsi di loro stesse. Il primo obiettivo è quello di arrivare a un cambiamento, il secondo è quello di approdare alla perdita di peso». Per dare un riconoscimento scientifico al lavoro di questa associazione, il Centro regionale di formazione per l'Area delle cure primarie di Monfalcone sta monitorando con gli strumenti accettati dal mondo scientifico (peso, pressione e colesterolo) i cambiamenti nella salute dei suoi soci. «Dalla nostra fondazione a oggi - afferma con orgoglio la pr dell'associazione, Liliana Zuliani - oltre mille persone hanno seguito il percorso terapeutico in modo soddisfacente». Anna Dazzan ©RIPRODUZIONE RISERVATA

La **giornata dell'obesità**

## **Mangiare sano e muoversi: ricetta vincente**

Mangiare equilibrato e fare attività fisica. Sembrerà scontato, eppure sono questi i due consigli che non passano mai di moda e sono fondamentali per una vita sana, come ricordato ieri nel Servizio diabetologia di Olbia. L'occasione per ribadire questi consigli è stata l' "**Obesity day**", giornata nazionale di sensibilizzazione ad una corretta alimentazione e lotta alla sedentarietà (che si è svolta contemporaneamente anche a Tempio), che richiamato tantissimi cittadini nel centro di via Borromini: «Il nostro stile di vita ci porta ad essere troppo sedentari, causando necessariamente dei problemi alla nostra salute» spiega Giancarlo Tonolo, direttore del Servizio diabetologia della Asl di Olbia. «Il primo fenomeno da tener sotto controllo, in particolare tra i bambini, è l'obesità, che oltre a portare disfunzioni, come quelle ossee, ormonali e articolari, predispone il giovane al diabete. Infatti, in questo modo si rischia l'anticipo dell'insorgenza di questa patologia che, mentre sino a qualche decennio fa era fissata a circa 40 anni, ora è scesa a circa 35». Un campanello d'allarme che deve far riflettere, visto che in Gallura il 26% dei bambini tra gli 8 e i 9 anni è in sovrappeso e un bambino su 5 è definito fisicamente inattivo: «È d'obbligo quindi un intervento preventivo, dove una corretta alimentazione deve andare di pari passo al movimento e alla lotta alla sedentarietà». La giornata è stata promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (**Adi**) e prevedeva anche controlli gratuiti e diete personalizzate per iniziare da subito una nuova gestione dell'alimentazione: «Siamo abituati a preparare in modo molto sbrigativa cibi abbondanti ma con prodotti di scarsa qualità, che saziano ma contengono zuccheri semplici e grassi che, a lungo andare, portano al sovrappeso e all'obesità» aggiunge Tonolo, che evidenzia: «Prima si mangiavano le torte e i dolci, ma i bambini giocavano nelle piazze per tutto il giorno e si mantenevano in forma, così come gli adulti anziché andare a lavoro in auto ci andavano a piedi». ( c. in. )



## Obesity Day: Coldiretti, piu' frutta in bibite entro l'anno

Ultime notizie

11:46 10 OTT 2012 (AGI) - Roma, 10 ott. - Quest'anno l'**Obesity Day** si festeggia con l'approvazione della norma che prevede l'aumento della frutta nelle bibite che tanto piacciono ai bambini, i quali pero' in un caso su tre sono sovrappeso proprio perche' non consumano frutta ma bevono troppe bevande gassate ricche di zuccheri. E' quanto afferma la Coldiretti in occasione della Giornata di sensibilizzazione su sovrappeso e salute, sottolineando che la norma va ora resa operativa entro l'anno superando resistenze e pastoie burocratiche. Il provvedimento, infatti, porta al 20 per cento il contenuto di frutta nelle bibite fissato fino ad ora da una legge nazionale ormai datata (Legge n. 286 del 1961) per la quale le bevande al gusto di agrumi possono essere colorate a condizione che esse - precisa la Coldiretti - contengano appena il 12 per cento di succo di agrumi, spesso all'insaputa dei consumatori. Con l'aumento del contenuto di succo si concorre a migliorare concretamente la qualita' dell'alimentazione. Consumare piu' frutta significa ridurre le malattie collegate direttamente all'obesita' che sono responsabili - continua la Coldiretti, sulla base dei dati della Commissione europea - del 7 per cento dei costi sanitari dell'Unione europea. Questo perche' l'aumento di peso e' un importante fattore di rischio per molte malattie come i problemi cardiocircolatori, il diabete, l'ipertensione, l'infarto e certi tipi di cancro. Un problema che interessa soprattutto le giovani generazioni. Secondo l'ultima indagine "Okkio alla Salute" del Ministero della Salute in Italia - spiega la Coldiretti - oltre il 35 per cento dei bambini di eta' compresa tra i 6 e gli 11 anni pesa troppo e, in particolare, il 12,3 per cento e' obeso, mentre il 23,6 per cento e' in sovrappeso soprattutto per le cattive abitudini alimentari, con il progressivo abbandono dei principi della dieta mediterranea a favore del consumo di cibi grassi e ricchi di zucchero come le bibite gassate. A causa delle malattie provocate dal peso eccessivo - denuncia Coldiretti - i giovani di questa generazione potrebbero essere i primi a vivere meno dei propri genitori. Sul banco degli imputati il crescente consumo, tra gli adolescenti, di cibi grassi e ricchi di zucchero a scapito dei prodotti base della dieta mediterranea. Occorre pertanto intervenire nelle case e nelle scuole con una maggiore attenzione ai menu', garantendo la presenza di cibi sani come i prodotti tradizionali e la frutta e verdura locale che troppo spesso mancano dalle tavole. Da qui l'impegno di Coldiretti nella promozione del progetto "Educazione alla Campagna Amica" che nel corso dell'anno scolastico coinvolge oltre un milione di alunni delle scuole elementari e medie che partecipano alle lezioni in programma nelle quasi 1300 fattorie didattiche autorizzate, ai laboratori del gusto e agli orti didattici che vengono organizzati nelle aziende agricole e in classe. Per tale motivo il Ministero dell'Istruzione, dell'Universita' e della Ricerca e la Coldiretti hanno siglato un accordo per la promozione di un piano pluriennale di attivita' comuni rivolte alla sensibilizzazione e formazione dei giovani "per promuovere il rispetto delle norme e dei valori della Costituzione, accrescere nei giovani la cultura del cibo e delle tradizioni alimentari italiane, sensibilizzandoli ed educandoli verso una sana alimentazione e un corretto comportamento rispettoso dell'ambiente". Non e' un caso che nelle linee guida per la ristorazione scolastica fissate dal Ministero della Salute - informa la Coldiretti - e' specificatamente rivolto l'invito a considerare "la varieta' e la stagionalita' dei cibi, utilizzando anche proposte di alimenti tipici della regione di residenza, per insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni". Una opportunita' per garantire cibi freschi, genuini, ma anche per favorire la conoscenza e l'integrazione nei propri territori di residenza. Un invito che gli agricoltori della Coldiretti hanno accolto anche con la presenza di un numero crescente di imprese agricole che vendono direttamente il proprio prodotto senza intermediazioni e che sono in grado di offrire alimenti freschi coltivati localmente. Ad esempio - precisa la Coldiretti - ogni giorno in tutte le mense scolastiche del comune di Milano vengono serviti 86 mila piatti con insalate e verdure della Lombardia e la pasta viene condita con la polpa di pomodoro degli agricoltori della regione grazie a un accordo fra Milano Ristorazione e Agricolturamica, la coop costituita dalle aziende agricole della Coldiretti. Mentre in Puglia va a pieno regime la partnership tra Campagna Amica e il gruppo Educom di Bari, che raccoglie scuole materne

ed elementari, per una sana alimentazione da garantire ai giovani studenti con prodotti ortofrutticoli rigorosamente di stagione che vengono forniti settimanalmente, a seconda delle esigenze dei gestori della mensa.

## Salute: Cia, per obesita' e sedentarieta' costi pari a 65 mld

Ultime notizie

15:46 10 OTT 2012 (AGI) - Roma, 10 ott. - Per combattere i problemi legati a sovrappeso e obesita' bisogna incentivare il consumo di ortofrutta, che nell'ultimo anno e' calato del 2,6 per cento. Non e' solo una questione "commerciale", si tratta anche di una questione di "salute pubblica". Perche' l'obesita' e' in aumento, in particolare quella infantile, e oggi ben il 22 per cento dei genitori dichiara che i propri figli non mangiano frutta e verdura quotidianamente. E invece proprio mele, arance e ortaggi rappresentano uno degli strumenti piu' efficaci per ridurre i rischi connessi alle patologie del benessere e alle disfunzioni nutrizionali. Lo afferma la Cia-Confederazione italiana agricoltori, in occasione dell'**Obesity day**. E' necessario frenare il progressivo abbandono dei principi della dieta mediterranea a favore del consumo di "junk food" da parte dei piu' piccoli e investire di piu' su una cultura alimentare che privilegi l'ortofrutta in un'ottica di prevenzione e tutela della salute. D'altronde -ricorda la Cia- gia' ora i costi sociali di obesita' e sedentarieta' toccano, in Italia, i 65 miliardi di euro all'anno: lo 0,38 per cento del Pil. Non solo. Ormai nel Paese circa il 12 per cento dei bambini e' obeso e nella fascia d'eta' tra i 6 e gli 11 anni ben uno su tre e' in sovrappeso. Per questo diventa sempre piu' chiaro come oggi occorra incoraggiare, sostenere e promuovere un'alimentazione sana e corretta - conclude la Cia- con campagne mirate di informazione ed educazione, come "frutta nelle scuole", estendendo il modello anche alle famiglie e puntando sull'appeal di quegli ortofrutticoli che gia' oggi regnano incontrastati sulle tavole degli italiani. Ovvero la mela (825mila tonnellate vendute ogni anno) e l'arancia (605mila), la patata (722mila tonnellate) e il pomodoro (575mila).(AGI) Bru

## **OBESITY DAY: IN GALLURA SOVRAPPESO 26% BIMBI TRA GLI 8 E I 9 ANNI**

Ultime notizie

17:02 10 OTT 2012 (AGI) - Olbia, 10 ott. - In Gallura il 26% dei bambini tra gli 8 e i 9 anni e' in sovrappeso e un bimbo su 5 bambino e' definito fisicamente inattivo. In generale, nell'isola il 14% dei ragazzi tra gli 11 e 15 anni non pratica alcuna attivita' fisica. "E' d'obbligo, quindi, un intervento preventivo, dove una corretta alimentazione deve andare di pari passo al movimento e alla lotta alla sedentarieta'", spiega Giancarlo Tonolo, direttore del Servizio di Diabetologia dell'Asl di Olbia, in occasione dell'**Obesity day**, giornata di sensibilizzazione promossa dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica.

Veneto

## **Obesita',42% adulti veneti troppo grasso**

(ANSA) - VENEZIA, 10 OTT - In Veneto il 42% degli adulti tra 18 e 69 anni è "troppo grasso": di questi il 32% è in sovrappeso e il 10% è obeso. In numeri assoluti, si tratta di un milione di persone in sovrappeso e 340 mila obese. E' obeso anche il 7% dei bambini ed il 21% è in sovrappeso. I dati sono stati diffusi dalla Regione in occasione della Giornata mondiale dell'obesita'.

## **OBESITY DAY: FORTE L'IMPEGNO DELLA REGIONE UMBRIA SUL FRONTE DELLA PREVENZIONE E DELLA CURA**

Perugia, 10 ottobre 2012 - Le strategie regionali rispetto alla cura e alla prevenzione dell'obesità nonché al trattamento di questo problema di salute, con un focus particolare sulle innovazioni in ambito chirurgico, saranno oggetto di un seminario organizzato dall'Azienda Ospedaliera di Terni dal titolo "**Obesity Day**: dieta, genetica e chirurgia", che si tiene oggi 10 ottobre, a Terni, con inizio alle ore 8,30, nella Sala delle Conferenze dell'Ospedale Santa Maria in Viale T. Di Joannuccio. L'iniziativa rientra tra gli appuntamenti programmati nell'ambito dell'**Obesity Day**, promossa dall'**Adi**, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, dal titolo "Non divieti, ma scelte consapevoli". In occasione della giornata dedicata al tema la Direzione regionale Salute, Coesione sociale e Società della conoscenza della Regione Umbria, avvalendosi degli aggiornamenti sistematici offerti dal sistema di sorveglianza Passi, anticipa i più recenti dati epidemiologici relativi alla diffusione nella popolazione umbra delle condizioni di sovrappeso e di obesità. Lo Studio Passi in particolare mette in evidenza che in Umbria, nel 2011, il 32 per cento degli adulti di 18-69 anni risulta in sovrappeso e il 10 per cento risulta obeso: complessivamente quindi più di quattro persone su dieci risulta essere in eccesso ponderale. Una condizione, questa, che cresce al crescere dell'età ed è più frequente negli uomini, tra le persone con più bassi livelli d'istruzione, tra quelle economicamente più svantaggiate e tra quante presentano comportamenti di tipo sedentario anche se, nella nostra regione negli ultimi anni sembra diminuire la percentuale delle persone che non svolgono attività fisica in modo adeguato. I "sedentari" infatti, sono meno di un quarto della popolazione compresa tra i 18 e i 69 anni. Per contrastare con efficacia i danni che possono derivare alla salute dall'essere in sovrappeso o addirittura obesi, in Umbria il Servizio Sanitario regionale sta lavorando, già da alcuni anni, in due distinte direzioni: da una parte, sul fronte della prevenzione attraverso la promozione di un corretto rapporto con il cibo e di una sana attività fisica in collaborazione con la Scuola, i Comuni ma anche attraverso l'opera sistematica di professionisti quali i pediatri di libera scelta e i medici di medicina generale che svolgono un'accurata attività di sostegno e, dall'altra, prendendosi cura delle persone che hanno già problemi di obesità attraverso l'offerta di percorsi terapeutici innovativi. Tra questi, la presa in carico del paziente da parte di equipe multiprofessionali. E' il caso del Centro universitario "Curiamo" di Perugia, del Centro "Dai" (Disturbi da Alimentazione Incontrollata) della Asl n. 2 con sede a Città della Pieve e del "Cmo" (Centro Multidisciplinare per lo studio e la terapia dell'Obesità) dell'Azienda Ospedaliera di Terni.

## Coldiretti: Aumento frutta in succhi per festeggiare 'Obesity day'

Milano, 10 ott. (LaPresse) - Quest'anno l'**Obesity Day** si festeggia con l'approvazione della norma che prevede l'aumento della frutta nelle bibite che tanto piacciono ai bambini, i quali però in un caso su tre sono sovrappeso proprio perché non consumano frutta ma bevono troppe bevande gassate...

Milano, 10 ott. (LaPresse) - Quest'anno l'**Obesity Day** si festeggia con l'approvazione della norma che prevede l'aumento della frutta nelle bibite che tanto piacciono ai bambini, i quali però in un caso su tre sono sovrappeso proprio perché non consumano frutta ma bevono troppe bevande gassate ricche di zuccheri. E' quanto afferma la Coldiretti in occasione della Giornata di sensibilizzazione su sovrappeso e salute, sottolineando che la norma va ora resa operativa entro l'anno superando resistenze e pastoie burocratiche. Il provvedimento, infatti, porta al 20 per cento il contenuto di frutta nelle bibite fissato fino ad ora da una legge nazionale ormai datata (Legge n. 286 del 1961) per la quale le bevande al gusto di agrumi possono essere colorate a condizione che esse - precisa la Coldiretti - contengano appena il 12 per cento di succo di agrumi, spesso all'insaputa dei consumatori. Con l'aumento del contenuto di succo si concorre a migliorare concretamente la qualità dell'alimentazione. Consumare piu' frutta significa ridurre le malattie collegate direttamente all'obesità che sono responsabili - continua la Coldiretti, sulla base dei dati della Commissione europea - del 7 per cento dei costi sanitari dell'Unione europea. Questo perché l'aumento di peso è un importante fattore di rischio per molte malattie come i problemi cardiocircolatori, il diabete, l'ipertensione, l'infarto e certi tipi di cancro. Un problema che interessa soprattutto le giovani generazioni. Secondo l'ultima indagine "Okkio alla Salute" del Ministero della Salute in Italia - spiega la Coldiretti - oltre il 35 per cento dei bambini di età compresa tra i 6 e gli 11 anni pesa troppo e, in particolare, il 12,3 per cento è obeso, mentre il 23,6 per cento è in sovrappeso soprattutto per le cattive abitudini alimentari, con il progressivo abbandono dei principi della dieta mediterranea a favore del consumo di cibi grassi e ricchi di zucchero come le bibite gassate. (Segue). jpp 101051 Ott 2012 (LaPresse News)

## **Coldiretti: Aumento frutta in succhi per festeggiare 'Obesity day'-2-**

Milano, 10 ott. (LaPresse) - A causa delle malattie provocate dal peso eccessivo - denuncia Coldiretti - i giovani di questa generazione potrebbero essere i primi a vivere meno dei propri genitori. Sul banco degli imputati il crescente consumo, tra gli adolescenti, di cibi grassi e ricchi di...

Milano, 10 ott. (LaPresse) - A causa delle malattie provocate dal peso eccessivo - denuncia Coldiretti - i giovani di questa generazione potrebbero essere i primi a vivere meno dei propri genitori. Sul banco degli imputati il crescente consumo, tra gli adolescenti, di cibi grassi e ricchi di zucchero a scapito dei prodotti base della dieta mediterranea. Occorre pertanto intervenire nelle case e nelle scuole con una maggiore attenzione ai menù, garantendo la presenza di cibi sani come i prodotti tradizionali e la frutta e verdura locale che troppo spesso mancano dalle tavole. Da qui l'impegno di Coldiretti nella promozione del progetto "Educazione alla Campagna Amica" che nel corso dell'anno scolastico coinvolge oltre un milione di alunni delle scuole elementari e medie che partecipano alle lezioni in programma nelle quasi 1300 fattorie didattiche autorizzate, ai laboratori del gusto e agli orti didattici che vengono organizzati nelle aziende agricole e in classe. Per tale motivo il Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca e la Coldiretti hanno siglato un accordo per la promozione di un piano pluriennale di attività comuni rivolte alla sensibilizzazione e formazione dei giovani "per promuovere il rispetto delle norme e dei valori della Costituzione, accrescere nei giovani la cultura del cibo e delle tradizioni alimentari italiane, sensibilizzandoli ed educandoli verso una sana alimentazione e un corretto comportamento rispettoso dell'ambiente". Non è un caso che nelle linee guida per la ristorazione scolastica fissate dal Ministero della Salute - informa la Coldiretti - è specificatamente rivolto l'invito a considerare "la varietà e la stagionalità dei cibi, utilizzando anche proposte di alimenti tipici della regione di residenza, per insegnare ai bambini il mantenimento delle tradizioni". Una opportunità per garantire cibi freschi, genuini, ma anche per favorire la conoscenza e l'integrazione nei propri territori di residenza. (Segue).  
jpp 101051 Ott 2012 (LaPresse News)



## **Coldiretti: Aumento frutta in succhi per festeggiare 'Obesity day'-3-**

Milano, 10 ott. (LaPresse) - Un invito che gli agricoltori della Coldiretti hanno accolto anche con la presenza di un numero crescente di imprese agricole che vendono direttamente il proprio prodotto senza intermediazioni e che sono in grado di offrire alimenti freschi coltivati localmente. Ad...

Milano, 10 ott. (LaPresse) - Un invito che gli agricoltori della Coldiretti hanno accolto anche con la presenza di un numero crescente di imprese agricole che vendono direttamente il proprio prodotto senza intermediazioni e che sono in grado di offrire alimenti freschi coltivati localmente. Ad esempio - precisa la Coldiretti - ogni giorno in tutte le mense scolastiche del comune di Milano vengono serviti 86 mila piatti con insalate e verdure della Lombardia e la pasta viene condita con la polpa di pomodoro degli agricoltori della regione grazie a un accordo fra Milano Ristorazione e Agricolturamica, la coop costituita dalle aziende agricole della Coldiretti. Mentre in Puglia va a pieno regime la partnership tra Campagna Amica e il gruppo Educom di Bari che raccoglie scuole materne ed elementari, per una sana alimentazione da garantire ai giovani studenti con prodotti ortofrutticoli rigorosamente di stagione che vengono forniti settimanalmente, a seconda delle esigenze dei gestori della mensa. jpp 101051 Ott 2012 (LaPresse News)

SANITÀ Una postazione medica nel centro commerciale "I Giardini"

## Oggi si celebra l'**Obesity Day**, visite gratuite

Michelangelo Valenti BIELLA (ces) **Obesity Day**: è con questo slogan che l'Associazione Dietetica Italiana promuove da alcuni anni un progetto al quale ha aderito anche la Struttura di Dietologia dell'Azienda Sanitaria di Biella, diretta da Michelangelo Valenti. Prevenire e curare l'obesità e il sovrappeso dedicando una giornata, quella odierna, alla sensibilizzazione sui corretti stili di vita, in particolare quello alimentare, è il cuore dell'idea. La Dietologia di Biella allestirà una postazione al Centro Commerciale "I Giardini", dalle 10 alle 18 e gli specialisti misureranno il peso corporeo, l'altezza e l'indice di massa corporea a chi lo chiederà, fornendo consigli e materiale informativo. I dati epidemiologici diffusi dalla Regione Piemonte mostrano un elevato livello di sedentarietà tra la popolazione: è infatti inferiore al 10 per cento la percentuale di ragazzi che svolge 60 minuti di attività fisica al giorno, evidenziando che non a meno neppure andare in bicicletta o camminare. E se i dati dicono che nel Biellese la percentuale di bambini in sovrappeso o obesi, è di 1 punto percentuale più bassa rispetto alle altre province (tra i ragazzi di 11 anni è in sovrappeso il 22.5 per cento mentre il 7.5 è obeso), quella degli adulti che superano il peso forma è in linea con la media regionale: sono in sovrappeso il 39 per cento degli uomini e il 23 per cento delle donne; mentre sono obesi il 9 per cento degli uomini e il 7 per cento delle donne. Questi numeri sono cresciuti negli ultimi decenni al punto che, secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l'obesità è diventata uno dei più seri problemi per la salute pubblica in tutti i Paesi occidentali e la sua prevenzione rappresenta un obiettivo prioritario. L'epidemia di obesità, cioè l'eccessivo accumulo di grasso corporeo legato a un'eccessiva introduzione di alimenti non bilanciata da un adeguato livello di attività fisica, è una delle più grandi sfide della sanità pubblica di questo secolo. Infatti, è universalmente riconosciuto che l'obesità è un fattore di rischio rilevante per la salute: l'eccesso di peso può comportare complicanze cliniche ed è associato a numerose malattie croniche.

## GIORNO & NOTTE

### Libri Cinema L'ODORE SEL SANGUE...

Alle 18,30 al Salotto letterario di BELLA ADDORMENTATA Al cinema comunale di Crispiano, alle 21 c'è l'ultimo appuntamento con la proiezione di "Bella addormentata" di Marco Bellocchio.

Info 338.404.93.91.

Bitonto, presentazione del libro "L'odore del sangue sacro" di Michelangelo Volpe. Ingresso libero.

TU SEMINI, IO RACCOLGO Alle 19 da Altair, in via Re David, 116 a Bari, è in programma la presentazione del libro "Tu semini, io raccolgo" di Eugenio Scardaccione. Ingresso libero.

LETTURE ALLA MOBY DICK Alla Moby Dick libri & giochi a Bari, alle 18,45, è in programma "Il GGG", di Roal Dahl, lettura a numero chiuso per bambini da 6 a 12 anni.

Info 080.964.46.09.

DIARIO ELEMENTARE Alla libreria Ubik, in piazza Giordano a Foggia, nell'ambito dell'iniziativa "I libri? Spediamoli a scuola!", alle 19 il romanziere e maestro Livio Romano, presenta il suo ultimo libro edito da Fernandel, dal titolo "Diario elementare". Ingresso libero. Musica Agenda MOUSTACHE PRAWN Alle 22 al Black Betty di Lecce, in viale dell'Università, nell'ambito della rassegna "I Mercoledì live", si esibisce il gruppo emergente pugliese Moustache Prawn.

Ingresso libero.

L'INGANNO DELL'EURO A Casamassima, il Movimento 5 stelle organizza il forum "Euro: il grande inganno", alle 18 nel teatro delle Officine Ufo in via Amendola.

Ingresso libero.

STATUE RESTAURATE A partire dalle 20 nella Chiesa del Carmine (in corso Garibaldi) a Rutigliano, si presentano le statue restaurate di "Santa Teresa di Lisieux" e del "Crocifisso". Ingresso libero. CLIO MAKEUP Dalle 10 alle 20 in piazza Diaz a Bari arriva direttamente da New York la celebre make-up artist Clio Zammateo per il primo appuntamento con "The makeup experience". Info e prenotazioni sul sito reallmetv.it.

NICO SALATINO Alle 21 al teatro Duse di Bari, va in scena "L'intruso, Gelsomino" per la regia di Nico Salatino. Info 080.504.69.79.

**OBESITY DAY** In occasione dell'**Obesity day**, a Foggia dalle 10,30 alle 13,30 nel Laboratorio di fisiologia della nutrizione del Dipartimento di Medicina clinica e sperimentale (viale Pinto) vengono fornite gratuitamente informazioni sulla prevenzione e cura dell'obesità e dei disturbi del comportamento alimentare. Corsi e varie SO...STARE IN RELAZIONE L'associazione Antreas Trani ha attivato il corso di formazione "So...Stare in Relazione", promosso dal C.S.V. San Nicola, in partenariato con il Comune di Trani, Avis Comunale Trani, e AGE Trani, presso il Centro Jøbel di Trani. Info 0883.58.37.50. RI-SCALDA LA NOTTE È partita la campagna "Ri-scalda la notte" dell'associazione di volontariato InConTra in collaborazione con Ikea Bari per attivare una raccolta di coperte, anche usate, da utilizzare in favore delle classi più deboli nei mesi invernali. Chiunque si recherà presso il negozio Ikea Bari sino al 12 ottobre riceverà un buono spesa di 10 euro per ogni coperta pulita e in buono stato che donerà. LUCPHONIC Sono aperte le iscrizioni al "Lucphonic" live music contest, organizzato da Pandemia produzioni nel Luc Peppino PUGLIA AISLA Fino 14 ottobre, con un sms solidale o con una chiamata al 45505 sarà possibile dare un ulteriore contributo a Puglia Aisla onlus, per la difesa della cura e dell'assistenza ai malati di Sla.

Impastato di Manfredonia. Info lucmanfredonia.it. EUROLEVANTE Sono aperte le iscrizioni per l'anno accademico della Libera Università della terza età "Eurolevante". Info 347.405.44.12.

LINUX Sono aperte nella sede del circolo Arcipelago di Valenzano, le iscrizioni gratuite al primo corso base Compleanni dedicato al sistema operativo Linux.

Info 380.523.09.36.

OGGI COMPIONO GLI ANNI "Tanti auguri di Buon compleanno all'avvocato Maria Antonietta Grillo da Francesco Grillo". Segnalazioni via fax allo 080.527.98.33 o all'indirizzo bari@repubblica.it con due giorni di anticipo. Il servizio è gratuito.

OSPEDALE

**«Obesity day» per conoscere i rischi del sovrappeso**

n Oggi all'ospedale civile «Spirito santo » in via Fonte Romana n. 8, presso il Day Hospital di Pediatria (piano terra), «Obesity Day» - Giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi). Dalle 10 alle 14 medici e operatori sanitari forniscono informazioni e sensibilizzano i cittadini su sovrappeso e salute nell'ottica «Non divieti ma scelte consapevoli».

## BREVI

asl Prevenire l'obesità "Non divieti ma scelte consapevoli", è lo slogan dell'**Obesity day** che si terrà oggi. Si tratta di una giornata nazionale di sensibilizzazione su sovrappeso e salute per prevenire e informare sull'obesità. In Italia oltre il 40% della popolazione ha problemi di peso e di questi, circa il 10% è obeso. «Il sovrappeso è anche un problema che interessa circa un bambino su tre in età scolare - sottolinea Giuseppe Vannucchi, direttore dell'Unità funzionale Igiene degli alimenti e nutrizione dell'Asl 4 - l'obesità è una patologia che influenza negativamente lo stato fisico e psicologico delle persone. Inoltre è un importante fattore che aumenta il rischio di sviluppare altre patologie come il diabete di tipo 2, l'ipertensione, la sindrome metabolica. le malattie cardiovascolari e osteoarticolari».

## In Regione

ALBENGA Mostra di Carla Folco "Percorsi di terra", fino a domenica 14 ottobre al Circolo degli Artisti di Pozzo Garitta 32. Orario: ore 17-19.30. Ingresso libero.

SAVONA/1 Oggi alla Libreria Ubik di Corso Italia 116 r, alle 18 presentazione di "Un mare di silenzio. Un'indagine di Ardelia Spinola", presentazione del romanzo di Cristina Rava. Ingresso libero.

SAVONA/2 Per tutta la giornata di oggi, "Obesity day".

Nei poliambulatori in via Collodi, Campagna Nazionale di Sensibilizzazione su Sovrappeso e Salute: incontri gratuiti con esperti di dietologia.

RECCO Domani al Dream Bar di Lungomare Bettolo 61, dalle 21.30 serata di karaoke con Alessandro Morasso.

Ingresso libero.

CAMOGLI Oggi all'Abbazia di San Fruttuoso, mostra "I gioielli del mare.

L'eccellenza della lavorazione del corallo, conchiglie, perle e madreperle", fino al 14 ottobre. A cura dell'Associazione Culturale Echi di Liguria con Assocoral e Omnia Service.

Ingresso intero 7,50 euro. Ore 10-16.45.

LA SPEZIA Mostra "Superfici sensibili. Dialoghi con il supporto", al CAMEC, piazza Battisti 1. Orari: da martedì a sabato 10-13 e 16-19, domenica e festivi 11-19.

## Oggi "**Obesity day**"

Oggi torna "**Obesity Day**", la giornata nazionale dedicata alla sensibilizzazione sui rischi per la salute derivanti dal peso eccessivo organizzata dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Medici nutrizionisti e specialisti in scienze dell'alimentazione della Asl 11 saranno presenti dalle 9 alle 15.30, con orario continuato, nello stand allestito all'ingresso della saletta della sezione soci Coop, del Centro Empoli, in via Raffaello Sanzio, a Empoli, per dare informazioni, utili indicazioni e rispondere alle domande degli interessati. Gli utenti potranno compilare un questionario finalizzato alla rilevazione del proprio stile di vita e di alimentazione, rilevare il calcolo dell'indice di massa corporea e ritirare materiale informativo oltre che simpatici gadget. Quest'anno il tema "Non divieti, ma scelte consapevoli" vuole porre l'attenzione sul fatto che seguire una giusta alimentazione, nella prevenzione del sovrappeso e delle patologie correlate, non è frutto di proibizioni, bensì di acquisizioni maturate nel tempo e nell'esperienza che portano ad una consapevolezza di scelte e dunque ad un mantenimento nel tempo dei risultati raggiunti.



## GIORNO & NOTTE

Città INCONTRI Alle 16 nell'aula Falcone della facoltà di Scienze politiche incontro sul tema dell'autorità.

Intervengono Francesco Conigliaro, Gabriele Morello, Gianni Rigamonti, Salvo Vaccaro, Daniele Alberto Morello, Antonino Blando, Piero Violante e Antonello Miranda. TEATRO Alle 21 all'Archi Malaussene di piazzetta Resuttano la lezione - spettacolo "Teatro porte aperte.

Verso una militanza teatrale" di Francesca Vaccaro.

INCONTRI Alle 17 a Villa Whitaker in via Dante 167 la Società Dante Alighieri propone un incontro dedicato alla poesia in dialetto di Nino De Vita. Relazione di Giovanni Ruffino.

RASSEGNE Al Salone Valdese in via dello Spezio 43 alle 17,30 dibattito su "Il mondo vegetale: tesori della natura per mangiar sano". Alle 20 buffet a cura di Freschette e alle 20,30 la proiezione del film "Il raggio verde" di Eric Rohmer.

DEGUSTAZIONI Domani alle 20,30 alla Scuderia di piazza del Fante "Quando l'olio fa dolce la vita" degustazioni a cura di Tornisìa olive oil. Il costo per persona della cena è di 40 euro.

Prenotazioni al 342 3634405.

DANZA Dal 18 ottobre ogni giovedì alle 20,30 si terrà al centro culturale Biotos (via XII gennaio) il corso di tango argentino della ballerina francese Emmanuelle Ponthieux.

Prima lezione gratis Prenotazione al 091 323805 Catania INIZIATIVE Dalle 10 alle 14 al Conca d'oro di via Lanza di Scalea, "Obesity day": visite gratuite.

MUSICA Alla Chiave in via Landolina 64 alle 22 concerto di Losangelina californiana, polistrumentista. In occasione della "Giornata mondiale contro la pena di morte" al Teatro Coppola in via del Vecchio Bastione 9 dalle 20,30 artisti in scena per dire no alla pena di morte. Intervengono Jali Diabate, Adif, Sicalè, ensemble di danza popolare e "Pincha", musicoterapeuta.

Al Rolling di via Coppola 8 alle 22 aperidisco fino a tarda notte con le selezioni house di Luca e Larsen.

Alle 22 al Vivid american bar di via Antonino di Sangiuliano 234 con il concerto di Gabriella Scornavacche alla voce e Luccio Nicolosi, piano.

MOSTRE Alla Fondazione Cutgana dell'Università è visitabile la mostra "Arte/natura/scienza" curata da Ambra Stazzone.

Visite fino al 12 ottobre dalle 8,30 alle 13,30. Ragusa Siracusa MOSTRE Da Edonè arte viva di Vittoria e da Narciso arte di Ragusa le opere dei fondatori del gruppo "Map 13" (Stefano Fanara e Eliana Re) e dell'argentino Sergio Blatto.

INAUGURAZIONI Alle 18,30 alla galleria d'arte Montevergini si inaugura la mostra "Nuovi confini" Un progetto che mette insieme docenti-artisti e studenti delle varie accademie italiane ed estere.

Partecipano Anca Boeriu e Florin Stoiciu dell'Accademia di Bucarest; Eva Figueras di Barcellona; Jose Manuel Guillén, Lola Pascual e Blanca Pastor di Valencia; Paolo Fraternali e Gianfranco Trapani INCONTRI Alle 17,30 nel Complesso san Quaresimin di Venezia; Gianluca Murasecchi e Giovanni Turria di Urbino; Elisa Ottaviani e Mario Tomasello di Sassari; Francesca Genna di Palermo; Liborio Curione, Nunzio Urzì e Giuseppe Calderone di Catania. Fino al 28 ottobre.

Pietro di Marsala la presentazione del nuovo numero di "Micromega".

Intervengono oltre a monsignor Domenico Mogavero e Roberto Scarpinato, protagonista di un confronto nelle pagine della rivista, padre Nino Fasullo, direttore di "Segno" e padre Francesco Stabile, storico della chiesa e Cinzia Sciuto. Agrigento ESPOSIZIONI Alle Fabbriche Chiaramontane di piazza San Francesco 1 "Lo spazio mutevole. Pittura e scultura. Opere 1948 - 2012" di Paolo Schiavocampo.

Visite fino al 14 ottobre.

per segnalazioni a scrivere a: [eventi.palermo@repubblica.it](mailto:eventi.palermo@repubblica.it)

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

**Obesity day Visite all'Asl**

Oggi - per la giornata dedicata all'obesità - Asl, Sant'Anna e Valduce mettono a disposizione dei professionisti . Il tema della giornata sarà "Non divieti, ma scelte consapevoli". Al distretto di Como in via Croce Rossa dalle 9 alle 13 saranno presenti medici dietologi, al Valduce dalle 10 alle 14.

## Oggi l'**Obesity Day** consulenza gratuita

Due oggi a Casale le iniziative dell'**Adi** (Associazione italiana di dietetica e Nutrizione clinica) per l'**Obesity day**: dalle 11 alle 13 e dalle 14 alle 16 alla struttura di Dietologia dell'ospedale S. Spirito ; dalle 9 alle 14 in via Palestro. Anche a Novi al Servizio Diabetologia dell'ospedale S. Giacomo dalle 9 alle 12,30 e dalle 13,30 e dalle 13,30 alle 15,30 questionario sulle abitudini di vita e consigli medici.

## Per combattere il sovrappeso "non divieti, scelte consapevoli"

Controlli Esperti del dipartimento di Dietetica e nutrizione e della Croce Rossa misurano altezza, peso e metabolismo. Gli astigiani acquistano gli alimenti in base al gusto o alla pubblicità? Vietare cibi e bevande che fanno male alla salute o spiegare perché è meglio evitarli? Con lo slogan «Non divieti, ma scelte consapevoli» si svolge oggi in tutta Italia l'**Obesity Day**. Anche quest'anno la campagna di sensibilizzazione su sovrappeso e salute fa tappa al Massaja: dalle 8,30 alle 15,30 la struttura di Dietetica e Nutrizione clinica garantirà agli astigiani una valutazione nutrizionale per segnalare la presenza di sovrappeso ed eventuali rischi metabolici. I controlli gratuiti si terranno in ambulatorio: medici dietisti e infermiere della Croce Rossa esamineranno peso, altezza, indice di massa corporea e circonferenza vita. Nella hall dell'ospedale, la Croce Rossa gestirà il punto di accoglienza per dare informazioni. Al Massaja l'**Obesity Day** ogni anno si caratterizza per un particolare percorso: se l'anno scorso si è parlato di dieta a colori, quest'anno i dietologi del Massaja interrogano gli utenti: «Accanto ai controlli - spiega Maria Luisa Amerio, primario di Dietetica e Nutrizione clinica - la novità di questa edizione dell'**Obesity Day** è rappresentata da un questionario finalizzato a studiare comportamenti, scelte e influenza sulla nutrizione di alcuni fattori come il condizionamento della pubblicità o le normative restrittive sul consumo di alcuni prodotti. Oltre agli utenti che contatteremo in ospedale durante l'**Obesity Day**, coinvolgeremo una classe di studenti del corso di laurea in Scienze Infermieristiche e un gruppo di volontari della Croce Rossa». Promossa a livello nazionale dall'**Adi** (Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica) la giornata astigiana punta anche a informare sulla corretta alimentazione con indicazioni semplici ed esempi concreti. Secondo le rilevazioni Istat, in Italia l'obesità interessa l'11,1% dei maschi e il 9,2% delle femmine.

## **Obesity Day, visite e consigli gratuiti negli ambulatori**

IVREA L'Asl/To4 ha aderito all'**Obesity Day**, giornata nazionale di sensibilizzazione nei confronti del sovrappeso e dell'obesità rivolta alla popolazione, che si svolgerà nella giornata di oggi. È ormai noto a tutti che il sovrappeso, l'obesità e le malattie correlate costituiscono uno dei più grandi problemi di salute pubblica, come confermato anche dalle sorveglianze di popolazione effettuate periodicamente nella Regione Piemonte e in Canavese. Come negli anni scorsi, la giornata è organizzata in collaborazione tra i Servizi di dietetica e i Servizi di igiene degli alimenti e della nutrizione dell'Asl. I cittadini potranno ricevere, gratuitamente e senza prenotazione, la valutazione del peso corporeo, il calcolo dell'Indice di massa corporea e consigli e risposte a domande in merito all'alimentazione e agli stili di vita. Oggi sarà possibile usufruire dei seguenti punti di accesso: a Ivrea negli ambulatori di Dietologia "A porte aperte" del Poliambulatorio di corso Nigra 37 dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 16; a Rivarolo il Sian sarà presente nel centro commerciale Urban di corso Indipendenza 74 dalle 9,30 alle 16,30; a Ciriè negli ambulatori di Dietologia "A porte aperte" dell'ospedale dalle 10 alle 12, mentre, sempre a Ciriè, il Sian di via Cavour 29 sarà aperto dalle 9 alle 12 e dalle 14 alle 16; a Settimo Torinese il Sian di via Regio Parco 64 sarà aperto dalle 9 alle 14. Per informazioni è possibile telefonare allo 0125 414262-334.

## Obesi il dieci per cento degli umbri, uno su tre in sovrappeso le strategie regionali di prevenzione affrontate al Santa Maria

Obesi il dieci per cento degli umbri, uno su tre in sovrappeso le strategie regionali di prevenzione affrontate al Santa Maria. Le strategie regionali rispetto alla cura e alla prevenzione dell'obesità nonché al trattamento di questo problema di salute, con un focus particolare sulle innovazioni in ambito chirurgico, saranno oggetto di un seminario organizzato dall'Azienda Ospedaliera di Terni dal titolo «**Obesity Day**: dieta, genetica e chirurgia», che si terrà con inizio alle ore 8,30, nella Sala delle Conferenze del Santa Maria. L'iniziativa rientra tra gli appuntamenti programmati nell'ambito dell'**Obesity Day**, promossa dall'**ADI**, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, dal titolo «Non divieti, ma scelte consapevoli». In occasione della giornata dedicata al tema la Direzione regionale Salute, Coesione sociale e Società della conoscenza della Regione Umbria, avvalendosi degli aggiornamenti sistematici offerti dal sistema di sorveglianza «Passi», anticipa i più recenti dati epidemiologici relativi alla diffusione nella popolazione umbra delle condizioni di sovrappeso e di obesità. Lo studio «Passo» in particolare mette in evidenza che in Umbria, nel 2011, il 32 per cento degli adulti di 18-69 anni risulta in sovrappeso e il 10 per cento risulta obeso: complessivamente quindi più di quattro persone su dieci risulta essere in eccesso ponderale. Una condizione, questa, che cresce al crescere dell'età ed è più frequente negli uomini, tra le persone con più bassi livelli d'istruzione, tra quelle economicamente più svantaggiate e tra quelle che presentano comportamenti di tipo sedentario anche se, nella regione negli ultimi anni sembra diminuire la percentuale delle persone che non svolgono attività fisica in modo adeguato. I «sedentari» infatti, sono meno di un quarto della popolazione compresa tra i 18 e i 69 anni. Per contrastare con efficacia i danni che possono derivare alla salute dall'essere in sovrappeso o addirittura obesi, in Umbria il Servizio Sanitario regionale sta lavorando, già da alcuni anni, in due distinte direzioni: da una parte, sul fronte della prevenzione attraverso la promozione di un corretto rapporto con il cibo e di una sana attività fisica in collaborazione con la Scuola, i Comuni ma anche attraverso l'opera sistematica di professionisti quali i pediatri di libera scelta e i medici di medicina generale che svolgono un'accurata attività di sostegno e, dall'altra, prendendosi cura delle persone che hanno già problemi di obesità attraverso l'offerta di percorsi terapeutici innovativi. RIPRODUZIONE RISERVATA

INIZIATIVE PER LA SANA ALIMENTAZIONE

## Allarme obesità per il 43% dei cesenati

IL 30% degli adulti tra i 18 e i 69 anni residenti nel Cesenate è in sovrappeso e il 13% è obeso. E' quanto emerge dall'Indagine Passi (periodo 2008-2011), studio epidemiologico condotto dal Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Azienda Usl di Cesena in collaborazione con la Regione e l'Istituto Superiore di Sanità. Il dato allarmante è al centro della giornata cesenate dell'**Obesity Day**, in programma oggi con lo slogan «Non divieti, ma scelte consapevoli» che riassume la finalità della giornata promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (**Adi**): contrastare il sovrappeso attraverso una sana alimentazione e la pratica di esercizio fisico per migliorare la propria salute. L'obesità aumenta con l'età e colpisce di più gli uomini e le persone socialmente svantaggiate con basso titolo di studio o con difficoltà economiche. I dati indicano che la percentuale di coloro con eccesso ponderale sale all'aumentare dell'età: 24% nei 18-24enni, 30% nei 25-34enni, 39% nei 35-49enni 60% nei 50-69enni. La prevalenza di persone in eccesso ponderale sale al 63% tra i 70-79enni per poi scendere al 57% dopo gli 80 anni. In questi giorni si sono aperte le iscrizioni per il secondo corso promosso dall'Ausl di Cesena, insieme ad Almaverde Bio, all'interno del progetto di promozione di stili di vita sani "Imparare a volersi bene": un percorso di 12 incontri rivolti a 15 persone adulte con problemi di sovrappeso. Per iscriversi o avere ulteriori informazioni telefonare allo 0547352036 o al 0547352020 dal lunedì al venerdì (ore 11-13); mail [salute@ausl-cesena.emr.it](mailto:salute@ausl-cesena.emr.it). Image: 20121010/foto/1950.jpg



## Oggi la **giornata dell'obesità**, consulenze gratuite in piazza

Oggi è la giornata mondiale per la lotta all'obesità. Tra le iniziative per sensibilizzare i cittadini nei confronti di questo problema c'è anche quella della dietista Vittoria Salvatori che sarà a disposizione dalle 9 alle 12 e dalle 16 alle 19, alla Farmacia Centrale in Piazza Cavour a Rimini, per una veloce consulenza gratuita, e per rispondere alle domande su una corretta e sana alimentazione. Image: 20121010/foto/8436.jpg

ULSS 18 Accoglieranno tutti quelli che vogliono controllare il loro peso e valutare i fattori correlati

## Lotta all'obesità, ambulatori aperti

Oggi, in occasione di "Obesity day", l'Ulss 18 ha aperto alla città l'ambulatorio di dietologia con l'obiettivo prevenire una patologia che colpisce sempre di più. Dalle 8.30 alle 13.30 lo studio medico che si trova al primo piano del blocco M dell'ospedale cittadino accoglierà tutte le persone che vorranno controllare il loro peso e verificare eventuali fattori correlati all'obesità. I pazienti, infatti, potranno avere valutazioni antropometriche (misurazione parte grassa) e dell'indice di massa corporea (relazione peso-altezza). Le persone, poi, saranno seguite in base alle loro necessità. Al nosocomio rodigino è presente un servizio di dietologia che prevede un medico, due dietisti e un infermiere. «Il sovrappeso - ha spiegato il direttore della divisione di dietologia, nefrologia e dialisi Fulvio Fiorini - crea in alcuni casi una pluri-patologia che a volte è difficile da gestire. Il paziente obeso deve cambiare il suo stile di vita. Non c'è una fascia di età più colpita da un'altra. Il sovrappeso è dato anche dal benessere. Il grasso acquisito in età giovanile, però, rimane più facilmente». Serve, dunque, una campagna informativa che parta dai più giovani e dai genitori. «Bisogna mangiare frutta e verdura e svolgere una costante attività fisica. Insomma mangiare meglio e muoversi di più». La dieta è una cosa seria e «non deve essere vista come un momento della propria vita ma come un cambiamento in positivo delle abitudini alimentari». © riproduzione riservata

SALUTE

## L'Ulss contro l'obesità soprattutto dei bambini

Oggi, in occasione dell'«**Obesity day**», la campagna di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute promossa dall'Associazione dietetica italiana, l'Ulss 19 scenderà in campo fornendo un servizio di informazione ai cittadini sia sui temi della corretta alimentazione e dell'attività fisica sia sulle regole che contribuiscono a un buono stato di salute e a un ragionevole controllo del peso corporeo. Nell'atrio del monoblocco, dalle 10 alle 14, le dietiste Monica Cibin e Lorella Miari saranno a disposizione dei cittadini per fornire informazioni adeguate sulle eventuali azioni da intraprendere. Il problema del sovrappeso e dell'obesità è, infatti, molto presente nella popolazione del Basso Polesine. Dalle ultime indagini regionali emerge un'incidenza elevata di sovrappeso soprattutto nelle fasce dei bambini dai 9 agli 11 anni di età. Per mantenere un peso adeguato è necessario, oltre all'alimentazione corretta e diversificata, dedicarsi costantemente a un'attività fisica, fosse anche una semplice camminata fatta ogni giorno per circa 30 minuti. L'attività fisica, infatti, determina cambiamenti fisici e psicologici essenziali per il controllo del peso: se il peso diminuisce, scendono anche la glicemia, i valori pressori, il colesterolo e i trigliceridi. «La nostra adesione a quest'iniziativa di sensibilizzazione - commenta il direttore generale Ulss 19 Giuseppe Dal Ben - si accompagna a tutta l'attività che svolgiamo da anni, tra cui le iniziative di educazione nutrizionale, rivolte ai giovani sin dalla primissima età, e lo screening di prevenzione cardiovascolare dedicato agli adulti che, attraverso anche il controllo del peso e il promuovere l'abitudine all'attività fisica, vuole prevenire il rischio di malattie cardiovascolari».

RIVIERA Giornata dedicata ai check up gratuiti per misurare il rischio malattie

## Non solo dieta, all'Asl 13 c'è "Obesity day"

MIRA - «Quasi la metà della popolazione italiana è in sovrappeso, un bambino su tre». Oggi l'Asl 13 celebra l'**Obesity Day** e il primario di Nefrologia e Dialisi Gina Meneghel ha ben presente quali sono gli effetti del sovrappeso e dell'obesità negli abitanti della Riviera e del Miranese e per questo motivo da 12 anni aderisce alla campagna di sensibilizzazione dell'Associazione dietologi italiani (**Adi**). Oggi, nel reparto di Nefrologia e dialisi a Dolo, verranno eseguiti gratuitamente la rilevazione dei parametri antropometrici (peso altezza, Body Max Index «Bmi», circonferenza vita), la misurazione della pressione arteriosa, colesterolo, trigliceridi e glicemia; saranno inoltre fornite indicazioni e materiale informativo sulla prevenzione e cura della sindrome metabolica, causa delle malattie degenerative croniche del nostro secolo. «Ogni anni esaminiamo gratuitamente in questa giornata circa 200 persone - spiega Gina Meneghel. - Molti di loro non hanno cognizione dell'effettiva situazione del loro corpo, di quanto sono in sovrappeso o obesi quali sono i gravi rischi che corrono. Su 200 ne individuiamo almeno una quarantina che mostrano di avere problemi dal dismetabolismo alla pressione alta. Purtroppo le fasce più a rischio ossia quelle con maggiori problemi di obesità, i bambini attorno agli 8 anni e le donne tra i 45 e i 64 anni, sono difficili da raggiungere e per questo puntiamo molto sulla formazione, più ancora dell'informazione sulla salute per prevenire l'insorgenza di gravi malattie in futuro». (L.Gia)

## **Obesity day, oggi al «Perrino»**

Il primario e il personale di Endocrinologia, dalle 10 alle 12, a disposizione dei cittadini

L'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) organizza da dodici anni, il 10 Ottobre, una Giornata nazionale definita «Obesity Day» con l'intento di sensibilizzare in modo corretto e pratico l'attenzione su questo tema da parte dei mass-media, dell'opinione pubblica e anche degli operatori sanitari. All'organizzazione della giornata partecipano tutti i servizi dietetici ed i centri obesità pugliesi, appartenenti al Servizio sanitario nazionale e afferenti all'Adi. In questa 12 edizione del 2012 dell'Obesity Day, il tema principale dell'iniziativa è: «Non divieti, ma scelte consapevoli». Con questo slogan ci si pone l'obiettivo di far comprendere alla popolazione che per una persona, che lotta per i chili di troppo, la sfida con la bilancia può essere vinta non con grossi sacrifici e rinunce drastiche associate spesso a farmaci o integratori di dubbia utilità e scarsa sicurezza, ma con uno stile di vita sano che prevede l'attività fisica e un'alimentazione equilibrata che utilizza alimenti tradizionali tipici della dieta mediterranea. Anche a Brindisi, oggi si svolgerà l'Obesity Day presso l'atrio interno dell'ospedale Perrino, grazie alla disponibilità e collaborazione del direttore Generale dott. Paola Ciannone. Questo evento è stato organizzato dal dott. Antonio Caretto con il personale dell'Unità operativa di Endocrinologia, Malattie Metaboliche e nutrizione clinica. Questi operatori, oggi dalle ore 10.00 alle 14.00, saranno gratuitamente a disposizione dei cittadini per dare consigli, informazioni e distribuire materiale divulgativo.

## Al Centro\*Empoli torna **Obesity day** Consigli gratis su come tenersi in linea

TORNA oggi "**Obesity Day**", la giornata nazionale dedicata alla sensibilizzazione sui rischi per la salute derivanti dal peso eccessivo organizzata dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. Medici nutrizionisti e specialisti in scienze dell'alimentazione della Asl 11 saranno presenti dalle 9 alle 15.30 nello stand allestito all'ingresso della saletta della sezione soci Coop, del Centro\*Empoli, in via Raffaello Sanzio, a Empoli, per dare informazioni, utili indicazioni e rispondere alle domande degli interessati.

SALUTE

**«Obesity day», specialisti a Villa Tirrena**

RICORDIAMO che oggi, mercoledì, è l'«Obesity day», il giorno di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute, promosso da **Adi**. In Italia oltre 200 centri organizzano servizi informativi gratuiti su alimentazione, dietetica e regole per la buona salute e il controllo del peso. A Livorno, uno dei punti è il «Centro studio e terapia obesità e disturbi alimentari» di Villa Tirrena, dove da anni l'obesità è trattata con percorsi individuali e di gruppo. Quindi stamani dalle 9 alle 14 un medico ed uno psicologo saranno a Villa Tirrena, su appuntamento, per consulenze gratis su peso, pressione arteriosa e valutazione di eventuali aspetti emotivi che possono influire Info al 349/313.07.68.

## Brevi

PRECISAZIONE LA PINACOTECA, I LAVORI E I CARTELLI ALL'ESTERNO L'articolo sui lavori in Pinacoteca pubblicato ieri era accompagnato dalla foto di uno dei cartelli affissi all'esterno: la Raedil precisa che si riferisce ai lavori già terminati nei mesi estivi, mentre il cartello a cui si fa riferimento nell'articolo (nella foto qui sopra) è sull'altro lato dell'edificio. **OBESITY DAY** OGGI AL CIVILE LA GIORNATA DI SENSIBILIZZAZIONE Per imparare a tenere sotto controllo i chili di troppo si svolge oggi all'ospedale Civile l'**Obesity Day**, giornata di sensibilizzazione sul tema dell'obesità promossa in tutta Italia dall'**Adi**, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Gli specialisti di Dietetica e Nutrizione Clinica del Civile aderiscono all'iniziativa, mettendosi a disposizione del pubblico per offrire consigli e suggerimenti all'ingresso Satellite dalle 10 alle 14.



## Al Mazzoni c'è l'**Obesity day**

Ascoli Si svolgerà oggi la 12° edizione dell'**Obesity Day**, evento voluto e coordinato dalla dottoressa Paola Nanni del Servizio di dietetica e nutrizione clinica del Mazzoni, facente parte della medicina interna e diretto dal prof. Filippo Calcinaro. Il cittadino troverà le porte aperte gratuitamente per consigli ed informazioni. Il servizio di nutrizione sarà a disposizione dalle ore 10 alle 14 al Mazzoni presso la zona antistante l'Ufficio relazioni con il pubblico.

"Obesity Day" in programma oggi: in corso varie iniziative

## In sovrappeso 43 persone su cento L'Ausl in campo

"Non divieti ma scelte consapevoli" Campagna e 12 incontri con esperti

CESENA. "Non divieti, ma scelte consapevoli" per combattere un problema che nel Cesenate interessa il 43 per cento della popolazione: il sovrappeso. In occasione della manifestazione "Obesity Day 2012", in programma oggi, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica ha scelto uno slogan per spiegare che, più che su rigide diete, bisogna puntare su una sana alimentazione e su un esercizio fisico costante. Uno studio epidemiologico condotto dal Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Cesena ha evidenziato che il 30 per cento degli adulti tra i 18 e i 69 anni residenti nel Cesenate è in sovrappeso e il 13 per cento è obeso. Il problema si acuisce di mano in mano che si va avanti con gli anni: dal 24 per cento nella fascia d'età tra i 18 e i 24 anni si sale al 30 per cento tra i 25 e i 34 e poi al 39 per cento tra i 35 e i 49, al 60 per cento tra i 50 e i 69, al 63 per cento tra i 70 e i 79 anni. Superati gli 80 anni, si scende infine al 57 per cento. L'Ausl di Cesena per contrastare l'obesità e diffondere stili di vita sani sta sostenendo, negli ultimi tempi, varie iniziative: dalle camminate di gruppo alla ginnastica nei parchi, da incontri sulla nutrizione a corsi per dimagrire. Proprio in questi giorni si sono aperte le iscrizioni per la seconda edizione di "Imparare a volersi bene", corso promosso dall'Ausl insieme ad Almaverde Bio. Si tratta di un percorso di 12 incontri rivolti a 15 adulti con problemi di sovrappeso, condotti da un medico nutrizionista, un medico dello sport, uno psicologo, un laureato in scienza motorie (che proporranno attività di movimento e rilassamento muscolare) e da un cuoco (che coinvolgerà i partecipanti nella preparazione di alcune ricette). Per informazioni, 0547-352036, 0547-352020 o [piano.salute@ausl-cesena.emr.it](mailto:piano.salute@ausl-cesena.emr.it). Una lezione di cucina organizzata nell'ambito di "Imparare a volersi bene"

## IN BREVE

Corso umberto Fiera arti e mestieri Ci saranno il ciabattino, l'impagliatore, il falegname, la filatrice, la massaia che lavora la pasta, e l'artista che scolpirà la pietra: 58 operatori degli antichi mestieri giungeranno da tutto l'Abruzzo e, per quattro giorni da domani a domenica, dalle 9 alle 21, animeranno corso Umberto e piazza Salotto, nella seconda edizione della Fiera "Arti e Mestieri" Per i bambini ci saranno spazi dedicati e sorvegliati, oltre ai gonfiabili. Ogni sera, si svolgeranno il nutella party e la bruschetta party. ospedale Pediatria, campagna contro l'obesità Oggi si celebra l'**Obesity day** - Giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute - promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (**Adi**). Aderisce all'iniziativa anche il Day Hospital di Pediatria (piano terra, via Fonte Romana 8) dell'ospedale civile dove, dalle 10 alle 14, medici e operatori sanitari forniranno informazioni e sensibilizzeranno i cittadini su sovrappeso e salute nell'ottica del "Non divieti, ma scelte consapevoli".

## Appuntamenti

**Obesity day** nnOggi, per l'**Obesity day**, giornata nazionale **Adi** (Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica) di sensibilizzazione ai problemi del sovrappeso, all'ospedale di Cattinara, stanza 48/B, piano terra palazzina degli ambulatori, materiale educativo e informazioni sugli Ambulatori obesità della Clinica medica e della chirurgia generale. meditazione e bioenergetica nnMeditazione e bioenergetica a Opicina: libera l'intelligenza. Presentazione corsi oggi alle 10, al Villaggio del Fanciullo, via di Conconello. Informazioni: cell. 3807385996. "idea" riapre nnOggi riapertura della sede Idea di via Don Minzoni 5, e inizio dei gruppi di auto-aiuto al bar Audace, piazza Unità, dalle 10 alle 11. insieme diversamente nnL'associazione Luna e l'Altra organizza oggi alle 16.30 nella sala del Csv, Galleria Fenice 2, un incontro a ingresso libero, un incontro con la dott. Stefania Zamarin rivolto e tutti coloro che si prendono cura di minori con disabilità. mostra Pietro Grassi nnVisite guidate alla mostra "Pietro Grassi. Pescatore di luce" nella sala Umberto Veruda di palazzo Costanzi, in piazza Piccola 2. Oggi, domani e sabato alle 17, 18 e 19, a cura di Serena Grassi, figlia dell'artista. Ingresso libero. Info: 0406754701. associazione panta rhei nnOggi alle 18, nella sede della Lega nazionale di via Donota 2, 3° piano è in programma la presentazione del viaggio Panta Rhei "Cambogia, nel regno di Khmer" previsto per fine gennaio 2013. Per ulteriori informazioni: tel. 040632420 cell. 3356654597. curiosità etimologiche nnOggi alle 17.30, alla Sala Baroncini, delle Assicurazioni Generali, via Trento 8, a cura del comitato di Trieste della Società dante Alighieri, il prof. Franco Crevatin parlerà su: "Una gita nell'etimologia - curiosità etimologiche tratte dai dialetti italiani e da lingue antiche. concerto del coro baldi nnOggi alle 17.30, al Circolo aziendale Generali (piazza duca degli Abruzzi 1 - IV p.) si terrà il concerto del Coro "Nino Baldi" nel 90° di costituzione della Sezione Ana di Trieste, direttore Bruno De Caro. bambine africane nnOggi alle 18 alla Sala riunioni dell'Ordine dei medici chirurghi e degli odontoiatri della provincia di Trieste, si terrà la conferenza dal titolo "Epidemiologia della fistola genito-urinaria in Ciad - La salute delle bambine e delle donne nell'Africa sub-sahariana". pop art americana nnOggi al Laboratorio in via Mazzini 30, con inizio alle 20.25 Paolo Cervi Kervischer parlerà delle attinenze fra la Pop Art americana degli anni '60 e '70 e la nuova Arte contemporanea cinese. movimento arte intuitiva nnOggi alle 21 nella Scuola di Musica di via Carli 10, avrà luogo il laboratorio sperimentale di formazione artistico-letteraria del Movimento Arte intuitiva. Nel corso della sera si svolgeranno interventi dialettici, poetici, teatrali e musicali. danza moderna nnIl Circolo culturale Redeca Zvezda organizza corsi di danza moderna per bambini e ragazzini. Inizio corsi oggi alle 20. Informazioni Ambra 3479773715. sede dell'Anpi nnDal 1° ottobre la sede dell'Anpi-Vzpi provinciale di Trieste è in Largo della barriera Vecchia 15, 1° piano. viaggio a praga nnLa Confsal, sindacato autonomo di Trieste di via Timeus 16, ha organizzato un viaggio in pullman Gt aperto a tutti a Praga dal 1 al 4 novembre (quattro giorni). Per informazioni ed eventuali prenotazioni: al 3478743736 lunedì, mercoledì, venerdì, ore ufficio. panta rhei nnL'associazione Panta Rhei nell'ambito delle attività socio-culturali propone l'escursione "Raffaello verso Picasso. Storie di sguardi, volti e figure a Vicenza" domenica 14 ottobre. Per informazioni: tel. 040632420, cell. 3356654597. corso di zumba nnLa palestra Twins Club di via Economo 5 apre la stagione con una novità travolgente. Energia e ritmo latino con Elisa Peressin e il suo corso di Zumba. Una lezione gratuita a tutti si terrà domani. Prenotatevi allo 040300241. in giro con le acli nnSono aperte le iscrizioni alla gita di domenica 21 ottobre a Litija. Domenica 11 novembre gita a Fanna per la festa del patrono San Martino: spettacoli folkloristici e, esposizione dei prodotti tipici del territorio e dell'artigianato. la grande guerra nnNella Galleria del centro Skerk a Ternova 15 è stata prorogata la mostra "La Grande Guerra in casa" organizzata dall'Associazione Hermada - Soldati e civili. Orari: fino al 14/10 venerdì, sabato, domenica: 10.30-13, 16-19.30 (visita guidata sabato ore 17). Dal 20/10 al 4/11 sabato e domenica 10.30-18 (visita guidata 15). sportello per anziani nnIl Circolo di Rifondazione comunista A. Gramsci, in collaborazione con l'Associazione di volontariato "Cittadini solidali" attiva nella sede della Casa del Popolo di via Ponziana

14, tel. 040381081, un punto di consulenza e informazione gratuita, tutti i mercoledì dalle 10.30 alle 11.30, oppure contattare il sig. Sergio Vicini, operatore socio-sanitario del Servizio assistenza anziani. Info cell. 3484744217.

## "Obesity day" oggi visite gratuite in Nefrologia

DOLO Si svolge oggi in tutta Italia la dodicesima edizione di "Obesity day", giornata dedicata alla prevenzione dell'obesità. Il motto della giornata quest'anno è "Non divieti ma scelte consapevoli" e l'obiettivo è di sensibilizzare la popolazione nei confronti dei rischi dell'obesità e del sovrappeso. L'Istat ha confermato che la popolazione italiana in questi ultimi vent'anni è aumentata considerevolmente di peso e l'Italia è il paese in Europa con il maggior tasso (pari al 36 per cento) di bambini con problemi di eccesso di peso. L'obesità è un grave problema di salute, infatti è tra i principali fattori di rischio per le malattie cardiovascolari, l'ipertensione, il diabete, le malattie renali in particolare la nefroangiosclerosi. Per questo l'unità operativa di Nefrologia e Dialisi allestirà questa mattina dalle 8.30 alle 13.30 un punto d'accoglienza al primo piano del nuovo ingresso dell'ospedale di Dolo dove verrà fornito materiale informativo e utili consigli per un corretto stile di vita, rilevati i parametri antropometrici di peso, altezza, Bmi, circonferenza vita, pressione arteriosa ed eseguiti gratuitamente glicemia, colesterolo e trigliceridi. Giacomo Piran ©RIPRODUZIONE RISERVATA

In questi giorni si sono aperte le iscrizioni al secondo corso promosso dall'Ausl "Imparare a volersi bene": dodici incontri rivolti a quindici persone adulte con problemi di sovrappeso

## Il 43% dei cesenati ha problemi di peso

on divieti, ma scelte consapevoli" è lo slogan dell'**Obesity Day** 2012, in programma CARTA BIANCA La locandina dell'iniziativa ma oggi, che riassume la finalità della giornata promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI): contrastare il sovrappeso attraverso una sana alimentazione e la pratica di esercizio fisico per migliorare la propria salute. Condizione frequente, che aumenta con l'età e colpisce di più gli uomini e le persone socialmente svantaggiate con basso titolo di studio o con difficoltà economiche, l'eccesso di peso interessa anche nel cesenate una quota rilevante di adulti. In particolare, secondo gli ultimi dati dell'Indagine Passi (periodo 2008-2011), studio epidemiologico condotto dal Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Cesena in collaborazione con la Regione e l'Istituto Superiore di Sanità, emerge che il 30% degli adulti tra i 18 e i 69 anni residenti nel cesenate è in sovrappeso e il 13% è obeso. La somma delle persone con problemi di peso, quindi, tocca quota 43%, quasi la metà della popolazione. I dati indicano che la percentuale di coloro con eccesso ponderale sale all'aumentare dell'età: 24% nei 18-24enni, 30% nei 25-34enni, 39% nei 35-49enni 60% nei 50-69enni. La prevalenza di persone in eccesso ponderale sale al 63% tra i 70-79enni per poi scendere al 57% dopo gli 80 anni. Numerose le iniziative messe in campo da diversi anni da parte dell'Ausl di Cesena per contrastare l'obesità e diffondere stili di vita sani basati su una corretta alimentazione e la pratica di esercizio fisico continuativo: dalle camminate di gruppo di "Cesena Cammina" promosse in collaborazione con il Club Alpino Italiano, la Uisp e i quartieri Oltresavio e Al Mare, alle attività nei parchi di "Muoviti che ti fa bene!", il progetto promosso insieme al Comune di Cesena, a Technogym e alla Wellness Foundation, dagli incontri sulla nutrizione ai corsi per dimagrire. E proprio in questi giorni si sono aperte le iscrizioni per il secondo corso promosso dall'Ausl di Cesena, insieme ad Almaverde Bio, all'interno del progetto di promozione di stili di vita sani "Imparare a volersi bene": un percorso di 12 incontri rivolti a 15 persone adulte con problemi di sovrappeso. Gli incontri saranno condotti da un medico nutrizionista, un medico dello sport, uno psicologo, un laureato in scienza motorie che proporrà attività di movimento e rilassamento muscolare, e un cuoco che coinvolgerà i partecipanti nella preparazione di alcune ricette. Per iscriversi o avere ulteriori informazioni telefonare allo 0547352036 o al 0547352020 dal lunedì al venerdì (ore 11-13) o inviare una mail con i propri dati (nome, cognome, numero di telefono e indirizzo) al Francesca Castoldi - Dipartimento di Sanità Pubblica dell'Ausl di Cesena all'indirizzo piano.salute@auslcesena.emr.it. La prova della bilancia Il 13% dei cesenati è obeso CESENA Otto progetti li mette l'amministrazione. Poi, per i cittadini, ci sarà spazio per lanciare nuove idee, criticare quelle del sindaco, proporre correzioni o aggiustamenti. Due giornate - venerdì e sabato - saranno dedicate a discutere il futuro di Cesena. L'appuntamento "Carta Bianca", pensato dal Comune, partirà venerdì sera quando alle 20,30, nel cantiere della nuova ala della Biblioteca Malatestiana, il sindaco Paolo Lucchi e l'assessore Maura Miserocchi presenteranno otto progetti alcuni in corso di attuazione, altri ancora in fase preparatoria - che cambieranno la fisionomia della città nei prossimi anni. Si tratta delle pensiline fotovoltaiche per il parcheggio di scambio dell'Ippodromo, del concorso di idee Via Emilia, del concorso di idee 3 piazze, della Grande Malatestiana, di piazza della Libertà, del Foro Annonario, di piazzale Aldo Moro e della riqualificazione del Savio tra il Ponte Vecchio e il Ponte Nuovo. Sarà quindi alzato il velo anche su "Cesena Beach", intervento contestato durante l'estate, ma su cui sindaco e assessore assicurano: "quest'estate c'è chi ha esagerato e venerdì se ne renderà conto". "Carta Bianca" funziona così: venerdì sera ci sarà l'esposizione di questi progetti: dieci minuti l'uno, un orologio luminoso scandirà il tempo e un gong darà lo stop al relatore di turno. Nella mattinata di sabato dalle 9 alle 13 ci sarà spazio per i progetti presentati. Nel pomeriggio, dalle 15 alle 19, sarà dato spazio alla progettualità dei cittadini. Al Comune sono già arrivate cinque proposte su centro storico, ecopiano per la città, viabilità a Sant'Egidio, verde in centro e nuovo stadio. Chi vuole presentare le proprie proposte lo può segnalare a [cesenadialoga@comune.cesena.fc.it](mailto:cesenadialoga@comune.cesena.fc.it). Ma anche chi si presenterà

all'ultimo momento potrà intervenire. Sabato mattina si terrà anche la cerimonia di premiazione dei due concorsi di idee "Sguardi", per la riqualificazione della via Emilia e del sistema delle tre piazze attorno alla Malatestiana. Gli stessi progetti saranno al centro di una mostra che sarà allestita nel salone del palazzo comunale a partire da lunedì.



## OBESITÀ

**Bastano sei ore per una vita sana**

Sei ore per promuovere una vita sana. Si svolgerà oggi nell'ospedale San Giovanni di Dio di Olbia l' "**Obesity day**", un momento di sensibilizzazione nella lotta al sovrappeso e all'obesità promosso dall'**Adi** (Associazione italiana dietetica). Dalle 9 alle 13 e dalle 15 alle 17 gli operatori del settore di Diabetologia saranno a disposizione dei passanti per rispondere alle loro domande sulla corretta alimentazione e lo stile di vita. «Daremo la possibilità alla popolazione di effettuare, gratuitamente, ulteriori accertamenti al fine di assegnargli una dieta personalizzata» spiegano i rappresentanti della Asl di Olbia. Sempre a Olbia, è operativo anche l'ambulatorio di "Nutrizione e dietologia nel territorio" del Servizio di Diabetologia della Asl di Olbia, contattabile ai numeri telefonici: 0789.552416 e 0789.552418. ( c. in. )

## Un centro per lo studio dell'obesità

TERNI - In occasione dell'**Obesity Day** 2012, si terrà oggi a Terni un incontro per presentare l'attività del Centro multidisciplinare per lo studio dell'Obesità dell'azienda ospedaliera di Terni e l'impegno della Regione Umbria nella lotta al sovrappeso e all'obesità. Nel corso della mattinata i partecipanti potranno assistere "in diretta" a interventi di chirurgia bariatrica attraverso un collegamento video-audio con le sale operatorie dell'Ospedale. Il Cmo è diretto dal dottor **Giuseppe Fatati** e gli interventi chirurgici saranno effettuati dal dottor Amilcare Parisi e dalla sua equipe in collaborazione con quella anestesiologicala diretta dalla dottoressa Lorenzina Bolli. Il Cmo coinvolge professionalità diverse quali, tra le altre, il servizio di Psicologia diretto da Davide Lazzari e l'Unità di Nutrigenetica di Elisabetta Manfroi. Nel pomeriggio tavola rotonda a cui parteciperanno Maria Donata Giaimo e Marcello Catanelli in rappresentanza della Regione Umbria e Pierpaolo De Feo e la Laura Dalla Ragione che coordinano per l'ASL2 esperienze consolidate di prevenzione e trattamento.

## **Obesity Day, visite e consigli alimentari**

Visite gratuite antropometriche che consistono nella misurazione di peso, altezza, circonferenza e pressione arteriosa omerale. E consigli di medici sportivi, dietisti e tecnici dello sport. Oggi dalle 10 alle 14 il centro commerciale Conca D'Oro di via Lanza di Scalea ospiterà, l' «**Obesity Day**», giornata nazionale di sensibilizzazione verso corretti stili alimentari e una migliore qualità della vita. Nella piazza Centrale sarà allestito un mini villaggio della salute. Organizzatori dell'evento l'Asp6 con la partecipazione di: Coni Sicilia, Amsd-Fmsi Palermo, comitato regionale della Croce Rossa, ente di promozione sportiva Libertas, associazione diabetici regionale «Danilo Dolce», associazione C.t.i. onlus. Ai visitatori sarà chiesto di compila-

## I diabetologi di Partinico all'«**Obesity day**»

L'unità operativa complessa di diabetologia dell'ospedale di Partinico, con il suo primario ,il professore Enzo Provenzano, partecipa alla giornata nazionale dell'**Obesity Day**, che si tiene oggi alla Conca D'Oro di Palermo, dalle 19 alle 14. Una giornata per la prevenzione dell'obesità e di sensibilizzazione su sovrappeso e salute , in cui verranno effettuati screening gratuiti a tutto coloro che ne faranno richiesta. (\*GDG\*)

## Giornata dell'obeso

L'AZIENDA Sanitaria Provinciale di Catanzaro, attraverso il servizio igiene alimenti e nutrizione di Lamezia, partecipa alla giornata nazionale **Obesity day** che si svolgerà oggi dalle ore 9 alle 13.30 nell'area arrivi dell'aeroporto internazionale di Lamezia. L'iniziativa ha l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini sull'impatto che il sovrappeso e l'obesità hanno sulla salute. Quest'anno la manifestazione si terrà, su proposta del direttore generale dell'Asp, Gerardo Mancuso, in partnership con la Sacal, il cui presidente ha accolto con entusiasmo l'idea. Nello stand appositamente allestito sarà distribuito del materiale divulgativo, due pieghevoli colorati aventi il titolo: "Il movimento è salute" sulla promozione dell'attività fisica; "Mangia a colori" sull'invito al consumo di frutta e verdura all'insegna della varietà e della stagionalità. Adiacente allo stand, nei locali messi a disposizione da Sacal, saranno disponibili gli operatori sanitari del Sian (medico, dietista ed infermiere) e i volontari della sezione aeroportuale della Croce Rossa Italiana.

## 'Obesity Day' Oggi visite e consigli

Attività fisica e corretta alimentazione aiutano a prevenire il problema obesità anche nei più giovani. Autostima e consapevolezza le condizioni che consentono di raggiungere risultati soddisfacenti. Oggi 'Obesity day': dalle 14 alle 18, gli specialisti dell'Azienda Ospedaliera di Cremona (medico nutrizionista, dietista, psicologo e chirurgo) e dell'Oglio Po saranno a disposizione di chi lo desidera per una consulenza.

SANITÀ

**«Salva la vita con stile» Campagna nelle farmacie**

Si chiama «Salva la vita con stile» ed è un pieghevole colorato che sarà distribuito domani in tutte le farmacie, in occasione dell'«**Obesity Day**», per iniziativa dell'Unione nazionale medico scientifica di informazione. Le Ncd, malattie non comunicabili, tra le quali l'obesità, sono ritenute responsabili dell'80% della mortalità e del 70% di disabilità e sofferenze. Il pieghevole, che i cittadini milanesi troveranno sul bancone del proprio farmacista, spiega al lettore come e perché è necessario fare prevenzione adottando un corretto «stile di vita».

SALUTE FLASH La giornata/1

## DOMANI **OBESITY DAY** CON VISITE GRATIS

Domani, 10 ottobre in occasione dell'**Obesity day** 2012 "Non divieti ma scelte consapevoli" porte aperte negli ospedali di tutta Italia e nei centri obesità dell'Adi [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)



## Al Massaja i controlli per l'**Obesity Day**

Domani anche ad Asti è l'**Obesity day**. Con lo slogan «Non divieti, ma scelte consapevoli», la campagna di sensibilizzazione su sovrappeso farà tappa al Massaja: dalle 8,30 alle 15,30 la struttura di «Dietetica e Nutrizione clinica» garantirà una valutazione per segnalare la presenza di sovrappeso e obesità. Medici dietisti e infermiere della Croce Rossa esamineranno peso, altezza e indice di massa corporea.

## Giornata dell'obesità

Anche le strutture dell'Asl To4 aderiscono all'**Obesity Day**, giornata nazionale di sensibilizzazione nei confronti dell'obesità. Domani nelle strutture e negli ambulatori di Dietologia di Ivrea e Rivarolo sarà possibile otte-

## **Obesity Day** in via Collodi con i consigli dei dietologi

Domani in occasione dell'**Obesity Day**, iniziativa promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica cui aderisce l'Asl2, nel corso della mattinata e nel primo pomeriggio esperti in dietologia saranno a disposizione dei cittadini nell'atrio degli ambulatori di via Collodi. I medici non forniranno solo indicazioni e consigli, ma saranno a disposizione per misurare la circonferenza addominale e calcolare l'indice di massa corporea (mettendo in rapporto il peso con l'altezza, consente di individuare rapidamente le situazioni di normalità, sovrappeso o obesità). Uno degli obiettivi della giornata è far comprendere che il sovrappeso è un problema di salute, prima che estetico: uno stile alimentare basato sui divieti non ha buoni effetti, al contrario una dieta equilibrata e una corretta attività fisica possono allontanare l'insorgenza di diverse malattie metaboliche e cardiovascolari. I dati, a livello nazionale, sono preoccupanti: 1 italiano su 10 è obeso e 1 su 3 è in sovrappeso. Un allarme che coinvolge anche bambini e ragazzi. Sono numerose le strutture dell'Asl2 a servizio della popolazione adulta o giovanile che hanno implementato nel tempo progetti e attività specifiche volti a promuovere corrette abitudini alimentari o dedicati alla diagnosi ed alla cura dei disturbi del comportamento alimentare.

## **Obesity day, visite gratis contro i chili di troppo**

**Obesity day**, visite gratis contro i chili di troppo. Uno stile di vita sbagliato sommato alla pigrizia. Se non ci sono malattie, questi due fattori influiscono sui chili di troppo facili da mettere su ma difficili da smaltire. E spesso quei chili di troppo diventano sempre di più fino ad entrare nel sovrappeso e poi nell'obesità. La Asl RmF con i suoi medici, scende in campo per l'**Obesity day** 2012, giornata internazionale dedicata ai pigri e a chi sbaglia la dieta. Come ogni anno, domani 10 ottobre 2012 la Asl aderirà alla manifestazione con i propri specialisti del Sian, Servizio igiene alimenti e nutrizione. Per questa occasione saranno aperti gratuitamente tutti i Centri della Roma F che si occupano di nutrizione e sovrappeso. In particolare saranno a disposizione dei cittadini in centro di Civitavecchia in via Terme di Traiano 39 A (primo piano, stanza 115 ore 9.30 - 12.30), quello di Bracciano, Dipartimento di Prevenzione, Via Domenici 7 (primo piano ore 9.30 - 12.30) e quello di Morlupo, Consultorio Familiare, Via Roncacci 78 (ore 9.30 - 12.00). Il progetto internazionale **Obesity Day**, al quale la Asl RmF partecipa da molti anni, ha in particolare lo scopo di sensibilizzare l'opinione pubblica nei confronti dei rischi dell'obesità e del sovrappeso, di spostare l'attenzione sull'obesità da problema estetico a problema di salute, di far crescere nella popolazione la consapevolezza di poter disporre, anche nell'Azienda sanitaria, di validi punti di riferimento tecnico nella prevenzione e nella cura di obesità e sovrappeso.

RIPRODUZIONE RISERVATA

## Obesità, lotta al big killer Sono 11mila solo a Ferrara

Domani visite gratuite nel vecchio Sant'Anna  
ANGELA CARUSONE

di ANGELA CARUSONE TUTTO pronto per l'**Obesity Day**, la campagna nazionale dedicata alla sensibilizzazione su sovrappeso e salute. Ferrara come ogni anno ha aderito all'iniziativa e domani, dalle 8.30 alle 13.30, tutti i cittadini potranno recarsi gratuitamente nell'ambulatorio della Diabetologia situato nella vecchia sede dell'Arcispedale Sant'Anna, tra Corso Giovecca e via Mortara. A disposizione tre esperte dietiste pronte a chiarire le principali modalità di uno stile di vita più sano ed equilibrato. IERI mattina la presentazione del progetto dove Franco Tomasi, responsabile del reparto di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica, ha spiegato: «Anche quest'anno abbiamo aderito alla campagna contro l'obesità. Un problema che da tempo affligge buona parte dei cittadini ferraresi. La prevenzione e l'informazione sono importanti per cercare di risolvere o evitare il problema». Dello stesso parere Andrea Gardini, direttore sanitario dell'Arcispedale: «Al di là degli aspetti di natura puramente estetica, l'obesità rappresenta la principale causa di diabete e nei soggetti in sovrappeso, spesso, si manifestano patologie mortali. Chiunque voglia un confronto o un parere degli esperti può venire domani negli ambulatori di Corso Giovecca». SECONDO le ultime statistiche, nel solo comune di Ferrara, su 130.000 cittadini adulti circa 11.000 risultano obesi. La situazione peggiora in provincia dove le persone in sovrappeso sarebbero 32.000. L'**Obesity day** vuole sensibilizzare l'opinione pubblica sui rischi della malattia, spostare l'attenzione sull'obesità da semplice problema estetico a vero problema di salute, far crescere nella popolazione la consapevolezza di poter disporre, attraverso i centri **Adi**, di validi punti di riferimento. L'OBESITÀ 'ruba' fino a 10 anni di vita ed è una malattia che non deve essere sottovalutata. La prestigiosa rivista americana 'New England Journal of Medicine' ha dimostrato che l'obesità è il più importante fattore di rischio indipendente per possibili tumori, individuando in essa la principale causa di morte prevenibile ancor prima del fumo di sigaretta. Il sovrappeso, aggiunto al fumo, all'abuso di alcol e alla poca attività fisica diventa uno dei 'big killer': responsabili, ogni anno, di circa 17 milioni di decessi al di sotto dei 70 anni di età.

la sanita'

## Dimagrire con l'Asl: appuntamento all'**Obesity day**

L'Azienda Ospedaliera «S. Anna e S. Sebastiano» di Caserta, diretta dal Direttore Generale Francesco Bottino ha aderito all'**Obesity Day**, giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute, in programma per il 10 ottobre. Gli esperti dell'**Adi** (Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica) si metteranno a disposizione negli Ospedali aderenti l'iniziativa, per consigli dietetico-nutrizionali e controlli gratuiti. Alla manifestazione parteciperà anche l'Unità Operativa di Geriatria Endocrinologia e Malattie Metaboliche dell'Ospedale di Caserta, diretta dal dr. Mario Parillo, quale struttura di alta specializzazione per il trattamento di patologie endocrinologiche, diabetologiche e del metabolismo. Scopo dell'iniziativa è sensibilizzare l'opinione pubblica circa i rischi legati all'obesità e dare visibilità ai Servizi di Diabetica e Nutrizione Clinica ospedaliera e territoriale. Chi vorrà ricevere informazioni per un'alimentazione corretta e salutare e valutare il proprio grado di sovrappeso, potrà recarsi gratuitamente mercoledì 10 ottobre 2012 dalle ore 9.00 alle ore 12.00 presso il Dipartimento di Medicina (Edificio D - secondo piano) dove sarà istituito un punto d'incontro aperto a tutti i cittadini.

UN GIORNO DI CONTROLLI GRATUITI

## Università contro i chili di troppo

Ecco le due strutture e gli specialisti che si dedicano a chi combatte il sovrappeso

L'Università scende in campo contro l'obesità e indica dove rivolgersi per trattare il sovrappeso come un problema di salute e non soltanto come un disagio estetico. L'Ateneo dauno partecipa il 10 ottobre alla Giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute, promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi). «Non divieti ma scelte consapevoli» è lo slogan dell'**Obesity day** di quest'anno. Mercoledì 10 ottobre, presso il Laboratorio di Fisiologia della Nutrizione (Centro accreditato **Obesity Day**) del Dipartimento di Medicina Clinica e Sperimentale degli Ospedali Riuniti di Foggia, il personale medico e nutrizionista fornirà gratuitamente a tutti gli interessati informazioni sulla prevenzione e cura dell'obesità e dei disturbi del comportamento alimentare. Il Laboratorio di Fisiologia della Nutrizione (che si trova in viale Pinto, 7), diretto dal prof. Giuseppe Cibelli, resterà aperto al pubblico mercoledì prossimo dalle ore 10,30 alle ore 13,30. Per informazioni e prenotazioni è possibile rivolgersi alla dott. Anna Valenzano (Laboratorio di Fisiologia della Nutrizione), al telefono 0881/711716, oppure all'indirizzo e-mail: a.valenzano@unifg.it. Presso la struttura universitaria vengono eseguite le seguenti prestazioni: valutazione della composizione corporea (bioimpedenziometria e calorimetria), monitoraggio holter metabolico, valutazione di marcatori bioumorali (salivari ed ematici) di reattività neurovegetativa e ormonale, valutazione cognitiva del comportamento alimentare (EEG quantitativa). La modalità di accesso è attraverso prenotazione telefonica. Aperto per l'**Obesity day** anche l'Ambulatorio di Dietoterapia dell'Obesità (Medicina Interna) dell'ospedale "Teresa Masselli" di San Severo (Viale 2 Giugno). Responsabile il dott. Angelo Michele Carella, con i collaboratori Michele Di Pumpo e Angela Di Fiore, le dietiste Costantina Vocale e Angela Lena (telefoni: 0882/200478/200479). Le prestazioni fornite: attività ambulatoriale dedicata alla prevenzione, diagnosi e cura dell'obesità e patologie correlate (in particolare diabete mellito tipo 2 e dislipidemia), rivolta a pazienti esterni e/o degenti nei reparti dell'ospedale. Modalità di accesso: richiesta di "Visita dietoterapica" redatta dal medico curante e prenotazione al Centro unico prenotazioni (Cup) aziendale. [a.lang.]

## Al via una campagna di sensibilizzazione su sovrappeso e obesità

CHIAROMONTE INTANTO DA IERI I 35 LAVORATORI SONO IN MOBILITÀ. INCONTRO IN REGIONE

**M O B I L I T A Z I O N E** Una protesta degli operai [foto m.t. ] I «Non divieti ma scelte consapevoli» è il titolo della Campagna nazionale di sensibilizzazione sul sovrappeso. Il progetto **Obesity Day** nasce nel 2001 da un'idea di **Giuseppe Fatati** e agisce nel campo specifico della prevenzione e della cura dell'obesità e del sovrappeso. Domani i centri e gli ambulatori dell'Asp mettono in campo diverse iniziative. A cominciare dal Centro di riferimento regionale per la cura dei Disturbi del comportamento alimentare e del peso di Chiaromonte che partecipa attivamente a questa importante iniziativa **Adi**, ed infatti, domani, verrà allestita una postazione presso l'Ospedale di Chiaromonte, dalle ore 10 alle 14, dove medico nutrizionista e dietista saranno a disposizione del pubblico per la valutazione del peso, dell'Indice di massa corporea, circonferenza vita e pressione arteriosa, fornire informazioni sull'importanza di una corretta alimentazione ed i rischi associati all'obesità. In collaborazione con il Centro di Chiaromonte il Sian di Lagonegro sarà presente presso l'Ospedale di Lagonegro sempre dalle 10 alle 14. Anche il Sian di Potenza dalle 9 alle 13 presso l'ambulatorio di via Ciccotti a Potenza. E infine ci sarà anche il Centro di riferimento regionale per l'obesità di Villa D'Agri.



SALUTE

## Visite gratis contro l'obesità

MERCOLEDÌ prossimo è «**Obesity day**», il giorno di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute, promosso da **Adi** (Associazione italiana dietetica e Nutrizione Clinica, [www.adiitalia.net](http://www.adiitalia.net)). In Italia oltre 200 centri organizzano servizi informativi gratuiti su alimentazione, dietetica e regole per la buona salute e il controllo del peso (vedi [www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)). A Livorno, uno dei punti è il «Centro studio e terapia obesità e disturbi alimentari» di Villa Tirrena, dove da anni l'obesità è trattata con percorsi individuali e di gruppo. Quindi mercoledì dalle 9 alle 14 un medico ed uno psicologo saranno a Villa Tirrena, su appuntamento, per consulenze gratis su peso, pressione arteriosa e valutazione di eventuali aspetti emotivi che possono influire sull'alimentazione. Prenotazioni al 349/3130768. Image: 20121007/foto/4023.jpg

## «**Obesity Day**» a Villa Tirrena

IL 10 OTTOBRE si svolgerà l'annuale edizione dell'«**Obesity Day**», la giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute, iniziativa promossa dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica ([www.adiitalia.net](http://www.adiitalia.net)). A Livorno, uno dei punti di riferimento sarà il «Centro Interdisciplinare Studio e Terapia Obesità e Disturbi Alimentari» della Casa di Cura «Villa Tirrena» (Via Montebello, 102), presso il quale l'obesità viene trattata con un approccio integrato attraverso percorsi terapeutici individuali e di gruppo condotti da medici e psicologi. Mercoledì 10 ottobre, dalle 9 alle 14, alla Casa di Cura «Villa Tirrena» un medico ed uno psicologo dell'equipe del centro saranno a disposizione, previo appuntamento, per offrire una consulenza gratuita su peso e pressione arteriosa e, con un breve questionario, una valutazione di eventuali aspetti emotivi che possono influire sul comportamento alimentare. Info e prenotazioni 349/3130768 o [info@disturbi-alimentari.it](mailto:info@disturbi-alimentari.it).

**"OBESITY DAY"****Visite gratuite per tenere sotto controllo la nutrizione**

IL 10 OTTOBRE si terrà l'iniziativa "**Obesity Day**", una giornata dedicata alla prevenzione del sovrappeso e dell'obesità, problema che interessa circa un italiano su due. L'eccesso di peso è una questione di salute, che può predisporre a diabete mellito, ipertensione e molte altre gravi patologie cronic-degenerative. Il centro "**Obesity Day**" per l'Asl 12 è l'Unità Operativa Igiene della Nutrizione del Dipartimento di Prevenzione. Domani gli ambulatori nutrizionali saranno aperti dalle 9 alle 13 al Presidio Tabarracci a Viareggio e presso il Dipartimento di Prevenzione, via Martiri di S.Anna 12 a Pietrasanta. Medici nutrizionisti effettueranno gratuitamente la valutazione dello stato nutrizionale attraverso la determinazione dell'indice di massa corporea e daranno informazioni relative ai servizi a disposizione degli utenti. Non è necessaria prenotazione. L'iniziativa sarà curata dalla dott.ssa Giovanna Camarlinghi e dal dott. Luigi Franchini. Info: tel. 0584 / 6058911.

## Obesità, visite gratuite alla Clinica Castelli

È fissata per il 10 ottobre la giornata mondiale contro l'obesità, e anche la Clinica Castelli di Bergamo partecipa alle iniziative per combattere il sovrappeso con visite gratuite. «Non divieti ma scelte consapevoli», è questo lo slogan che accompagna la X edizione dell'**Obesity Day**, giornata nazionale di sensibilizzazione su sovrappeso e salute promossa dall'**Adi**, Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica che coinvolge i Centri **Adi** diffusi su tutto il territorio nazionale. Clinica Castelli, che è un centro **Adi**, rinnova la sua partecipazione offrendo ai cittadini la possibilità di usufruire di visite e consulenze gratuite su prenotazione, nella giornata di mercoledì 10 ottobre dalle 10 alle 14, con alcuni degli specialisti della clinica che fanno parte del team multidisciplinare del Centro obesità: Danila Camozzi, endocrinologo; Renata Cepparulo, dietista; Riccardo Bonfanti e Francesco Greco, chirurghi bariatrici. Durante la visita viene effettuata la misurazione del giro vita, della composizione corporea, della pressione arteriosa e della glicemia; viene eseguito inoltre il calcolo dell'Indice di massa corporea (Bmi) e offerta una consulenza alimentare. È prevista, inoltre, la distribuzione sia di materiale informativo edito dall'**Adi** in occasione dell'**Obesity Day** 2012, sia di opuscoli informativi realizzati da Clinica Castelli sul tema del percorso nutrizionale, della chirurgia dell'obesità e del diabete, patologia strettamente connessa ai problemi di sovrappeso. Per prenotare è necessario chiamare il numero 035.283251, entro venerdì 5 ottobre, dalle 9 alle 12 e dalle 14,30 alle 17,30.

**Obesity day****Domani i nutrizionisti dell'Asp saranno in aeroporto**

Come è consuetudine oramai da diversi anni, l'Asp di Catanzaro, attraverso il Servizio Igiene alimenti e nutrizione di Lamezia, partecipa alla giornata nazionale **Obesity day** che si svolgerà domani dalle 9 alle 13.30 nell'area Arrivi dell'aeroporto. L'iniziativa ha l'obiettivo di sensibilizzare i cittadini sull'impatto che il sovrappeso e l'obesità hanno sulla salute. Quest'anno la manifestazione si terrà, su proposta del direttore generale dell'Asp Gerardo Mancuso, in partnership con Sacal, il cui presidente facente funzioni è Giampaolo Bevilacqua, ha accolto l'idea accompagnata dallo slogan condiviso "Vogliamo più leggeri". Nello stand allestito sarà distribuito del materiale divulgativo, due pieghevoli colorati aventi il titolo: "Il movimento è salute" sulla promozione dell'attività fisica; "Mangia a colori" sull'invito al consumo di frutta e verdura all'insegna della varietà e della stagionalità. Adiacente allo stand saranno disponibili gli operatori sanitari del Sian (medico, dietista ed infermiere) e i volontari della sezione aeroportuale della Croce rossa che, oltre alla valutazione dell'indice di massa corporea, forniranno un breve counselling nutrizionale. Sarà l'occasione anche per ricordare ai genitori, attraverso le brochure delle sorveglianze 2008 e 2010 di "Okkio alla salute", sistema di sorveglianza promosso dal Ministero della Salute, il dato preoccupante della Calabria per quanto concerne la prevalenza di sovrappeso e obesità in età infantile (41,4 % complessivo).

## «**Obesity day**»: domani al Civile visite gratuite

Torna anche a Brescia, domani, l'appuntamento con l'**Obesity day**, l'iniziativa promossa dall'**Adi** (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) in chiave nazionale. Gli specialisti del reparto di Dietetica e Nutrizione clinica dell'Ospedale civile saranno a disposizione all'ingresso Satellite dalle 10 alle 14 di domani per condividere con la cittadinanza momenti di educazione alla salute. La giornata si prefigge di sensibilizzare la cittadinanza sui rischi dell'obesità e del sovrappeso, di far crescere la consapevolezza di poter disporre di validi punti di riferimento nella cura di queste problematiche e identificare punti critici dell'attuale modalità di approccio e trattamento. A fronte di un incremento in Italia di persone obese (il 18% degli uomini e il 22% delle donne) e in sovrappeso, fenomeno che coinvolge anche i bambini e gli adolescenti (20% quelli in sovrappeso e 4% gli obesi), appare quanto mai opportuno fornire ai cittadini corrette informazioni.

## **Obesity day** visite gratuite al centro del policlinico

CANOSA SANNITA Visite gratuite, mercoledì, 10 ottobre, al Centro di obesità di Clinica medica, al 12° livello del corpo C del policlinico di Colle dell'Ara. L'appuntamento, in occasione della Giornata nazionale per la lotta contro l'obesità. Le visite saranno possibili dalle 9 alle 17. L'iniziativa si deve all'equipe del "Centro Obesità" dell'Ospedale di Chieti diretta dalla professoressa Maria Teresa Guagnano. Il Centro fa parte della Clinica Medica diretta dal professor Giovanni Davì. Il personale sarà gratuitamente a disposizione di tutti coloro che vorranno informazioni e delucidazioni a riguardo. L'**Obesity Day** è sotto l'egida dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. ©RIPRODUZIONE RISERVATA

domani a villa tirrena

## "Obesity day", per una vita sana

Consulenze gratuite dell'associazione dietetica e nutrizione

LIVORNO Domani appuntamento con "Obesity day", la giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute, promossa da **Adi**, associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. ([www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)) In questa data, viene organizzato in tutta Italia, come già avvenuto per le 10 precedenti edizioni, un servizio informativo ai cittadini sia sui temi dell'alimentazione e della dietetica sia sulle regole che contribuiscono a un buono stato di salute e a un ragionevole controllo del peso corporeo. In città uno dei punti di riferimento sarà il "Centro Interdisciplinare Studio Terapia Obesità e Disturbi Alimentari" ([www.disturbi-alimentari.it](http://www.disturbi-alimentari.it)) della Casa di Cura "Villa Tirrena" di Livorno, presso il quale, da oltre dieci anni, l'obesità viene trattata con un approccio interdisciplinare condotto da medici e psicologi. Oggi dalle 9 alle 14, presso la Casa di Cura "Villa Tirrena", un medico (dr.ssa Francesca Piazza, medico specialista in medicina interna) ed uno psicologo (dott.ssa Silvia Nenciati psicologa - psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-costruttivista.) dell' Equipe del centro, saranno a disposizione, previo appuntamento, per offrire una consulenza gratuita su peso, pressione arteriosa e, attraverso un breve questionario (anonimo), una valutazione di eventuali aspetti emotivi che possono influire sul comportamento alimentare. Verrà inoltre distribuito materiale divulgativo su sovrappeso, obesità e alimentazione equilibrata. Per ulteriori informazioni e la prenotazione della consulenza è possibile rivolgersi al numero 349 3130768.



## "Obesity day", per una vita sana

Consulenze gratuite dell'associazione dietetica e nutrizione

LIVORNO Domani appuntamento con "Obesity day", la giornata di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute, promossa da **Adi**, associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. ([www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)) In questa data, viene organizzato in tutta Italia, come già avvenuto per le 10 precedenti edizioni, un servizio informativo ai cittadini sia sui temi dell'alimentazione e della dietetica sia sulle regole che contribuiscono a un buono stato di salute e a un ragionevole controllo del peso corporeo. In città uno dei punti di riferimento sarà il "Centro Interdisciplinare Studio Terapia Obesità e Disturbi Alimentari" ([www.disturbi-alimentari.it](http://www.disturbi-alimentari.it)) della Casa di Cura "Villa Tirrena" di Livorno, presso il quale, da oltre dieci anni, l'obesità viene trattata con un approccio interdisciplinare condotto da medici e psicologi. Oggi dalle 9 alle 14, presso la Casa di Cura "Villa Tirrena", un medico (dr.ssa Francesca Piazza, medico specialista in medicina interna) ed uno psicologo (dott.ssa Silvia Nenciati psicologa - psicoterapeuta ad indirizzo cognitivo-costruttivista.) dell'Equipe del centro, saranno a disposizione, previo appuntamento, per offrire una consulenza gratuita su peso, pressione arteriosa e, attraverso un breve questionario (anonimo), una valutazione di eventuali aspetti emotivi che possono influire sul comportamento alimentare. Verrà inoltre distribuito materiale divulgativo su sovrappeso, obesità e alimentazione equilibrata. Per ulteriori informazioni e la prenotazione della consulenza è possibile rivolgersi al numero 349 3130768.

POZZA Domani serata contro l'obesità organizzata dalla Banca del tempo ladina

## **Imparare a muoversi senza rinunciare al cibo**

VALLE DI FASSA - Domani, mercoledì 10 ottobre è la giornata dell'**Obesity Day**, un momento di sensibilizzazione promosso a livello nazionale dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi). Secondo i servizi sanitari provinciali, nel distretto est, che comprende anche le valli di Fassa e Fiemme, più del 40% della popolazione risulta in sovrappeso, con tutti i rischi ed i costi sanitari che ne derivano, legati soprattutto ad una alimentazione scorretta. Per questo, la Banca del Tempo Ladina della valle di Fassa, all'interno del «Progetto salute», promuove ed organizza una serata di informazione e dibattito sul tema «Alimentazione e attività fisica», domani nella sala consiliare del municipio di Pozza, con la partecipazione del dottor Paolo Crepaz, medico chirurgo, specialista in medicina dello sport e fisiatria, docente della Scuola Regionale dello Sport del Coni. È profonda convinzione che l'attività motoria e l'alimentazione costituiscano un binomio indissolubile per il benessere psico-fisico della persona, grassa o magra che sia, in un mondo occidentale dove le principali cause di molte malattie e malesseri sono direttamente derivate da una cattiva nonché eccessiva alimentazione. Il «Progetto salute» che la Banca del Tempo Ladina propone, attraverso iniziative come questa, spiega Floriano Bernard, uno dei promotori, «ha il solo scopo di avvicinare le persone ad usare strumenti come una corretta attività fisica, praticabile da tutti, a costo zero, ed una sana e mirata alimentazione». «Spaghetti e scarpe da ginnastica» è il provocatorio slogan che sintetizza l'obiettivo che la Banca del Tempo si propone, per far star meglio, e con pochi sacrifici, più persone possibili. M.F.

INIZIATIVE MERCOLEDI' 10 IN DIABETOLOGIA: COME PRENOTARSI

**Obesity day: gli specialisti incontrano i cittadini**

Prevenire l'obesità: mercoledì 10 ottobre si tiene la giornata nazionale dell'obesità, nota come «**Obesity Day**». L'iniziativa si svolgerà in contemporanea negli oltre 170 centri italiani che si occupano di obesità. A Parma, la struttura di Malattie del ricambio e diabetologia dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria propone incontri informativi: gli specialisti saranno a disposizione dei cittadini per fornire informazioni sulla sana alimentazione, sui rischi del sovrappeso, sugli strumenti per la prevenzione, sulla scelta dei cibi e sulle conseguenze per la salute, anche con lo scopo di smascherare false promesse e «diete miracolo». «Dieci cose da fare per prendere nel verso giusto una dieta», questo lo slogan della campagna di sensibilizzazione dell'Asso ciazione italiana di dietetica e nutrizione. Tra queste, in particolare, sono proposte le norme per assumere un atteggiamento sano e corretto: smettere di utilizzare la parola dieta, evitare il proibizionismo esagerato, ricordare che la prima colazione è un momento importante, che non si possono saltare i pasti e che controllare il peso è importante quanto mantenersi attivi. Per chi volesse ripartire con un nuovo approccio, dunque, sarà possibile recarsi alla struttura di Malattie del ricambio e diabetologia mercoledì 10 dalle 14 alle 18. Per prenotare il colloquio informativo è necessaria una telefonata di prenotazione al numero 0521-703073 o 703071 del reparto Malattie del ricambio e diabetologia dell'Ospedale di Parma dalle 12.30 alle 14.30. I colloqui saranno prenotati fino a un massimo di 32 posti. u

*Il programma*

**Oggi l'acqua** Tante le iniziative proposte per la «settimana dell'obesità», un'estensione dell'**Obesity day**. Oggi dalle 9 alle 12,30 alla Camera di commercio si parlerà di «Acqua e Parma», con relazioni sulla contaminazione dell'acqua, acqua e scuole, acqua di rubinetto e comprata. Martedì 9 ottobre «Alimentazione e riposo» al Palazzo vescovile dalle 17,30 alle 19. Sabato 13 ottobre al Museo archeologico (ore 16-18) si parla di «Cibo, simboli e miti: l'alimentazione e il sovrannaturale nella storia».

## Obesity Day, Piacenza in campo

Domani visite gratis all'Ausl. L'esperta: no a mode alimentari

Il progetto **Obesity day** si svolge su tutto il territorio nazionale ogni anno nella giornata del 10 ottobre; coinvolge i centri dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (**Adi**) che operano nel campo specifico della prevenzione e della cura dell'obesità e del sovrappeso. Il fine dell'evento è quello di fornire alla popolazione informazioni utili per un indirizzo terapeutico corretto di questa patologia, ancora oggi spesso considerata e gestita come problema puramente estetico. L'unità operativa semplice di Nutrizione clinica del dipartimento delle Medicine di cui è responsabile Mara Negrati aderisce anche quest'anno all'iniziativa di sensibilizzazione.

L'invito, per tutti i cittadini interessati al problema, è quello di rivolgersi al centro nella giornata di domani, 10 ottobre, dalle ore 10 alle 16 (nucleo antico dell'ospedale di Piacenza, edificio 1, Il piano). I medici specialisti nutrizionisti, la dietista Antonia Pazzoni e l'infermiera Antonella Prazzoli procederanno alla rilevazione dei parametri antropometrici (peso, altezza, indice di massa corporea, circonferenza vita), alla misurazione della pressione arteriosa e della glicemia e forniranno indicazioni e materiale informativo sulla prevenzione e cura dell'obesità e dei disturbi dell'alimentazione.

Sulla base dei dati della ricerca Passi, relativi al periodo tra il 2008 e il 2011, si stima che in Emilia Romagna l'eccesso ponderale coinvolga una quota rilevante (il 43 per cento) di adulti tra i 18 e i 69 anni: in particolare, il 32 per cento è in sovrappeso e l'undici è obeso.

Un'attenzione particolare merita il problema dell'obesità infantile, essendo documentata la sua valenza predittiva rispetto all'eccesso di peso nell'età adulta.

L'obesità è una malattia cronica legata all'interazione di diversi fattori che possono intervenire nel corso della vita: fattori predisponenti genetici, ambientali (familiari, lavorativi e sociali), abitudini alimentari scorrette (in alcuni casi inquadrabili in un vero e proprio disturbo alimentare) e ridotto consumo energetico.

Le complicanze possono essere gravi: malattie cerebrali e cardiovascolari, diabete mellito tipo 2, ipertensione arteriosa per citare solo le più comuni. Gli interventi di prevenzione degli ultimi 20 anni sono stati inefficaci come dimostrato dal trend in crescita costante della patologia; fortunatamente l'attenzione al fenomeno è aumentata. «L'obesità non è ancora considerata una vera malattia - sottolinea la dottoressa Negrati - e pertanto è rimasta a lungo terra di nessuno, affidata a interventi estemporanei e a breve termine poco o nulla fondati sul piano scientifico e, in genere, inefficaci o dannosi; assistiamo così a mode alimentari che promettono facili perdite di peso seguite spesso da fallimenti e frustrazioni».

La terapia dell'obesità deve prevedere percorsi terapeutici integrati in cui medici nutrizionisti, dietiste, psicologi e infermieri siano attenti sia al versante nutrizionale e alle complicanze mediche sia a quello psicologico e socio ambientale.

09/10/2012

## Uno ogni tre è sovrappeso Obeso il 10% dei ferraresi

Domani negli ambulatori di Asl e S. Anna consulenze gratuite per l'**Obesity Day** Il dietologo Tomasi: dati preoccupanti in provincia, emergenza per i minori

Sono «drammatici» i dati sull'obesità nel nostro comune, secondo Franco Tomasi, direttore dell'unità operativa di Diabetologia, dietologia e nutrizione clinica: «Dieci-undici mila persone sopra i 18 anni camminano su un campo minato, rischiando ogni giorno di mettere un piede su una mina chiamata diabete, gotta, ictus, tumore o patologia cardiovascolare». E questo limitandosi appunto agli obesi, perché se si allarga lo sguardo alle persone in sovrappeso «i numeri sono da panico: fra le 36mila e le 40mila nel solo capoluogo. Non per niente - prosegue il medico - l'Organizzazione mondiale della sanità parla di epidemia, e per di più "orfana" visto che non esistono farmaci e interessi in ballo, dunque le case farmaceutiche non promuovono acculturazione sulla materia». Considerando l'intera provincia le cifre ovviamente crescono ancora: i maggiorenni obesi sono tra i 29 e i 32mila, i sovrappeso 108-120mila, su un totale di circa 313mila residenti sopra i diciott'anni. La differenza tra sovrappeso e obesità è data dall'indice di massa corporea. Dividete il vostro peso in chili per l'altezza in metri elevata al quadrato: se il risultato è compreso tra 18,5 e 24,9 tutto bene, se uguale o superiore a 25 siete in sovrappeso, se uguale o superiore a 30 obesi. Una prima possibilità di affrontare il problema sarà offerta gratuitamente domani nell'ambito dell'**Obesity Day**. Dalle 9 alle 13.30 in corso Giovecca 189, appunto presso l'unità operativa di Diabetologia (ma anche a Cento, nel poliambulatorio Villa Verde, a Lagosanto, all'ospedale del Delta e a Portomaggiore, nella Casa della Salute, ore 8.30-12.30), «forniremo informazioni sul corretto modo di alimentarsi e di muoversi - continua Tomasi -. Non si tratta di vietare, quanto piuttosto di correggere stili di vita inadeguati». La speranza è che anche parecchie mamme partecipino, visto che, considerando solo la popolazione maggiorenne, l'Italia tutto sommato «è al quintultimo posto in Europa nella classifica dell'obesità, ma balza al primo se si considerano i minori. Il ministro della Salute Balduzzi aveva proposto di introdurre una piccolissima tassa sui soft drink, il cui consumo è correlato con l'obesità, ma si è scatenata una lobby tremenda e non se n'è fatto niente». E chissà però che il governo non intervenga in un altro modo, visto che «la spending review - commentava il direttore sanitario Andrea Gardini - ci porta ad affermare che è meglio evitare ricoveri dovuti a stili di vita inadeguati». Gabriele Rasconi

## Lotta al sovrappeso, visite gratuite

### obesity day

**Obesity day** anche in Gallura: domani , dalle 09.00 alle 13.00 e dalle 15.00 alle 17.00, i Servizi di Diabetologia di Olbia, alla struttura sanitaria San Giovanni di Dio, e di Tempio, all'ospedale Paolo Dettori, saranno a disposizione della popolazione per la valutazione dei parametri e del rischio di sviluppare diabete nei prossimi 10 anni. Nei centri saranno presenti medici dietologi, dietisti e biologi per effettuare una valutazione della composizione corporea e per consigliare un sano stile di vita. I sanitari daranno la possibilità di effettuare, gratuitamente, ulteriori accertamenti al fine di assegnare una dieta personalizzata.

## IN BREVE

DOLO Incontro con gli armeni Domani alle 20.30 nella sala consiliare del municipio si terrà un'incontro pubblico nel quale Baykar Aivazliyan (presidente dell'Unione degli Armeni d'Italia) discuterà de "Gli armeni e il Veneto". Ingresso libero. DOLO **Obesity day** esami gratuiti Domani mattina in occasione dell'**Obesity Day** all'ospedale di Dolo saranno eseguiti gratuitamente la rilevazione di peso, altezza, circonferenza vita, misurazione della pressione, del colesterolo, dei trigliceridi e della glicemia. Per gli interessati è prevista la distribuzione di materiale informativo. DOLO Commissione elettorale Cambia la commissione elettorale del comune di Dolo che sarà formata da Maddalena Gottardo, Cecilia Canova, Gianni Lazzari, Silvia Carraro mentre i membri supplenti saranno Giovanni Fattoretto, Gianluigi Naletto, Alice Doni.

## VERSO UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

RHO - Una merenda salutare, a base di frutta e yogurt. Ma anche l'opportunità di dialogare per capire cosa sia meglio preparare ai propri figli. Mercoledì 10, dalle 16.30, il reparto di Pediatria dell'ospedale invita a una "Merenda con chiacchiere" per educare ragazzi e genitori a una sana alimentazione. Sarà l'occasione per presentare gli incontri "Sani e sazi" rivolti alle famiglie.

Il tutto si svolge in quello che è chiamato, a livello mondiale **Obesity day**, una giornata dedicata alla promozione di sane abitudini alimentari.

A promuovere l'evento rhodense è la dottoressa Giuliana Trifirò, primario del reparto di Pediatria. L'appuntamento è nella Sala Conferenze della Direzione Sanitaria, in corso Europa. «Avremo - spiega Trifirò - yogurt e frutta, dolci e torte a basso contenuto calorico realizzate dagli operatori dell'ambulatorio di Dietologia Pediatrica». Il primario, con la dietista Barbara Ballabio, la pediatra Daniela Casnaghi e la psicologa Rossella Sigurtà, saranno a disposizione dei genitori, dispensando suggerimenti e consigli. «Vorremmo - spiega il primario - favorire un corretto stile alimentare. L'obesità purtroppo è un problema che coinvolge anche molti ragazzini in questa nostra zona. Tutti coloro che frequentano scuole primarie e medie rischiano di fare pasticci nell'alimentazione. Per questo vogliamo informare a dovere le mamme a volte disorientate sui criteri da seguire, anche nella preparazione del cibo e rispetto al tipo di cottura, piuttosto che sulla distribuzione degli alimenti nell'arco della giornata». Obiettivo è prevenire l'obesità, favorendo merende più sane e insegnando qualche regola chiave. «L'ambulatorio - conclude Trifirò - è stracolmo e le liste di attesa sono lunghissime. L'azione preventiva è importante, perché quando l'eccesso di peso si è instaurato, tra i 6 e i 12 anni, non è facile. Il periodo di massima crisi è in prima e seconda elementare e poi sui 12-13 anni, l'epoca puberale. La psicologa è preziosa, perché spesso c'è una situazione di disagio sottesa a disturbi alimentari». Le cause principali? «I ragazzini sono attaccati a giochi e Tv, non vanno più in cortile a giocare. Sono ipnotizzati e c'è meno socializzazione. Le mamme lavorano e tornano tardi: non è un'ora di nuoto alla settimana che risolve, i bimbi devono fare movimento ogni giorno e seguire un'alimentazione corretta».

Angela Grassi



## Obeso un bambino varesino su dieci. Giornata di prevenzione

Via la ciccia di troppo. I varesini non rappresentano l'eccezione alla situazione imperante. E cioè: si mangia troppo e soprattutto male. L'obesità coinvolge tra il 20 e il 30 per cento dei cittadini e l'obesità infantile quasi un bambino su 10 (9 per cento, a 8 anni) mentre i piccoli sovrappeso sono uno su quattro. Dunque, è allarme. Non solo una questione estetica ma di salute e di costi sociali. L'obiettivo di insegnare a tutti un regime alimentare efficace e corretto e di curare chi ha tanti chili in più, viene perseguito dall'Asl di Varese. Mercoledì 10 ottobre si svolge l'**Obesity day**, la campagna di sensibilizzazione nazionale su sovrappeso e salute (promossa dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica). A Varese sono previste visite, con consulto dietetico gratuito, negli ambulatori di via Rossi (padiglione Tanzi, piano terra, dalle 10 alle 12) e via Bernardino Luini (dalle 11 alle 16). Inoltre, con il Comune, viene organizzata una camminata all'interno dei Giardini Estensi (il 20 ottobre): «Un'idea che suggella la collaborazione tra Asl e Comune in tema di prevenzione e difesa della salute», ricorda l'assessore Ida Piazza. Le patologie croniche rappresentano una piaga «e i problemi collegati all'alimentazione e al sovrappeso rappresentano a loro volta uno dei temi più allarmanti nell'ambito delle patologie croniche, perché per esempio l'obesità è ai vertici tra le cause scatenanti dei problemi cardiovascolari», dice il direttore generale dell'Asl, Giovanni Daverio. «Inoltre, tema non secondario, l'incremento della spesa sanitaria collegata all'obesità è tale da fare ritenere il fenomeno uno dei maggiori problemi di sanità pubblica del nostro tempo».

Da 12 anni l'Asl partecipa all'**Obesity day**. Inoltre, nell'Unità operativa di nutrizione diretta da Maria Antonietta Bianchi, sono migliaia i pazienti seguiti. Soltanto lo scorso anno, sono stati 1.277 di cui 900 bambini: «Tra i nostri pazienti abbiamo anche piccoli di 3-4 anni che di solito vengono indirizzati da noi su consiglio delle insegnanti dell'asilo», spiega Bianchi.

«Diabete, ipertensione e molti altri gravi problemi di salute sono da collegare al sovrappeso che non è una questione estetica, come invece un tempo veniva considerato», spiega Stefano Tadorelli, direttore sanitario dell'Asl. E Franca Sambo, responsabile del Servizio di medicina preventiva: «Essere in forma significa avere una migliore qualità della vita, solo un cittadino su quattro pratica un'attività fisica corretta, mentre gli studi sottolineano che per mantenere il peso raggiunto bisogna fare movimento». Basta una bella camminata a passo sostenuto, più volte la settimana. Rapido e per nulla costoso.

B.Z.

## Allarme-salute Il 32% dei friulani è sovrappeso

Mercoledì "Diamo peso al benessere" in piazza S. Giacomo Gruppo attivo dal 2001, 890 hanno praticato i suoi metodi

di Federica Barella Torna in piazza l'associazione "Diamo peso al benessere", che mercoledì prossimo celebrerà la decima edizione dell'**Obesity Day**, iniziativa studiata per debellare una malattia con forte incidenza anche da noi, dove la popolazione friulana sovrappeso è pari al 32 per cento, di cui un 11 per cento è proprio obesa. L'associazione sarà di nuovo in piazza San Giacomo "dall'alba al tramonto" per illustrare, dare informazioni, rispondere alle domande delle persone interessate a conoscere le iniziative di questo gruppo che dal 2001 a oggi ha visto almeno 890 persone affrontare già la problematica dell'obesità con l'approccio del "self empowerment". Si tratta di un metodo non basato su diete o su restrizioni, bensì sulla possibilità per la persona di scoprire, riconoscere e utilizzare al meglio le proprie risorse personali, per meglio controllare i fattori interni ed esterni a sé. Fattori spesso responsabili di abuso del cibo, visto non più come alimento ma come fattore compensativo. Il tema di questa decima giornata dedicata alla lotta all'obesità è "Perdere peso e... ritrovare salute". Con questo slogan infatti si vuole focalizzare l'attenzione sul rapporto tra peso corporeo, salute, benessere psico-fisico. E la giornata di mercoledì celebrerà anche un significativo passo in avanti per il progetto sostenuto in questi anni dall'associazione "Diamo peso al benessere" assieme al dipartimento salute mentale dell'Ass 4. Qualche mese fa infatti il Comitato etico di Udine (appartenente all'Azienda ospedaliero-universitaria) ha approvato l'avvio di uno studio dedicato proprio al "self empowerment" e all'efficacia di tale strumento su pazienti obesi o in sovrappeso, promosso con la collaborazione del Centro regionale di formazione per l'area delle Cure primarie dei medici di medicina generale e il Dipartimento di salute mentale dell'Ass 4 "Medio Friuli", e al quale l'associazione "Diamo peso al benessere" ha dato la sua immediata adesione. Quest'anno in piazza San Giacomo, grazie alla collaborazione e al sostegno della ditta Calligaris, i visitatori del mini stand si potranno accomodare su belle e comode poltroncine in un salotto allestito proprio fatto per favorire incontri e approfondimenti a quattr'occhi, anche grazie alla consulenza dell'architetto Barazzutti. Ma alcuni volontari dell'associazione saranno presenti anche in piazza Libertà, per dare informazioni sul progetto "C'è un posto per te": una iniziativa portata avanti già da qualche anno e che vede proprio un autobus della Saf "protagonista" con un allestimento del tutto particolare, dedicato alla promozione della salute, del giusto regime alimentare e del movimento fisico, a favore oltretutto di una città più salubre e meno inquinata. Intanto continuano anche gli incontri voluti e organizzati dall'associazione, in collaborazione con i vari dipartimenti di salute mentale. Il prossimo in calendario è quello del prossimo 24 ottobre, che si svolgerà a San Giorgio di Nogaro, a Villa Dora, nel corso del quale la dottoressa Paola Pressi, responsabile del Csm di Latisana, terrà una conferenza sul tema "Ansia, normalità o patologia?", promossa proprio dall'associazione "Diamo peso al benessere" e aperta ai soci e a tutta la popolazione nel calendario di una serie di iniziative che si inseriscono tutte nella campagna di promozione semore per perdere peso e...ritrovare la salute. ©RIPRODUZIONE RISERVATA LEGGI E COMMENTA [www.messaggeroveneto.it](http://www.messaggeroveneto.it)

## Se vuoi dimagrire, leggi l'etichetta

obesità Negli ultimi 20 anni, il numero degli italiani obesi o in sovrappeso è cresciuto del dieci per cento: oggi, il 46 per cento della popolazione lotta contro i chili di troppo. Lo rivela l'Associazione di dietetica e nutrizione clinica ( [adiitalia.net](http://adiitalia.net)) in vista dell'**Obesity Day** ( [obesityday.org](http://obesityday.org)), il 10 ottobre, sottolineando il ruolo preventivo (ed equilibratore) di un'alimentazione consapevole. Secondo una ricerca europea pubblicata su BMJ Open, per combattere il peso in eccesso, bisogna in primo luogo leggere le etichette e ridurre il consumo di alimenti ricchi di grassi vegetali idrogenati. Non ovunque in Europa si possono acquistare biscotti, torte, cracker e cibi da fast food che ne siano privi ma, per fortuna, in Italia la situazione è buona. «Nel nostro Paese esistono regole precise a tutela del consumatore: nei supermercati si trovano molti prodotti senza grassi idrogenati» conferma **Giuseppe Fatati**, presidente di **Adi**. «L'importante è leggere le diciture sulle confezioni, purtroppo non sempre chiarissime». In più, è necessario ridurre l'apporto di zuccheri che, con i grassi idrogenati, sono ritenuti fra le principali cause di obesità: oggi è possibile dare un taglio alle calorie anche usando la stevia, pianta i cui estratti hanno un potere dolcificante da due a trecento volte superiore allo zucchero. «Avere prodotti più salubri è un bene, ma non basta: finché non impareremo a bruciare con il movimento più calorie di quelle introdotte con il cibo, continueremo a vedere salire l'ago della bilancia». Elena Meli

APPUNTAMENTI OTTOBRE 2012

## IL TUO CALENDARIO DEL benessere

Nel mese classico della prevenzione tante visite gratuite e iniziative di solidarietà a cura di Valentina Giampieri

martedì PER LA SALUTE DEL SENO Sostieni insieme a Breast Health v International le donne s \ colpite dal tumore ] al seno. Compra su QVC il bracciale Uno (22 € circa), [www.qvc.it](http://www.qvc.it) domenica **OBESITYDAY** Oggi i medici dell'Azienda Ospedaliero-Universitaria di Parma incontrano il pubblico, dalle 9.30 alle 12.30, per promuovere la corretta valutazione del peso. [www.obesityweek.info](http://www.obesityweek.info) lunedì GENGIVE IN FORMA Dal 6 ali 4, in varie città d'Italia, i professionisti dell'AIDI, in collaborazione con Colgate, ti spiegheranno come puoi fare da sola il massaggio gengivale. Info: 800-116-331 ; [www.aiditalia.it](http://www.aiditalia.it) 10 mercoledì PER MUSCOLI E OSSA Nella Settimana dei disturbi osteoarticolari puoi fare un primo check up completamente gratuito. Info: 800-122-793 sabato GLUTEN FREE Mangiare bene senza glutine si può. Scoprilò a Celia: incontri, laboratori e degustazioni a Mondovì (Cuneo) organizzati da AIC e SIGE. [www.celia.cn.it](http://www.celia.cn.it) sabato OCCHIO ALLA VISTA Vuoi fare uno screening gratuito della vista. Oggi te lo offre l'Ospedale San Raffaele di Milano. Per info e prenotazioni: 02-26436970 (numero attivo da lunedì 8, dalle 14 alle 17). lunedì TECNICHE CHIROPRACTICHE Da oggi al 27 puoi controllare gratuitamente il benessere della tua colonna vertebrale e scoprire le cure dolci per la tua schiena. Trova l'esperto più vicino a te su [www.chiropratica.it](http://www.chiropratica.it) 29 lunedì SOS PELLE Si celebra oggi la Giornata mondiale della psoriasi e, per l'occasione, le Terme di Cornano ti offrono un controllo gratuito della pelle. Prenotalo subito allo 0465-701277.

Foto: Altri appuntamenti e info su: [www.starbene.it](http://www.starbene.it)

labitalia

## Salute: **Adi**, 97% italiani vuole lezioni a scuola contro obesità

Roma, 8 ott. (Adnkronos Salute) - Educazione alimentare sui banchi di scuola e interventi strutturali per favorire l'attività fisica nelle città. E' quello che chiedono gli italiani alle istituzioni per cercare di battere l'obesità. Il 97% afferma che per contrastare il diffuso sovrappeso "bisognerebbe investire sull'educazione alimentare già a scuola". E il 93% reputa necessari "interventi strutturali che favoriscono l'attività fisica nelle città". Mentre il 78% degli intervistati "non apprezza le politiche proibizionistiche che vorrebbero frenare il consumo solo di alcuni alimenti". A fotografare quali sono secondo gli italiani le soluzioni al problema dell'obesità nel Paese e' il sondaggio condotto dall'Ipsos e promosso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (**Adi**). "Le statistiche parlano di 44 italiani su 100 che risultano essere in sovrappeso e 1 su 10 obeso", avvertono gli esperti **Adi**. "Non divieti ma scelte consapevoli", e' lo slogan scelto dall'**Adi** per la dodicesima edizione dell'**Obesity day** 2012 che si svolgerà mercoledì 10 ottobre in tutta Italia. L'iniziativa, presentata questa mattina a Roma al Palazzo dell'Informazione, promuove la diffusione di comportamenti sani e stili di vita corretti in grado di contrastare il fenomeno dilagante dell'obesità. Per un giorno gli specialisti in dietetica e nutrizione dell'**Adi** si metteranno gratuitamente a disposizione dei cittadini per dare consigli e aiutare i pazienti. Gli indirizzi delle strutture che hanno aderito all'evento sono sul sito web ([www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)). "Fino ad oggi - afferma **Giuseppe Fatati**, presidente della Fondazione **Adi** - abbiamo colpevolizzato il singolo paziente senza tener conto che quando parliamo di obesità bisogna fare qualcosa di più. Forse questo e' accaduto anche per colpa della formazione dei medici, ma e' legato all'atteggiamento delle politiche socio-sanitarie. Ora invece - precisa Fatati - servono interventi strutturali che devono agire sull'intera popolazione". "L'obesità si può contrastare con l'educazione sanitaria e la prevenzione a scuola grazie a stili di vita salutari- sottolinea Gianni Pittella, vice presidente del Parlamento europeo, intervenuto alla presentazione dell'**Obesity day** 2012 - fattori che devono privilegiare un certo tipo di alimentazione e un maggior movimento fisico. Un grande orientamento generale ci arriva anche dall'Europa, che può sostenere finanziariamente le campagne e le iniziative concrete per invertire la diffusa cultura alimentare che porta all'obesità". L'indagine condotta dall'Ipsos lo scorso settembre ha inoltre evidenziato come spesso le iniziative promosse dalle istituzioni per affrontare il problema dell'obesità sono considerate delle "scorciatoie" per l'81% degli intervistati. Perché, sottolineano le risposte ai questionari, "invece di identificare percorsi educativi ed interventi strutturali di lungo termine, tendono ad una eccessiva colpevolizzazione del singolo individuo o delle aziende alimentari". Salute: 'Salva la vita con stile', vademecum nelle farmacie milanesi

## Salute: **Adi**, 97% italiani vuole lezioni a scuola contro obesità

Il 10 ottobre **Obesity day**, dagli esperti informazioni e consigli gratuiti Salute: **Adi**, 97% italiani vuole lezioni a scuola contro obesità (08/10/2012 - 16:35:53) Articoli correlati Salerno, scenata di gelosia alla fidanzata: le stacca parte di orecchio a morsi Spari contro due pescherecci italiani fermati in acque internazionali Femminicidio, strage senza fine in Italia Uccisa una donna ogni due giorni Tangenti per le 'Case Vacanza', in manette funzionario del Comune di Milano A Monza giri ad alta velocità

Roma, 8 ott. (Adnkronos Salute) - Educazione alimentare sui banchi di scuola e interventi strutturali per favorire l'attività fisica nelle città. E' quello che chiedono gli italiani alle istituzioni per cercare di battere l'obesità. Il 97% afferma che per contrastare il diffuso sovrappeso "bisognerebbe investire sull'educazione alimentare già a scuola". E il 93% reputa necessari "interventi strutturali che favoriscono l'attività fisica nelle città". Mentre il 78% degli intervistati "non apprezza le politiche proibizionistiche che vorrebbero frenare il consumo solo di alcuni alimenti". A fotografare quali sono secondo gli italiani le soluzioni al problema dell'obesità nel Paese e' il sondaggio condotto dall'Ipsos e promosso dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (**Adi**). "Le statistiche parlano di 44 italiani su 100 che risultano essere in sovrappeso e 1 su 10 obeso", avvertono gli esperti **Adi**. "Non divieti ma scelte consapevoli", e' lo slogan scelto dall'**Adi** per la dodicesima edizione dell'**Obesity day** 2012 che si svolgerà mercoledì 10 ottobre in tutta Italia. L'iniziativa, presentata questa mattina a Roma al Palazzo dell'Informazione, promuove la diffusione di comportamenti sani e stili di vita corretti in grado di contrastare il fenomeno dilagante dell'obesità. Per un giorno gli specialisti in dietetica e nutrizione dell'**Adi** si metteranno gratuitamente a disposizione dei cittadini per dare consigli e aiutare i pazienti. Gli indirizzi delle strutture che hanno aderito all'evento sono sul sito web ([www.obesityday.org](http://www.obesityday.org)). "Fino ad oggi - afferma **Giuseppe Fatati**, presidente della Fondazione **Adi** - abbiamo colpevolizzato il singolo paziente senza tener conto che quando parliamo di obesità bisogna fare qualcosa di più. Forse questo e' accaduto anche per colpa della formazione dei medici, ma e' legato all'atteggiamento delle politiche socio-sanitarie. Ora invece - precisa Fatati - servono interventi strutturali che devono agire sull'intera popolazione". "L'obesità si può contrastare con l'educazione sanitaria e la prevenzione a scuola grazie a stili di vita salutari - sottolinea Gianni Pittella, vice presidente del Parlamento europeo, intervenuto alla presentazione dell'**Obesity day** 2012 - fattori che devono privilegiare un certo tipo di alimentazione e un maggior movimento fisico. Un grande orientamento generale ci arriva anche dall'Europa, che può sostenere finanziariamente le campagne e le iniziative concrete per invertire la diffusa cultura alimentare che porta all'obesità". L'indagine condotta dall'Ipsos lo scorso settembre ha inoltre evidenziato come spesso le iniziative promosse dalle istituzioni per affrontare il problema dell'obesità sono considerate delle "scorciatoie" per l'81% degli intervistati. Perché, sottolineano le risposte ai questionari, "invece di identificare percorsi educativi ed interventi strutturali di lungo termine, tendono ad una eccessiva colpevolizzazione del singolo individuo o delle aziende alimentari". Salute: allarme nutrizionisti, 20 mln gli italiani obesi nel 2025 Salute: 'Salva la vita con stile', vademecum nelle farmacie milanesi

## OBESITY WEEK: V SETTIMANA PER LA PREVENZIONE DELL'OBESITÀ E PER UN CORRETTO STILE DI VITA, A PARMA

Parma, 2 ottobre 2012 - Oggi inizia la manifestazione, ideata dal professor Leone Arsenio, che si terrà nella città emiliana dal 2 al 14 ottobre p.V., per cercare soluzioni all'eccesso di peso, causa di invalidità e gravi malattie nel mondo, spaziando dalla scienza al "sovrannaturale". Un gran numero di persone sulla Terra mangia troppo e male, con ripercussioni devastanti sulla salute, tanto che l'obesità è diventato un problema sociale: nel tentativo di arginarlo, il fenomeno verrà sviscerato a 360° dal 2 al 14 ottobre a Parma durante Obesity Week, la V Settimana per la Prevenzione dell'Obesità e per un Corretto Stile di Vita, ideata dal professor Leone Arsenio (medico nutrizionista e docente a contratto dell'Università di Parma), in collaborazione con il dottor Federico Cioni (responsabile della Casa Editrice Scientifica Mattioli 1885 di Fidenza). Nel calendario di Obesity Week, per fare il punto della situazione, sono stati inseriti numerosi convegni medici: - martedì, 2 ottobre (Sede Ordine dei Medici, via Po 134, ore 21), "Obesità e sonno" indagherà sulle problematiche intrecciate; - venerdì, 5 ottobre (Sala Congressi dell'Azienda Ospedaliero-universitaria, via Abbeveratoia, ore 8,45-18,39), "Da qui... all'obesità" (Il Convegno regionale Sio-società Italiana Obesità) tratterà della qualità della vita e della comorbidità della condizione in questione e si prefigge di rappresentare una risposta adeguata per affrontarla; - giovedì, 11 ottobre (Sala Congressi dell'Azienda Ospedaliero-universitaria, via Abbeveratoia, ore 15-19), "Dieta, proteine e attività fisica" riguarderà l'alimentazione dello sportivo e in palestra, con attenzione verso le diete chetogeniche e iperproteiche in rapporto alle performance atletiche. Anche gli appuntamenti della Settimana per la Prevenzione dell'Obesità aperti al pubblico si dimostrano di elevato contenuto sociale e sanitario: - martedì, 9 ottobre (Palazzo Vescovile, Sala dei Vescovi, piazza Duomo, ore 17,30-19), il convegno "Acqua e Parma" sarà dedicato all'elemento in relazione a etica, scuola, sostenibilità ambientale, contaminazioni, salute, terme e si occuperà delle acque del rubinetto, in particolare della città, e commerciali; - martedì, 9 ottobre (Palazzo Vescovile, Sala dei Vescovi, piazza Duomo, ore 17,30-19), "Alimentazione e Riposo" viene proposto in collaborazione con il Centro Etica Ambientale cittadino; - mercoledì, 10 ottobre (Servizio di Malattie del Ricambio e Diabetologia, Azienda Ospedaliero-universitaria, via Abbeveratoia, ore 14-18), "Obesity Day" è la giornata in cui, come nel resto d'Italia, le persone interessate possono ricevere corrette informazioni nutrizionali dagli specialisti, a loro disposizione. In conclusione della quinta edizione di Obesity Week, sono stati programmati due rendez-vous insoliti e molto stimolanti: sabato, 13 ottobre (Museo Archeologico Nazionale, piazza della Pilotta, ore 16-18), "Cibo, simboli e miti" racconterà l'alimentazione e il sovrannaturale nella storia, con cibi per l'Aldilà in epoca romana e altomedievale, alimenti e bevande nella tradizione sciamanica e simboli nel piatto, intesi come cibi dei vivi e dei morti nella storia e nella tradizione; - domenica, 14 ottobre, per la Giornata Internazionale dell'Alimentazione, verranno coinvolti i Musei del Cibo della Provincia di Parma (per informazioni: <http://www.Museidelcibo.it>).