



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



VERSO L'OBESITY DAY 2014 "Facciamo insieme il primo passo"

OBESITA' E DIABETE. CONSAPEVOLEZZA E PREVENZIONE

5 settembre 2014 - Mancano poco più di 4 settimane alla quattordicesima edizione dell'**Obesity Day** promossa da ADI - **Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica** e attesa per **Venerdì 10 Ottobre 2014**. In vista di quel giorno ADI lancia una **PRIMA riflessione sul tema obesità**.

Una delle patologie che vanno di pari passo con l'obesità, è il **diabete**. In base alle stime dell'International Diabetes Federation (IDF) **oltre l'80% dei casi di diabete è attribuibile all'obesità**. In termini assoluti, in Italia ci sono oggi 17,6 milioni di adulti in sovrappeso e 4,9 milioni di obesi. Dal 2001 al 2008 il numero di persone obese è cresciuto di quasi un milione, con un incremento maggiore nella popolazione maschile. Nel 2007 la proiezione dell'IDF prevedeva per il 2025 in Italia più di 3.200.000 persone, nella fascia di età fra i 20 e i 75 anni, colpite da diabete. Purtroppo tale previsione è stata superata nel 2013 con 3.626.040 di italiani diabetici, di cui oltre il 90% affetto da diabete di tipo 2.

ADI ribadisce con forza la necessità di essere consapevoli del legame e della crescita proporzionale e allarmante delle due patologie e sottolinea l'importanza di investire in politiche sociali e sanitarie adeguate sia a livello di strutture di Dietetica e Nutrizione Clinica specializzate, sia a livello di prevenzione.

«È facile comprendere quanto siano importanti le implicazioni assistenziali, sociali ed economiche del problema obesità/diabete - sottolinea il **Prof Lucio Lucchin, presidente ADI** - In termini assoluti **i costi diretti per le persone con obesità ammontano a circa 32 miliardi di euro e per il diabete a circa 9 miliardi di Euro l'anno, quasi il 10% della spesa sanitaria nazionale**. Ma non è il trattamento dell'obesità e/o del diabete in sé a costare, è il trattamento delle loro complicanze. È necessario uno sforzo congiunto di politiche sociali e sanitarie per arginare un fenomeno in continua espansione. Per giungere ad una strategia efficace, però, bisognerebbe avere un elenco ufficiale di priorità socio-sanitarie da affrontare, il che è assolutamente deficitario a livello nazionale. L'Obesity Day - insiste Lucchin - diventa quindi un momento di sensibilizzazione e approfondimento su queste tematiche. Il diabete è una malattia silenziosa con sintomi emergenti solo a stadi avanzati, la consapevolezza della sua connessione con l'obesità, la conoscenza di piccoli e semplici accorgimenti utili in una direzione di prevenzione virtuosa per il nostro organismo, possono fare la differenza».

«Un esempio fra tanti di questi piccoli accorgimenti - spiega il **Prof Giuseppe Fatati, presidente Fondazione ADI** - è l'utilizzo di **edulcoranti a basso contenuto calorico**. Gli edulcoranti più adatti (come la **Stevia**, che è naturale, ad esempio) possono rivelarsi un valido aiuto, non solo per tenere inalterati i livelli di insulina e glucosio nel sangue, ma anche per controllare il peso e diminuire le quantità di calorie introdotte. Si è stimato, infatti, che gli adulti possono prevenire l'aumento di peso riducendo l'apporto di sole 100 kcal al giorno. Da un punto di vista dietetico è utile avere a disposizione alimenti e bevande con un contenuto di calorie scarso o nullo poiché, se consumati nel contesto generale di un'alimentazione varia ed equilibrata, possono aiutare nella gestione dell'apporto calorico. Attenzione però - precisa Fatati - i piccoli accorgimenti fanno la differenza solo se accompagnati da uno stile vita quanto più equilibrato possibile che prevede attività fisica regolare e un'alimentazione complessivamente sana ed equilibrata. Usare gli edulcoranti a basso contenuto calorico non significa che possiamo mangiare di più».

Per info e approfondimenti consultare il sito www.obesityday.org