



ADI ONLUS

Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



**Obesity
Day** IO • net
Italian obesity network

IL 10 OTTOBRE TORNA L'OBESITY DAY

Una "giornata per il paziente" in cui gli specialisti dell'Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica saranno a disposizione per interventi gratuiti di informazione, educazione e consulenza sul tema obesità all'interno dei 150 centri di dietologia ADI presenti sul territorio nazionale.

Attività fisica e stile di vita mediterraneo i principali consigli della campagna 2016

www.obesityday.org

"Camminare è salute" è il motto della **16ma** edizione dell'**Obesity Day**, la campagna di informazione e sensibilizzazione sull'obesità promossa ogni anno il **10 ottobre** dall'**Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica - ADI**, per tramite della sua Fondazione.

Una "**giornata del paziente**" in cui il personale sanitario dei **150 centri di dietologia ADI** presenti su tutto il territorio italiano, sarà a disposizione per colloqui gratuiti di informazione e consulenza, valutazioni del grado di sovrappeso e l'individuazione dei percorsi terapeutici nutrizionali più appropriati alla persona.

Collegandosi al sito www.obesityday.org sarà possibile trovare il centro più vicino alla propria città, consultare le prestazioni, le attività offerte e verificare le modalità di accesso alla struttura.

Nel corso della giornata i professionisti ADI concentreranno la loro attività di sensibilizzazione sui due principali consigli della campagna 2016, ovvero, lo **stile di vita mediterraneo** e l'**attività fisica**.

L'obiettivo è quello di promuovere la filosofia della **nuova Piramide Alimentare Mediterranea** che concepisce l'alimentazione mediterranea come stile di vita quotidiano e non più come dieta. Alla base della nuova piramide, non vi sono più gli alimenti, ma i comportamenti come la convivialità, il movimento, il riposo, la biodiversità, la stagionalità dei prodotti, le attività gastronomiche.

La **camminata** sarà l'attività fisica primaria consigliata dagli specialisti, il modo più semplice, veloce ed economico di mantenersi in forma passeggiando a passo spedito per **3 volte a settimana** e per almeno **45 minuti**.

Nella città di Terni, ad esempio, verrà sperimentato in occasione dell'Obesity Day il progetto "**Beat the Street - Muoviamo Terni**" una sfida che incoraggia le persone a compiere a piedi o in bicicletta brevi viaggi attraverso i quartieri e i parchi della città con l'obiettivo di percorrere almeno 400.000 km nell'arco di 6 settimane. L'intento del progetto è quello di stimolare nell'intera comunità cittadina un cambiamento nei comportamenti e negli stili di vita, incoraggiare le persone a diventare più attive, promuovere la cittadinanza consapevole, rinsaldare vincoli di condivisione e solidarietà.