

Rassegna del 20/09/2007

LEGGO NAPOLI - Troppi ciccioni: Campania patria dell'obesità - ...	1
CITY - Dichiarare guerra ai chili di troppo "Missione possibile in 10 mosse" - ...	2
CITY NAPOLI - E' grasso il 52 % dei campani - ...	3
TEMPO ABRUZZO - E' in sovrappeso il 48% degli abruzzesi - Di Lorito Antonella	4
REPUBBLICA BARI - Obesità, metà dei pugliesi ha gravi problemi di peso - ...	5
CORRIERE DI LIVORNO - I problemi di bilancia - ...	6
RESTO DEL CARLINO - EMILIA ROMAGNA - Noi, stressati e sedentari Obeso un italiano su dieci - a.gold.	7
RESTO DEL CARLINO - EMILIA ROMAGNA - ***Noi, stressati e sedentari Obeso un italiano su dieci - Articolo ripetuto - a. gold.	8
LEGGO BOLOGNA - Attenti,chi va al supermarket ingrassa - Bolognesi"ciccioni":visite all'Obesity day - ...	9
RESTO DEL CARLINO - EMILIA ROMAGNA - "Peso 260 chili, qualcuno mi aiuti" - Pradella Cesare	10
REPUBBLICA BOLOGNA - Malelingue - ...	11
PUGLIA - Cinquanta pugliesi su 100 sono grassi o obesi: siamo al 3° posto per sovrappeso - ...	12
LA DISCUSSIONE - Su 100 italiani gli obesi o in sovrappeso sono 44 - Gli italiani sono un popolo di obesi - De Cesare Federico	13
CITY BOLOGNA - Obesity day e la dieta di Penelope - ...	15
REPUBBLICA SALUTE - Revisione del peso - Fatati Giuseppe	16
MATTINO BENEVENTO - Obesity Day, il 10 ottobre visite gratuite al "Rummo" - ...	18
CORRIERE DI FIRENZE - In 5 anni gli obesi sono aumentati del 9% - ...	19
CENTRO - Flash - Obeso un italiano su 10 - ...	20
LA DISCUSSIONE - Per Coldiretti la colpa è anche della pubblicità - Maddalena Marco	21
IL SANNIO QUOTIDIANO - Allarme obesità in Campania, visite gratuite al "Rummo" - ...	22
PUGLIA - La Regione sprofonda sotto il peso dei lucani: 49 su cento sono grassi - L.D.	23
CITTA' - Flash - ...	24
CENTRO - Sovrappeso la metà degli abruzzesi adulti - ...	25
MESSAGGERO VENETO - Obeso in fvg l'8 per cento degli adulti - ...	26
ARENA - Un bambino su tre è sovrappeso - Colaprisco Paola	27
CORRIERE DEL VENETO - Sono in sovrappeso 43 veneti su cento - ...	29
QUOTIDIANO BARI - Obesity day, in Puglia il 50% degli adulti in sovrappeso - ...	30
GAZZETTA DI PARMA - Il 44% degli italiani ha problemi di peso - ...	31

Troppi ciccioni: Campania patria dell'obesità

Campania, patria dei ciccioni. Su 100 adulti, ben 52 hanno problemi di peso e 40 soffrono di obesità. E' il dato diffuso dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), che ha organizzato per il 10 ottobre l'Obesity Day. Saranno 18 le strutture pubbliche aperte a quanti vorranno sottoporsi a una visita medica e ricevere tutte le informazioni per una corretta alimentazione. Lo slogan? "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca



il tuo servizio di dietetica". L'identikit dell'obeso campano, secondo il Giuseppe Fatafi (presidente Adi), è quello di un uomo sedotto e traditore: «Ogni giorno si fa bombardare dagli spot che inducono al consumo e tradisce i suoi stessi buoni propositi. Inoltre sembra affetto della "sindrome di Penelope": è come la moglie di Ulisse. Di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto». (M.And./ass)



Dichiarare guerra ai chili di troppo "Missione possibile in 10 mosse"

Perdere peso in modo lento ma costante. È l'obiettivo dei 10 suggerimenti dell'*Associazione italiana di dietetica*.

1. "Ingannare" il metabolismo

Mangiare poco non serve: il corpo si adatta. Fare regolare attività fisica per "prenderlo in giro".

2. L'aiuto del cucchiaino

Non misurare ad occhio i condimenti. Usare un cucchiaino come unità di misura per olio e sughi.

3. Poco e spesso

Fare 4 o 5 pasti al giorno: è inutile mangiare poco a pranzo se poi si svuota il frigorifero a cena.

4. Bocconi grandi come il pollice

Masticare con calma e fare bocconi del volume del vostro pollice: aiuta a restare sazi.

5. Si a pane e pasta

Se consumati in porzioni ragionevoli e non troppo conditi non sono cibi "ingrassanti".

6. Non troppa frutta

Si dovrebbero consumare non meno di 2 frutti al giorno ma non più di 3-4.

7. La linea è "astemia"

L'alcol riduce l'eliminazione dei grassi.

8. Pesce di mare

Mangiarlo due volte alla settimana.

9. Niente sogni ma piccoli passi

L'obiettivo iniziale deve essere rientrare negli ultimi jeans abbandonati.

10. Seguire una strategia

Scegliere 3 o 4 di questi punti ogni mese.



■ E' grasso il 52% dei campani

In Campania su 100 adulti 52 hanno problemi di peso, e di questi almeno quaranta soffrono di obesità. È il dato diffuso dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, Adi, che ha organizzato, il 10 ottobre, l'"Obesity day" (nella regione saranno 18 le strutture pubbliche aperte a quanti vorranno sottoporsi a una visita medica). (CITY/ANSA)





Il 10 ottobre tre centri specializzati della regione, due a Chieti e uno a Lanciano, forniranno consulenze gratuite in occasione dell'Obesity Day, che si terrà in tutta Italia



È in sovrappeso il 48% degli abruzzesi

Il 10 ottobre consulenze gratuite in tre centri specializzati

di ANTONELLA DI LORITO

PESCARA — Traditore e facilmente adescabile. Ovvero obeso. Sedentarietà, abitudini sbagliate, agi, cibi succulenti e grassi fanno schizzare in alto la lancetta della bilancia. In Abruzzo su cento adulti ben 48 hanno problemi di peso. E per la precisione in 37 sono in sovrappeso e in 11 sono addirittura obesi. Da un'indagine dell'Istat emerge che solo il 78% degli abruzzesi fa una colazione adeguata e che l'87% consuma almeno una volta al giorno frutta e verdura. Un misero 42% beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Solo il 78% degli abruzzesi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 82 abruzzesi su cento. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 92 abruzzesi su cento ne mangiano almeno una volta al giorno. Alto anche il consumo delle carni bovine: per 73 abruzzesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno per 62 abruzzesi ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno per quasi il 19% e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 65 abruzzesi ogni cento. L'80% degli abruzzesi fa uso di acqua minerale e il 51% beve bevande gassate. Consumano vi-

no 55,7 abruzzesi oltre i 14 anni ogni cento e la birra 46 ogni cento. Anche per gli abruzzesi l'aperitivo è diventato un'abitudine: quasi 55 ogni cento consumano quelli analcolici e in 32 ogni cento quelli alcolici. Il 10 ottobre chiunque voglia ritrovare la linea perduta potrà rivolgersi gratuitamente in tre strutture, due a Chieti e una a Lanciano, e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso". I centri di Nutrizione Clinica e Medicina dello Sport dell'Università D'Annunzio, della Casa di Cura Villa Pini di Chieti e dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'ospedale di Lanciano saranno aperti per quanti gratuitamente vorranno ricevere consigli. La giornata è stata fortemente voluta dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. «Gli specialisti - spiega Francesco Leonardi, segretario generale dell'Adi e Primario di Dietologia all'Azienda Ospedaliera "Cannizzaro" di Catania - raccoglieranno i parametri antropometrici e comportamentali; forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia». Un modo per poter scendere in guerra non da soli ma con il valido supporto di medici e specialisti. E magari poter iniziare a sconfiggere un problema così dilagante nella nostra regione.

IL CASO

Secondo la classifica nazionale sono terzi in Italia Obesità, metà dei pugliesi ha gravi problemi di peso

I PUGLIESI sono terzi nella classifica del sovrappeso, dopo Sicilia e Campania. In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi: 38 sono in sovrappeso e 12 sono obesi. Soprattutto i giovani, maschi. E' la fotografia fatta dall'Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica che organizza per il 10 ottobre in tutta Italia l'ObesityDay. Il 78 per cento dei pugliesi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 87 pugliesi su cento e in 85 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 84 persone su cento in Puglia ne mangiano almeno una volta al giorno, al di sotto della media nazionale. Sotto la media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 68 pugliesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 70 persone ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 59 persone ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'87 per cento dei pugliesi di tutte le età. L'83 per cento dei pugliesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 53 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 53 persone oltre i 14 anni ogni cento e la birra 47 ogni cento. Anche per i pugliesi l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 52 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 27 ogni cento quelli alcolici.



Una visita medica



STUDIO Ne soffrono 40 toscani su cento

I problemi di bilancia

FIRENZE Su cento toscani 40 hanno problemi con la bilancia: 31 sono sovrappeso, 9 addirittura obesi. E' quanto emerge dai dati diffusi dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) che per il 10 ottobre ha organizzato l'Obesity Day, per la sensibilizzazione a livello nazionale sui temi del sovrappeso e della salute.

In Toscana saranno 10 i centri Adi (tre a Livorno, uno rispettivamente a Empoli, Lucca, Viareggio, Massa, Pistoia, Chianciano Terme, Siena) in cui sarà possibile ricevere gratuitamente informazioni e consulenza per prevenire e combattere l'obesità.

I toscani a tavola, come tutti gli altri italiani, secondo Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi, sono

"sedotti" e "traditori": sedotti perché "bombardati ogni giorno dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo" e traditori perché, in fatto di diete, tradiscono i loro stessi "buoni propositi".

Queste le abitudini alimentari dei toscani, secondo i dati diffusi dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. L'83,5% di loro fa una colazione adeguata (soprattutto donne, bambini e anziani) e il 73% ha l'abitudine di pranzare a casa. Pane, pasta e riso sono consumati almeno una volta al giorno da 90 persone su 100, il latte da 67 persone, i formaggi da 24, frutta e verdura da 84; le uova qualche volta alla settimana dal 55% dei toscani, le carni bovine dal 77% di loro.

I

E UN ALTRO 34% E' SOVRAPPESO

Noi, stressati e sedentari Obeso un italiano su dieci

Emiliani e marchigiani appena un po' più virtuosi

A TAVOLA
Nelle nostre regioni
più alto il consumo
di frutta e verdura
E si fa colazione

— BOLOGNA —

GIOVANE, MASCHIO, animato da buoni propositi quando si siede a tavola a pranzo, ma irrimediabilmente sedotto dal cibo quando arriva l'ora di cena.

E' l'identikit del ciccione emiliano romagnolo e marchigiano. Che non si discosta troppo da quello nazionale. Una figura, questa, purtroppo in crescita costante (circa il 9% in più) negli ultimi cinque anni: oggi, in Italia, 44 abitanti su cento devono fare i conti con chili di troppo. E di questi 44 ben 10 sono obesi, mentre gli altri 34 sono 'solo' in sovrappeso.

I dati, freschi, freschi, arrivano dall'Associazione di dietetica e nutrizione clinica in occasione della presentazione dell'*Obesity day*, una giornata in programma il 19 ottobre per fornire agli italiani informazioni utili per controllare il loro peso (info e indirizzi su www.obesityday.it)

Golosità e appetito, con problemi connessi contagiano un po' tutti anche se in misura differente da un capo all'altro della penisola: nord più virtuoso, con Lombardia, Trentino Alto Adige e Piemonte, dove più basso è il tasso delle persone in sovrappeso o obese. Sud, al contrario, che ingrassa

eccessivamente. Sono Campania, Molise e Sicilia le regioni con la quota maggiore di cittadini in sovrappeso o obesi. Ma il record assoluto ce l'ha la Basilicata con 13,3 di obesi ogni 100 abitanti (nel morigerato Piemonte, sono il 7,9).

mattina fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera, aggredito dalla fame esagera. Prima dell'estate si mette a stecchetto per la 'prova costume' e durante le vacanze si rifa di tutti i sacrifici patiti prima delle ferie. E, come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente 'traditore' aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ma fortunatamente certi buoni comportamenti alimentari non si sono persi né in Emilia Romagna e neanche nelle Marche.

Per esempio, quello della prima colazione: l'83% degli emiliano romagnoli fa una colazione adeguata, più della media italiana (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Nelle

Marche la percentuale sale all'84%.

Abbondante e regolare anche il consumo di frutta e verdura nelle due regioni: circa l'87% ne man-

gia almeno una volta al giorno.

Il fatto è che i marchigiani non si risparmiano neanche per quanto concerne, pane, pasta, e riso, alimenti, che nelle diete vengono drasticamente ridotti: quasi 91 persone su cento, nelle Marche ne mangiano almeno una volta al giorno, decisamente al di sopra della media nazionale. Idem in Emilia Romagna.

Diverso invece tra le due regioni il consumo di carne bovina: in Emilia Romagna solo 67,4 persone ogni 100 ne mangiano regolarmente alcune volte alla settimana (meno della media nazionale). Al contrario nelle Marche, la percentuale dei 'carnivori' sale al 76 per cento (sopra la media nazionale).

I marchigiani sono anche più regolari consumatori di latte rispetto ai loro vicini: il 60% lo consuma almeno una volta al giorno (rispetto al 58% degli emiliano romagnoli).

Percentuali maggiori, ma comunque in linea con quelle nazionali, se si guarda ai consumi di vino: nelle Marche lo bevono il 63% di persone sopra i 14 anni. In Emilia Romagna, oltre il 65%.

a. gold.

E UN ALTRO 34% E' SOVRAPPESO

Noi, stressati e sedentari Obeso un italiano su dieci

Emiliani e marchigiani appena un po' più virtuosi

A TAVOLA
Nelle nostre regioni
più alto il consumo
di frutta e verdura
E si fa colazione

— BOLOGNA —

GIOVANE, MASCHIO, animato da buoni propositi quando si siede a tavola a pranzo, ma irrimediabilmente sedotto dal cibo quando arriva l'ora di cena.

E' l'identikit del ciccione emiliano romagnolo e marchigiano. Che non si discosta troppo da quello nazionale. Una figura, questa, purtroppo in crescita costante (circa il 9% in più) negli ultimi cinque anni: oggi, in Italia, 44 abitanti su cento devono fare i conti con chili di troppo. E di questi 44 ben 10 sono obesi, mentre gli altri 34 sono 'solo' in sovrappeso.

I dati, freschi, freschi, arrivano dall'Associazione di dietetica e nutrizione clinica in occasione della presentazione dell'*Obesity day*, una giornata in programma il 19 ottobre per fornire agli italiani informazioni utili per controllare il loro peso (info e indirizzi su www.obesityday.it)

Golosità e appetito, con problemi connessi contagiano un po' tutti anche se in misura differente da un capo all'altro della penisola: nord più virtuoso, con Lombardia, Trentino Alto Adige e Piemonte, dove più basso è il tasso delle persone in sovrappeso o obese. Sud, al contrario, che ingrassa eccessivamente. Sono Campania, Molise e Sicilia le regioni con la quota maggiore di cittadini in sovrappeso o obesi. Ma il record assoluto ce l'ha la Basilicata con 13,3 di obesi ogni 100 abitanti

(nel morigerato Piemonte, sono il 7,9).

L'EMILIA ROMAGNA e le Marche si collocano circa a metà classifica, in media nazionale.

L'indagine ha evidenziato come chi mangia troppo è quasi sempre ben conscio dei rischi a cui va incontro (diabete, malattie cardiovascolari) ma, anche se animato da buone intenzioni, non ha abbastanza volontà per resistere alle tentazioni della buona tavola. In una parola sola, è vittima della cosiddetta sindrome di Penelope: come la moglie di Ulisse, la mattina fa e la sera disfa. Di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto. Di mattina fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera, aggredito dalla fame esagera. Prima dell'estate si mette a stecchetto per la 'prova costume' e durante le vacanze si rifa di tutti i sacrifici patiti prima delle ferie. E, come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente 'traditore' aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ma fortunatamente certi buoni comportamenti alimentari non si sono persi né in Emilia Romagna e neanche nelle Marche.

Per esempio, quello della prima colazione: l'83% degli emiliano romagnoli fa una colazione adeguata, più della media italiana (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Nelle

Marche la percentuale sale all'84%.

Abbondante e regolare anche il consumo di frutta e verdura nelle due regioni: circa l'87% ne mangia almeno una volta al giorno.

Il fatto è che i marchigiani non si risparmiano neanche per quanto concerne, pane, pasta, e riso, alimenti, che nelle diete vengono drasticamente ridotti: quasi 91 persone su cento, nelle Marche ne mangiano almeno una volta al giorno, decisamente al di sopra della media nazionale. Idem in Emilia Romagna.

Diverso invece tra le due regioni il consumo di carne bovina: in Emilia Romagna solo 67,4 persone ogni 100 ne mangiano regolarmente alcune volte alla settimana (meno della media nazionale). Al contrario nelle Marche, la percentuale dei 'carnivori' sale al 76 per cento (sopra la media nazionale).

I marchigiani sono anche più regolari consumatori di latte rispetto ai loro vicini: il 60% lo consuma almeno una volta al giorno (rispetto al 58% degli emiliano romagnoli).

Percentuali maggiori, ma comunque in linea con quelle nazionali, se si guarda ai consumi di vino: nelle Marche lo bevono il 63% di persone sopra i 14 anni. In Emilia Romagna, oltre il 65%.

a. gold.

Allarme obesità **Attenti, chi va al supermarket ingrassa**

Gli italiani sono sempre più obesi (la problematica riguarda il 10% della popolazione: 6 milioni di persone) e la colpa è dei supermercati. Lo dice l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione chimica: «Siamo bombardati da offerte e prodotti ipercalorici a buon mercato». Indetto per il 10 ottobre l'«Obesity Day».

Pasciuti in Attualità

Bolognesi "ciccioni": visite all'Obesity day

In Emilia Romagna ogni cento adulti 44 hanno problemi di peso: 34 sono in sovrappeso e 10 sono obesi. I dati sono stati diffusi oggi a Roma in occasione della presentazione dell'Obesity Day, fissato per il 10 ottobre. Giorno in cui chi vorrà affrontare il problema del peso in eccesso potrà rivolgersi, gratuitamente, in 11 strutture pubbliche, fra queste anche le sedi di Bologna e Imola.

«Peso 260 chili, qualcuno mi aiuti»

— CARPI —

A CARPI esiste un 'caso' del tutto straordinario di un uomo che pesa 260 chili. Purtroppo per lui e per sua stessa ammissione, non si tratta di obesità dovuta ad eccesso di alimentazione o di alimentazione sbagliata ma della conseguenza di una malattia seria, di una disfunzione metabolica.

Parliamo di Andrea Notari, 42 anni, una laurea in psicologia e un diploma in pubbliche relazioni, con la passione per la carta stampata, la radio e la televisione, che è affetto da un grave problema al metabolismo a causa del quale il suo organismo non brucia i grassi che ingoia con l'alimentazione.

Andrea Notari è divenuto un 'caso' per la medicina

modenese, ma non solo, visto che ha fatto il giro degli specialisti che sembrano al momento impotenti di fronte al progressivo aumento del suo peso.

E così Andrea ha lanciato dalle colonne del nostro giornale un disperato appello ai medici che ritengano di potergli essere d'aiuto e alle autorità sanitarie dell'Azienda ospedaliera perchè lo assistano con cure domiciliari (è accaduto amorevolmente dalla madre e dalle moglie) in attesa di qualche fatto nuovo e di un qualche specialista italiano o straniero che si prenda carico del delicato caso. «Mi sento solo e abbandonato dalla medicina pubblica e chiedo che l'Azienda Usl si prenda cura del mio caso in tutti i suoi aspetti, mi assista e mi dia ragionevoli speranze per il mio futuro».

Cesare Pradella

BOLOGNINO

MALELINGUE

Il 10 ottobre si terrà anche a Bologna l' "Obesity Day": chi vorrà affrontare il problema del peso in eccesso potrà rivolgersi, gratuitamente, in 11 strutture pubbliche che forniranno i consigli del caso. Nel frattempo gli amici bolognesi di Beppe Grillo, sull'onda del successo registrato con il "V-Day" in piazza Maggiore, si incontreranno sabato sera in vicolo Bolognotti per discutere se rilanciare il "No more Coffy Party" in vista delle elezioni del 2009. L'assessore Zamboni già alle prese con il bando del "People mover", ieri si è dovuto occupare della protesta dei lavoratori dell'handling del Marconi. Bat somtaimsisintpossiboltuspikinitalian?

Il 10 ottobre 'l'obesity day' con visite gratuite in tutta la regione

Cinquanta pugliesi su 100 sono grassi o obesi: siamo al 3° posto per sovrappeso

La Puglia sta sprofondando sotto il peso dei pugliesi. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. E' al terzo posto in Italia nella graduatoria del sovrappeso, le cose vanno peggio solo in Campania e Sicilia. In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi di peso:

38

sono in sovrappeso e 12 sono obesi. E se ne sono accorti, in particolar modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea.

L'identikit di chi in Puglia ha chili di troppo. "E' come tutti gli altri italiani. E' sedotto. E traditore-dice Giuseppe Fatati, Presidente dell'Adi e coordinatore del progetto

Obesity Day in occasione della conferenza stampa di presentazione della giornata del 10 ottobre. Giuseppe Fatati è, inoltre, Responsabile dell'Unità di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica dell'Azienda Ospedaliera "Santa Maria" di Terni- Sedotto perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato

da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo.

L'Obesity Day in Puglia. Sono 17 i Centri in Puglia ai quali rivolgersi: due a Brindisi, due a Foggia e, rispettivamente, uno a Bari, Carbonara, Castellana Grotte, Gravina in Puglia, Francavilla Fontana, San Giovanni Rotondo, San Severo, Casarano, Lecce, Maglie, Tricase e Taranto. Sul sito www.obesityday.it tutti i riferimenti.

La Puglia sulla bilancia e a tavola. In Puglia, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato 50 persone con problemi di peso. Su cento persone, infatti, se ne contano 38,2 in sovrappeso e 11,5 obese. La Puglia è al terzo posto, in Italia, nella graduatoria del sovrappeso. le cose vanno peggio solo in Campania e in Sicilia.

Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione. Il 78 per cento degli abitanti della Puglia fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 87 pugliesi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in 85 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 84 persone su cento in Puglia ne mangiano almeno una volta al giorno, al di sotto della media nazionale. Sotto la media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 68 pugliesi

si ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 70 persone ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 59 persone ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'87 per cento dei pugliesi di tutte le età. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Il 42 per cento delle persone con più di 14 anni in Puglia beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'83 per cento dei pugliesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 53 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 53 persone oltre i 14 anni ogni cento e la birra 47 ogni cento. Anche per i pugliesi l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 52 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 27 ogni cento quelli alcolici.



Su 100 italiani gli obesi o in sovrappeso sono 44

di Federico De Cesare



L'Italia sta sprofondando sotto il peso degli italiani che continuano ad ingrassare, soprattutto i giovani. In cinque anni gli obesi sono cresciuti del 9%. Oggi ogni cento adulti, 10 sono obesi e 34 in sovrappeso. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day.

a pag. 7

Nel Belpaese sono cresciuti in cinque anni del 9%. Oggi ogni cento adulti, 10 sono malati e 34 in sovrappeso

GLI ITALIANI SONO UN POPOLO DI OBESI

Per affrontare questo allarme sociale è nato l'"Obesity Day". Il 10 ottobre chi vorrà finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente, in 170 strutture pubbliche e ricevere tutte le istruzioni per l'uso

di Federico De Cesare

ROMA - L'Italia sta sprofondando sotto il peso degli italiani che continuano ad ingrassare, soprattutto i giovani. Nel Belpaese in cinque anni gli obesi sono cresciuti del 9 per cento. Oggi ogni cento adulti, 10 sono obesi e 34 in sovrappeso. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day. Il 10 ottobre chi vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente, in 170 strutture pubbliche e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso". L'iniziativa è dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione Clinica (Adi). L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan «Controlla il tuo peso, risparmia in Salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica». L'italiano medio con i chili di troppo «è un italiano sedotto e traditore», ha detto Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity Day. «Sedotto - ha spiegato - perché ogni giorno è bombar-

dato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo». La gente, secondo Fatati, è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. «Ed è traditore», perché tradisce i suoi stessi buoni propositi: «da lunedì dieta» è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più ingrassare. Perché in vista del fatidico lunedì

si trascorre un fine settimana senza freni a tavola e quando arriva lunedì si inizia effettivamente la dieta che, generalmente, consiste in un'alimentazione «da fame» perché è un regime «fai da te» molto poco equilibrato. È difficile da sostenere. «E' ormai dimostrato - ha spiegato Michela Barichella, presidente dell'Adi Lombardia-, che l'obesità aumenta il rischio di malattia e riduce l'aspettativa di vita». È quindi un importante fat-

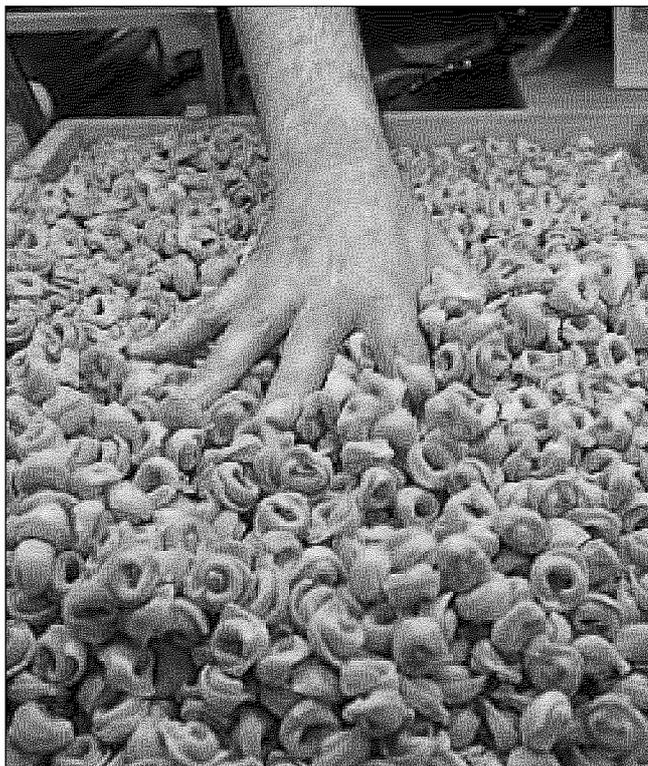
tore di rischio per numerose patologie, che comportano un peggioramento della qualità della vita e una riduzione dell'aspettativa: malattie cardiovascolari, endocrino-metaboliche, malattie dell'apparato gastroenterico e tante altre, fino a quelle psicologiche-psichiatriche. Inoltre un obeso ha difficoltà a compiere molte azioni comuni, limitazioni della vitalità, discriminazione sociale, diminuzione della produttività lavorativa con incremento delle

assenze per malattia e domande di invalidità. La qualità di vita di un obeso è quindi ridotta «rispetto ad un individuo normopeso». L'Obesity Day rappresenta



quindi uno dei più importanti interventi nazionali di prevenzione primaria, incentrato sulla comunicazione mediatica e sull'informazione diretta al cittadino. Nella giornata i centri Adi raccoglieranno parametri antropometrici e comportamentali e forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia che, ancora oggi, è a torto spesso sottovalutata.

L'italiano medio
è un cittadino
sedotto e traditore
L'obesità aumenta
i rischi di malattia
e la discriminazione



OBESITY DAY E LA DIETA DI PENELOPE

Quando si tratta di dieta, gli emiliano-romagnoli sono vittime della "sindrome di Penelope": come la moglie di Ulisse disfano la sera ciò che hanno fatto di giorno. Parola di Giuseppe Fatati, coordinatore del progetto Obesity Day (10 ottobre). In regione ogni 100 adulti 44 hanno problemi di peso, 34 sono in sovrappeso e 10 sono obesi. Sotto accusa anche la dieta emiliana: il 91% mangia almeno una volta al giorno pane, pasta e riso. (FOTO IGUANAPRESS)



IL 10 OTTOBRE L'INIZIATIVA DELL'ASSOCIAZIONE DI DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA. UN'OCCASIONE PER CORREGGERE I PROPRI ERRORI, NON SOLO A TAVOLA, E AVVIARE UN PROGRAMMA DIMAGRANTE DURATURO

Revisione del peso

Obesity-day: cambiare lo stile di vita

di Giuseppe Fatati *

L'italiana media che faticosamente riprende in settembre i normali ritmi lavorativi si trova ad affrontare uno spiacevole inconveniente: il giacchino autunnale dell'anno precedente sembra improvvisamente di una taglia più piccola. Eppure all'inizio dell'estate una dieta eccezionale, al limite del miracoloso, aveva consentito di entrare in un costume altrimenti improponibile. A ricordare bene quel costume è stato indossato solo il primo giorno: sulla spiaggia a prezzi convenientissimi ha acquistato un bikini o meglio due di una taglia più comoda che le hanno fatto compagnia per tutte le vacanze. Riflettendo bene, i buoni propositi di una attività fisica costante e di non mangiare troppo sono stati rapidamente abbandonati: in fondo le vacanze arrivano una volta l'anno... Guardandosi in giro, il problema sembra generale: le prime felpe che compaiono sono irrimediabilmente troppo strette.

Settembre passa rapidamente ma il 10 Ottobre, il giorno dell'Obesity Day, la preoccupazione per il peso riaffiora ed allora la nostra signora si reca presso uno dei Servizi di Dietetica che aderiscono all'iniziativa, si lascia pesare, misurare e istruire sui rischi del sovrappeso e sui comportamenti da seguire. Lo stesso percorso è seguito anche dal sesso maschile. Uomini o donne tornano a casa con qualche informazione in più, alcuni opuscoli e una sola domanda precisa: che devo fare da domani? Quale programma devo seguire? Andiamo per ordine; il primo problema è verificare di aver capito bene quanto è stato detto da quel signore o signora

che in camice bianco hanno indicato la bilancia, invitato a salirci sopra e poi hanno scandito con troppa precisione chili ed etti: si saranno sbagliati? Ritrovare la bilancia è semplice, salirci sopra pure, guardare i numeri colorati sul display è un po' più difficile, lo sguardo sembra rifiutare la realtà. Superata questa prima fase, forse la più dolorosa, perché ci costringe a razionalizzare il problema, si deve continuare il percorso indicato: controllare l'alimentazione, fare una adeguata attività fisica, avere pazienza e costanza. In pratica modificare i comportamenti abituali gradatamente ma in modo sostanziale. La cosa migliore è sicuramente compilare un report settimanale di cosa giornalmente si mangia (diario alimentare) correato sommariamente dalla attività quotidiana.

Il diario è uno strumento utilizzato abitualmente dai Servizi di Dietetica per capire e aiutare i pazienti. Una volta compresi gli errori è importante cercare di correggerli fissando degli obiet-

tivi raggiungibili; ad esempio analizzare e modificare inizialmente la prima colazione, poi il pranzo ed infine la cena modificando i comportamenti e stabilizzandoli prima di introdurre nuove variabili. Gli alimenti vanno divisi in primari (quelli a cui per motivi socio-culturali non rinunceremo mai, come pasta e pane) e secondari (es. i dolci). I primari possono essere ridotti quantitativamente ma non esclusi; i secondari possono anche essere esclusi.

Non è importante raggiungere subito l'obiettivo ma mantenere nel tempo le abitudini corrette intraprese. In questa prima fase la bilancia va usata razionalmente; deve servire a ricordarci il nostro



Lunedì mattina: tutti sulla bilancia

È IMPORTANTE conoscere il proprio peso ma non conoscerlo al grammo. C'è un paradosso. Le persone che sono attente al proprio peso in modo esasperato, dette "ortoressiche", sono quelle che pur avendo un peso normale o addirittura inferiore alla norma si pesano in continuazione. Soffrono anche di una sindrome che va sotto il nome di "sindrome del guardiano del faro": anni fa venne bandito un concorso per 4 posti di guardiano del faro. Si presentarono in 5.000 e si scoprì che i candidati desideravano un posto di lavoro semplice, con poco da pensare, in cui non veniva chiesto altro che un controllo. Chi si pesa con ossessione crede che con questo gesto abbia fatto tutto ciò che serve per controllare la propria vita e il proprio organismo. Chi è in sovrappeso o è obeso non si pesa perché non vuole sentirsi dire dalla bilancia che sta esagerando o anche perché è entrato nella convinzione che non c'è più niente da fare. Le regole per pesarsi: 1) pesarsi sempre allo stesso orario, meglio al mattino dopo la doccia. Non è importante essere a digiuno: un caffè o un cornetto incidono poco. 2) Basta pesarsi una volta alla settimana, meglio lo stesso giorno, di solito, il lunedì.

Medicina prevenzione

Il programma

Controlli per tutti in 170 centri

IL 10 ottobre, in occasione dell' "Obesity Day", 170 Centri di Dietetica e Nutrizione Clinica in strutture pubbliche o convenzionate, coinvolte nelle terapie di trattamento e prevenzione dell'obesità, si metteranno gratuitamente a disposizione per informare su alimentazione e dietetica. I Centri sono in tutta Italia e collaborano con l'ADI, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. L'appuntamento è occasione per ricevere buoni consigli e per iniziare un percorso di recupero della linea perduta. Perché si ha modo di conoscere questi

Centri e scoprire quanto sia facile l'accesso, capendo che non serve rispondere al canto delle sirene di centri d'estetica improvvisati che promettono miracoli a caro prezzo. L'"Obesity Day" ha tra le sue finalità quella di spostare l'attenzione del sovrappeso e dell'obesità dall'estetica alla malattia: lo slogan di quest'anno è: "Controlla il tuo peso...risparmia in Salute". Perché chi riconquista il pesoforma guadagna in salute. E in denaro. Per conoscere i Centri dove si svolge l'iniziativa: www.obesityday.org - 348.9618217 (dall'1 al 10 ottobre, dal lunedì al venerdì 10-12 e 16-18).

Le cifre

Cinque milioni di adulti "over-size"

IN ITALIA ci sono circa 4,7 milioni di adulti obesi: più 9% negli ultimi 5 anni, secondo l'Istat. Su 100 "over 18", 44 hanno problemi con la bilancia (9,8 obesi, 34,2 in sovrappeso). L'obesità aumenta soprattutto tra gli uomini, specie tra i giovani adulti di 25-44 anni e gli anziani. La metà della popolazione maschile tra i 45 e i 74 anni è

in sovrappeso. Le donne fanno un po' meglio: quasi 27 adulte su 100 hanno problemi. Il gentil sesso si pesa di più: 60 donne su cento lo fanno almeno una volta al mese contro 44 uomini. Si pesano di meno le persone in sovrappeso e obese rispetto ai normopeso. Il problema è più grave al Sud: 11,6% di obesi contro l'8,4 del Nord-est.

LA PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI

Gli alimenti riportati alla base sono quelli da privilegiare più spesso, man mano che ci si avvicina al vertice troviamo invece i "generi di lusso", da dosare con estrema cautela

problema ma non essere lo strumento che giustifica l'abbandono di una dieta. E' inutile salirci troppo spesso come lo è aspettarsi risultati sconvolgenti. Perdere 2-4 Kg in un mese è ottimo.

Ultimo punto dolente è l'attività fisica; l'obiezione più spesso sollevata è la mancanza di tempo. In realtà dobbiamo dedicare a noi stessi solo 20-30 minuti al giorno per fare una bella passeggiata o salire su una cyclette. Ma se si vuole veramente perdere peso è necessario mantenersi attivi tutto il giorno utilizzando dei piccoli accorgimenti come quello di salire le scale, senza prendere l'ascensore, di fare shopping a piedi e di ridurre le ore passate davanti a uno schermo. Questi consigli banali e scontati ci consentiranno di indossare gli abiti dell'autunno precedente senza alcuna costrizione e di risparmiare una taglia senza dover modificare il guardaroba.

*Pres.Ass. Ital. di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) - Coord. Progetto "Obesity Day" Az. Osp. S.Maria di Terni

Dagli USA una crema rigenerante a base di tiroxina Dermatique, aspetto più giovane in cinque settimane

Arriva direttamente dagli Stati Uniti una nuova crema per il rinnovamento della pelle. Dermatique è il nome della fortunata formulazione, nata a Miami e utilizzata negli USA dai migliori dermatologi, medici di medicina estetica e chirurghi plastici, e sbarcata, grazie alla Danilo Dal Ri Dermatique Italia Srl, da pochi mesi nel nostro Paese. «Questa crema cosmetica rigenerante, nata inizialmente per il trattamento della pelle del viso e del collo - spiega il professor Giuliano Manfredi, dermatologo - si è rivelata in seguito un ottimo prodotto, biologicamente attiva su tutti gli epitelii, ovunque venga direttamente applicata: pelle o mucose (bocca, naso, genitali, ecc.). Un unico prodotto che garantisce numerosi vantaggi». Dermatique è ideale per il trattamento dell'assottigliamento dell'epidermide, per attenuare e prevenire le smagliature. La pelle normalmente si rinnova in 2-3 settimane, mentre la pelle senescente può richiedere anche 4-6 settimane. «I suoi effetti benefici - ha concluso il

professor Manfredi - sono dovuti all'azione sinergica dei suoi componenti: la presenza della tiroxina (ormone tiroideo) e della vitamina A, favoriscono il rapido assorbimento della crema e agiscono in modo sinergico su tutti i tessuti epiteliali, ovunque il prodotto venga applicato». L'effetto idratante di Dermatique si apprezza dopo alcuni giorni ed una differenza percettibile si manifesta in 3-4 settimane. Per ottenere una risposta evidente si devono invece attendere 5-7 settimane che salgono a 12 per avere un effetto marcato dell'utilizzo.

Commercializzato in Italia dalla:
DANILO DAL RI Dermatique Italia Srl
può essere acquistato direttamente
sul sito internet
www.dermatiqueitalia.com
o al numero verde 800-112505



Obesity Day, il 10 ottobre visite gratuite al «Rummo»

La Campania sta sprofondando sotto il peso dei suoi cittadini. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare, soprattutto i giovani e gli uomini. Per loro, un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day, in programma il 10 ottobre. Per avviare sul serio la guerra ai chili di troppo, ci si potrà avvalere gratuitamente all'équipe dell'Unità Operativa di Gastroenterologia, Ambulatorio di Nutrizione e Dietetica clinica, dell'ospedale "Rummo" di Benevento. L'ospedale del capoluogo è una delle 18 strutture pubbliche che, in tutta la Campania, aderiscono all'iniziativa dell'Adi, l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. «Controlla il tuo peso, risparmia salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica» è il motto dell'edizione 2007 dell'Obesity Day.



Salute

In 5 anni gli obesi sono aumentati del 9%

ROMA - Un'immersione di oltre trenta ore a 10 metri di profondità, protetto da una leggera muta si è alimentato sott'acqua dove ha ricevuto anche il ricambio di bombole di ossigeno.

È l'impresa da record portata a termine con successo da Francesco Colletta vicino a Siracusa agli inizi di settembre. Già esperto di immersioni oltre i limiti, l'atleta si è cimentato in questo esperimento estremo anche per fini scientifici nell'ambito del progetto Endless Diving 2007 creato per studiare a fondo le reazioni del corpo umano a un lungo periodo di immersione e di ventilazione con autorespiratore. Nella permanenza sott'acqua Francesco, il primo uomo al mondo che è rimasto immerso ininterrottamente per oltre 30 ore, è stato

seguito da scienziati della Nasa e dell'Agenzia Spaziale Europea perché le condizioni di vita sott'acqua sono molto simili a quelle che affrontano gli astronauti: in entrambi i casi, a causa dell'ipobarismo (riduzione della pressione atmosferica), il corpo è esposto a condizioni estreme.

Solo per citarne alcune di queste, si va dall'alterazione nella produzione di globuli rossi, alla disidratazione, ai rischi legati allo stesso ossigeno che, utilizzato a pressioni parziali superiori al normale, può essere anche molto pericoloso. Per chi ama il mondo della subacquea e delle immersioni tranquille e senza rischi di seguito le regole base di questo affascinante sport.

FLASH

PIU' DI UN TERZO SOVRAPPESO

● **OBESO UN ITALIANO SU 10**

Giuseppe Fatati, presidente della Associazione italiana di dietetica, ha presentato l'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre. In Italia in 5 anni gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. Il 34% degli italiani è in sovrappeso, compresi i bambini. «Il grande obeso - ha dichiarato Fatati - in media vive 10 anni in meno». Abbiamo modificato il nostro modo di fare la spesa e di mangiare, siamo bombardati da offerte e prodotti civetta, spesso ipercalorici, dalla pubblicità che induce al consumo», e aumenta il giro vita degli italiani.

È importante promuovere prodotti salutari

PER COLDIRETTI LA COLPA È ANCHE DELLA PUBBLICITÀ

di Marco Maddalena

ROMA - La lotta all'obesità e al sovrappeso passa anche attraverso una riqualificazione dell'offerta e del posizionamento dei cibi e delle bevande offerti sugli scaffali dei supermercati, che privilegiano prodotti locali e di stagione che garantiscono maggiore naturalità e tutela per la salute. E' quanto sostiene la Coldiretti nel commentare l'allarme lanciato dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) sui rischi per l'obesità, determinati dalle strategie di marketing adottate in molti supermercati per effetto dei messaggi pubblicitari e dell'esposizione dei prodotti sugli scaffali, con prodotti ricchi di calorie e il junk food posizionato ad altezza bambino.

Se negli Stati Uniti l'aumento drammatico dei casi di obesità ha già portato alla limitazione delle licenze concesse alle principali catene di fast food nell'area di Los Angeles in California, molte catene distributive all'estero hanno adottato iniziative per promuovere i prodotti più salutari. E' il caso - riferisce la Coldiretti - di una grande catena di distribuzione inglese, che applica un aeroplanino sulle confezioni della frutta e verdura importate da altri continenti, o quella di altri gruppi di ospitare all'interno dei locali un vero mercato per la vendita diretta da parte degli imprenditori agricoli.

C'è infatti un numero crescente di consumatori su scala mondiale che vuole acquistare prodotti freschi, naturali, del territorio, che non devono percorrere grandi distanze con mezzi inquinanti e subire i lunghi tempi di trasporto prima di giungere sulle tavole. Si tratta di una tendenza al consumo responsabile, legato all'attenzione alla salute, alla salvaguardia dell'ambiente e alla tutela della tradizione produttiva che si va consolidando nelle scelte di acquisto dei cittadini in tutti i paesi sviluppati, e che significa nuove opportunità di sviluppo per le imprese della filiera agroalimentare. Per rispondere a questa tendenza l'Italia dispone peraltro di un importante riferimento normativo, rappresentato dalla legge 231 dell'11 novembre 2005 che contiene una norma fortemente sostenuta dalla Coldiretti per favorire la presenza di prodotti agricoli regionali nella moderna distribuzione, attraverso accordi di filiera. La disposizione stabilisce che nelle grandi strutture di vendita e nei centri commerciali siano posti in vendita prodotti provenienti dalle aziende agricole ubicate nel territorio delle regioni interessate in una congrua percentuale, da definire sulla base di intese di filiera, rispetto alla produzione agricola annualmente acquistata. Occorre quindi lavorare per queste intese, poiché l'agricoltura Made in Italy possa contribuire a dare una risposta a nuovi stili di vita più attenti alla salute.



IL 10 OTTOBRE

Allarme obesità in Campania, visite gratuite al 'Rummo'

'Obesity day'. Queste due parole sono sufficienti per presentare la manifestazione in programma il 10 ottobre, promossa dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica e destinata a coinvolgere tutta la Campania e, quindi, anche la città di Benevento.

Punto di riferimento, in quella giornata, difatti, sarà l'ambulatorio di Nutrizione e dietetica clinica della struttura di Gastroenterologia dell'azienda ospedaliera 'Rummo': lì, difatti, saranno effettuate visite gratuite ai cittadini che ne faranno richiesta. E, così, verranno raccolti parametri antropometrici e comportamentali e verranno fornite informazioni utili per orientare meglio abitudini e stili di vita.

Obiettivo è riuscire a incentivare



regimi alimentari più sani rispetto a quelli praticati attualmente. Non è un caso, difatti, se, alla luce degli ultimi dati Istat, la Campania si piazza al primo posto in Italia per adulti in sovrappeso, e con l'aggiunta degli obesi la situazione peggiora ulteriormente. Cifre alla mano, difatti, in Campania cinquantadue adulti su cento hanno problemi di peso: quaranta sono in sovrappeso e dodici sono obesi.



Al primo posto in Italia per tasso di adulti obesi

La regione sprofonda sotto il peso dei lucani: 49 su cento sono grassi

La Basilicata sta sprofondando sotto il peso dei lucani. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. La Basilicata è al primo posto in Italia per tasso di adulti obesi. In Basilicata ogni cento adulti 49 hanno problemi di peso: 36 sono in sovrappeso e 13 sono obesi. E se ne sono accorti, in particolar modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day. Il 10 ottobre chi in Basilicata vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente all'Ospeda-

D.L.

(segue a pag. 18)

La regione sprofonda

le San Carlo Unità Operativa di Endocrinologia, Malattie Metaboliche e Nutrizione Clinica a Potenza e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso". L'iniziativa è dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi). L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmi in salute". (Tutti gli indirizzi su www.obesityday.it). L'identikit di chi in Basilicata ha chili di troppo. "E' come tutti gli altri italiani. E' sedotto. E traditore" dice Giuseppe Fatati, Presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity Day in occasione della conferenza stampa di presentazione della giornata del 10 ottobre. In Basilicata, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato quasi 50 persone con problemi di peso. Un dato ancor più preoccupante

se si pensa che la Basilicata è al primo posto in Italia per numero di adulti obesi (13,3 ogni cento), seguita immediatamente dopo dal Molise (13,1). E le cose non vanno bene nemmeno sul fronte del sovrappeso visto che ogni cento adulti si contano più di 36 persone con chili di troppo. Le abitudini alimentari incidono su questo triste primato. Solo il 71,8 per cento dei lucani fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 86 lucani su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in 88 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola.



FLASH

PIU' DI UN TERZO SOVRAPPESO

● OBESO UN ITALIANO SU 10

Giuseppe Fatati, presidente della Associazione italiana di dietetica, ha presentato l'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre. In Italia in 5 anni gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. Il 34% degli italiani è in sovrappeso, compresi i bambini. «Il grande obeso - ha dichiarato Fatati - in media vive 10 anni in meno». Abbiamo modificato il nostro modo di fare la spesa e di mangiare, siamo bombardati da offerte e prodotti civetta, spesso ipercalorici, dalla pubblicità che induce al consumo», e aumenta il giro vita degli italiani.



OBESITY-DAY

Sovrappeso la metà degli abruzzesi adulti



Cresce l'obesità in Abruzzo

PESCARA. In Abruzzo ogni cento adulti 48 hanno problemi di peso: 37 sono in sovrappeso e 11 sono obesi. Perciò, in occasione dell'Obesity Day del prossimo 10 ottobre, in regione tre centri - Nutrizione Clinica e Medicina dello Sport dell'Università D'Annunzio e Casa di Cura Villa Pini di Chieti, Unità Operativa di Diabetologia dell'ospedale di Lanciano - saranno aperti per quanti gratuitamente vorranno ricevere consigli. In Abruzzo, infatti, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato quasi 48 persone con problemi di peso. Ogni cento abitanti in Abruzzo ce ne sono 37,1 in sovrappeso e 10,8 obesi. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione. Solo il 78% degli abruzzesi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 82 abruzzesi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in quasi 80% considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 92 abruzzesi su cento ne mangiano almeno una volta al giorno. Alto anche il consumo delle carni bovine: per 73 abruzzesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno per 62 abruzzesi ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno per quasi 19% e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 65 abruzzesi ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Quasi il 42% degli abruzzesi con più di 14 anni beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

L'80% degli abruzzesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 51% beve bevande gassate. Consumano vino 55,7 abruzzesi oltre i 14 anni ogni cento e la birra 46 ogni cento.

IL CASO

Obeso in Fvg l'8 per cento degli adulti

ROMA. In Italia in cinque anni gli obesi sono cresciuti del 9% e 44 adulti su 100 hanno problemi con la bilancia. Di questi, 10 sono obesi e 34 sono in sovrappeso.

Il FriuliVg è tra le regioni italiane più virtuose sulla bilancia: al penultimo posto, insieme alla Val d'Aosta, per obesità; meglio fa solo il Piemonte. Tuttavia 34 adulti su 100 sono in sovrappeso e 8 sono obesi.

Ma il 10 ottobre ci sarà in tutta Italia l'Obesity day, organizzato dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi). Ci si potrà rivolgere all'ospedale Cattinara di Trieste e all'ospedale civile Udine. Sul sito www.obesityday.it tutti i riferimenti.

Il 79% degli abitanti del FriuliVg fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani a avere questa buona abitudine). Pranza in casa quasi il 70% (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e il 68% considera proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e

riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi l'80% ne mangia almeno una volta al giorno. Meno della media nazionale il consumo delle carni bovine: per il 66,3% compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno dal 60% delle persone, il formaggio almeno una volta al giorno dal 34% e le uova almeno qualche volta alla settimana dal 55%. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'86%. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Circa il 49% delle persone con più di 14 anni in FriuliVg beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'84% (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 55% beve bevande gassate. Consuma vino il 62% oltre i 14 anni e birra il 54%. Anche per degli abitanti del FriuliVg l'aperitivo è diventato un'abitudine: il 47% consuma quelli analcolici e il 36% quelli alcolici.

Un bambino su tre è sovrappeso

ALLARME DEI PEDIATRI. Alimentazione scorretta e sedentarietà le cause dell'epidemia. Colpiti anche gli adulti. Il 10 ottobre giornata di sensibilizzazione

Il professor Maffeis chiama in causa i genitori: «Diano il buon esempio: muoversi di più fa bene anche a loro»

Le cifre

43%

I CITTADINI VENETI CON PROBLEMI DI PESO

Su cento adulti 33,2 risultano in sovrappeso e 9,6 soffrono di obesità

8%

I BIMBI TRA 2 E 6 ANNI CHE RISULTANO OBESI

In questa fascia d'età la percentuale dei piccoli in sovrappeso è del 17%

All'età di 10 anni tre ore al giorno trascorse davanti alla tivù oppure al computer, sono troppe

Paola Colaprisco

Alle prese con i chili di troppo. Non è un regalino degli eccessi e degli ozi estivi, purtroppo, ma una condizione cronica che preoccupa non poco i medici e i pediatri. Al punto che l'Adi (associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) promuove per mercoledì 10 ottobre l'*Obesity day*, sesta giornata di sensibilizzazione ai problemi connessi all'eccesso di peso. Quel giorno, in 13 strutture pubbliche del Veneto sarà possibile ricevere dagli esperti tutte le istruzioni utili per intraprendere un percorso di cambiamento di stile di vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica". Nel Veronese ci si potrà rivolgere al servizio di diabetologia e nutrizione clinica dell'ospedale di Villafranca e al centro antidiabetico dell'ospedale di Legnago.

Ma siamo realmente un popolo di ciccioni? L'Adi ha messo i veneti sulla bilancia e il risultato è sconcertante. Su cento persone con più di 18 anni, 43 hanno problemi di peso: 33,2 risultano in sovrappeso e 9,6 sono invece obese.

«Dati che non si discostano da quelli nazionali e veronesi», spiega il professor Ottavio Bosello, direttore del dipartimento di Scienze biomediche dell'Azienda ospedaliera e esperto in alimentazione. Possiamo consolarci, però, al pen-

siero che in certe regioni del sud la percentuale di persone con pochi o tanti chili di troppo raggiunge picchi del 60 per cento.

Le cause di tante taglie forti? «C'è chiaramente uno scompenso», illustra il professor Bosello, «tra l'apporto e il consumo calorico, dovuto a un'errata alimentazione e a uno stile di vita troppo sedentario. Insomma, si mangia male e si ha la tendenza - forse inavvertita - di consumare troppi grassi, specie di origine animale. È vero che l'olio d'oliva extravergine fa bene, ma andiamoci piano: un cucchiaino vale 150 calorie, tante quanto una rosetta di pane. Non c'è quindi da stupirsi», aggiunge l'esperto, «se metà degli italiani sono in sovrappeso». I cibi precotti possono aver favorito la dilatazione corporea? «Non nascondiamocelo, oggi le mamme hanno meno tempo da trascorrere in cucina», risponde il professor Bosello, «e di conseguenza è in aumento il consumo di alimenti preconfezionati e precotti ricchi di grassi animali e additivi chimici che certamente non fanno bene e non aiutano a mantenere la linea. So bene che preparare un minestrone alla maniera della nonna richiede un sacco di tempo e d'impegno, ma vogliamo mettere le sue proprietà a confronto con un minestrone congelato?» Come ritrovare il peso perduto, dunque?

«Correggendo lo stile di vita», conclude il professor Bosello, «ma in questo serve la fattiva collaborazione degli amministratori. Bisogna riprogettare le città, prevedere spazi e aree protette dove si possa realmente camminare e correre in assoluta tranquillità».

E se gli adulti veronesi piangono sulla bilancia, i bambini non sono da meno. Claudio Maffeis, pediatra dell'Azienda ospedaliera, tiene monitorati i minori veronesi. «Gli ultimi dati disponibili, che risalgono al 2006», riferisce, «ci dicono che 3 bambini su dieci sono obesi o in sovrappeso. In particolare, nella fascia d'età 2-6 anni l'8% dei bambini è obeso e il 17% in sovrappeso».

I fattori di rischio sono conosciuti. «La familiarità in primo luogo, poi il peso alla nascita, il tipo di allattamento (quello al seno ha valenza anche preventiva). Altri elementi di rischio sono poi il rapido accrescimento nel primo anno di vita, la composizione della dieta (poche fibre e tanti grassi favoriscono l'aumento di peso), la scarsa attività motoria e le porzioni di cibo non basate sul reale fabbisogno del bambino».

Ma l'obesità può essere sconfitta. «L'importante è agire ai primi segnali di sovrappeso», avverte il professor Maffeis, «per cui l'invito che faccio alle mamme è di rivolgersi al pediatra per predisporre un inter-

vento precoce. L'obesità non passa da sola, occorre prestare più attenzione allo stile di vita e all'alimentazione, ma soprattutto dare il buon esempio. È ormai assodato che se i genitori sono attivi, anche i bambini lo sono e sono in linea». ♦

Il calcolo

MASSA CORPOREA

Quando si è in sovrappeso? E quando invece si è obesi? La risposta viene dal BMI (body mass index), italianizzato in IMC (indice di massa corporea). Riconosciuto a livello internazionale, è un indice che mette in rapporto il peso corporeo con l'altezza. Si ottiene facendo questa operazione aritmetica: peso corporeo espresso in chilogrammi diviso altezza in metri al quadrato.

Se il valore ottenuto è inferiore a 18,5, si è sottopeso; se è compreso fra 18,5 e 25 si è normali; se l'indice è fra 25 e 30 si è sovrappeso; se la forbice è fra 30 e 40 si è in una condizione di obesità e, infine, se il risultato è superiore a 40 si è gravemente obesi.

Tra le cause degli eccessi di peso, una scorretta alimentazione - troppo ricca di grassi, specie animale - e povera di fibre, ma anche l'eccessiva sedentarietà. «Un bambino di dieci anni», denuncia il pediatra Maffeis, «trascorre ogni giorno tre ore davanti a uno schermo, che sia quello della televisione o del computer. Troppe».

LO STUDIO

Sono in sovrappeso 43 veneti su cento

VENEZIA — Al grido di «da lunedì a dieta» i veneti continuano a ingrassare, soprattutto i giovani maschi. Il 43% della popolazione denuncia problemi di peso: il 33% ha chili di troppo e il 10% è obeso. «Sono pazienti sedotti e traditori — spiega Giuseppe Fatati, Presidente dell'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) — cioè si lasciano corrompere dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo e tradiscono i buoni propositi. Il lunedì partono con una dieta da fame, bruscamente interrotta dalle grandi abbuffate del week-end. E così la bilancia sale».

Ma come mangiano i veneti? L'82% fa una colazione adeguata (soprattutto bambini, donne e anziani), al di sopra della media nazionale, e il 74% pranza a casa. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: l'87% li mangia almeno una volta al giorno. Al di sotto della media nazionale il consumo delle carni bovine: per il 70% dei veneti compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il 61% beve latte almeno una volta al giorno; con la stessa

frequenza il 32% mangia formaggio (è tra le percentuali più alte in Italia), mentre il 49% opta per le uova qualche volta alla settimana. Infine verdure, ortaggi e frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'84,7% dei cittadini.

Passando alle bevande, il 43% degli over 14 consuma almeno 1,5 litri di acqua al giorno, il 59% ama le bibite gassate, il 63% il vino e il 50% la birra. Anche per gli abitanti del Veneto l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa il 51% beve quelli analcolici, mentre il 36% sceglie quelli alcolici.

Per chi vuole perdere peso c'è l'«Obesity Day», lanciato dall'Adi: il 10 ottobre in 13 strutture pubbliche di Padova, Adria, Rovigo, Treviso, Dolo, Mestre, Portogruaro, San Donà di Piave, Venezia-Mestre, Verona, Montebelluna Maggiore, Vicenza e Legnano i veneti sovrappeso potranno essere visitati e iniziare un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan «Controlla il tuo peso, risparmia in salute». Tutti gli indirizzi su www.obesityday.it.

E' QUESTA LA FOTOGRAFIA DELLA REGIONE FATTA DALL'ADI, L'ASSOCIAZIONE ITALIANA DI DIETETICA E NUTRIZIONE CLINICA

OBESITY DAY, IN PUGLIA IL 50% DEGLI ADULTI IN SOVRAPPESO

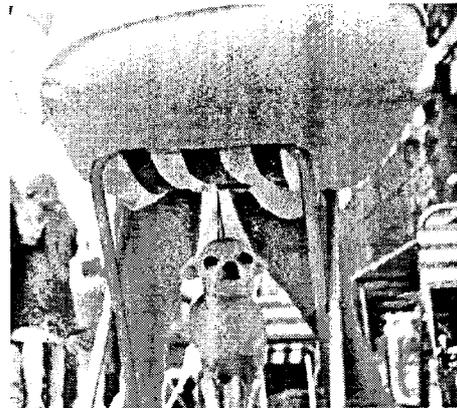
BARI - Di fronte al cibo tutti gli italiani sono sedotti e traditori: cedono alle lusinghe della pubblicita' e tradiscono sempre i buoni propositi di mettersi a dieta. Non sono diversi i pugliesi che sono terzi nella classifica del sovrappeso, dopo Sicilia e Campania. In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi di peso: 38 sono in sovrappeso e 12 sono obesi. E cosi', al grido di "da lunedì a dieta" si continua ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. E' questa la fotografia della regione fatta dall'Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica che organizza per il 10 ottobre prossimo in tutta Italia l'Obesity Day per la prevenzione, per diffondere informazioni e per orientare abitudini e stili di vita delle persone affette da questa patologia che troppo spesso e' ancora considerata e gestita come problema puramente estetico. Il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati, coordinatore del progetto Obesity Day, defini-

sce ironicamente in un comunicato i pazienti che tradiscono i buoni propositi come affetti dalla "sindrome di Penelope". "Come la moglie di Ulisse - dice - la mattina fa e la sera disfa. Di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto. Di mattina fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera aggredito dalla fame esagera". "Ed infine, come Penelope che crede nel 'miracolo' del ritorno del marito, cosi' il paziente 'traditore' crede in tutti coloro che gli propongono la dieta miracolosa. Anche quella, puntualmente, tradita e disattesa". Naturalmente - riferisce una nota dell'Adi - le abitudini alimentari incidono profondamente sulla situazione della obesita' in Puglia. Il 78 per cento dei pugliesi fa una colazione adeguata (ma

sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 87 pugliesi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in

85 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 84 persone su cento in Puglia ne mangiano almeno una volta al giorno, al di sotto della media nazionale. Sotto la media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 68 pugliesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte e' consumato almeno una volta al giorno da 70 persone ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 59 persone ogni cento. Piu' alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'87 per cento dei pugliesi di tutte le eta'. Bere acqua e' una delle prime regole per il benessere. Il 42 per cento delle persone con piu' di 14 anni in Puglia beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.

L'83 per cento dei pugliesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 53 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 53 persone oltre i 14 anni ogni cento e la birra 47 ogni cento. Anche per i pugliesi l'aperitivo e' diventato un'abitudine: circa 52 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 27 ogni cento quelli alcolici.



SALUTE IL 10 OTTOBRE L'OBESITY DAY

Il 44% degli italiani ha problemi di peso

ROMA

■ Sempre più italiani con problemi di peso. Sono 44 su 100, infatti, i nostri connazionali che devono fare i conti con i chili di troppo. E la prova del nove arriva a settembre, quando di ritorno dalle vacanze la bilancia di casa emette il temuto verdetto. Di questi 44, inoltre, ben 10 sono obesi, mentre gli altri 34 sono in sovrappeso.

Ad illustrare i dati sull'obesità in Italia sono stati oggi alcuni specialisti dell'Associazione di dietetica e nutrizione clinica (Adi), intervenuti a Roma per presentare «Obesity day», una

giornata in programma il 10 ottobre per fornire agli italiani consigli e informazioni utili per controllare meglio il loro peso.

Negli ultimi cinque anni, hanno spiegato gli esperti, la situazione in Italia è anche peggiorata: il numero di casi è infatti aumentato del 9%. Non c'è un identikit preciso dell'obeso-medio, eppure i chili di troppo sembrano «poggiarsi» meglio su giovani e maschi.

Per contrastare il fenomeno sempre più dilagante nel nostro Paese, l'Adi ha deciso di organizzare anche quest'anno l'«Obesity day», manifestazione nata nel 2001. ♦

Rassegna del 20/09/2007

PAESE NUOVO - Pugliesi in sovrappeso? Arriva l'Obesity Day - ...	1
CRONACA D'ABRUZZO - Quasi la metà degli abruzzesi è troppo grassa - ...	3
GAZZETTA DI MODENA-REGGIO-NUOVA FERRARA - Obeso un italiano su dieci - ...	4
CRONACA D'ABRUZZO - Gli obesi vivono 10 anni di meno. E in Italia sono in forte aumento - ...	5
NUOVO QUOTIDIANO DI PUGLIA - La metà dei pugliesi è in sovrappeso - ...	6
IL BOLOGNA - Quasi la metà in regione ha problemi legati al peso - La regione è troppo "in carne" scatta il 10 ottobre l'Obesity day - Trevisan Marco	7
IL BOLOGNA - Cronache - ...	9
CORRIERE DEL GIORNO - La metà dei adulti pugliesi è obesa: "Da lunedì a dieta" - ...	10
CITY BARI - Pugliesi popolo di "ciccioni" - ...	11

La Puglia, dove il 50% delle persone è obeso, rientra al terzo posto della classifica italiana. Il 10 ottobre l'iniziativa dell'associazione di Dietetica e Nutrizione

Pugliesi in sovrappeso? Arriva l'Obesity Day



La Puglia sta sprofondando sotto il peso dei pugliesi. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. E' al terzo posto in Italia nella graduatoria del sovrappeso, le cose vanno peggio solo in Campania e Sicilia. In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi di peso: 38 sono in sovrappeso e 12 sono obesi.

E se ne sono accorti, in particolar modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea.

Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day.

Il 10 ottobre chi, in Puglia, vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso".

L'iniziativa è dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi).

L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in Salute,

cerca il tuo Servizio di Dietetica".
(Tutti gli indirizzi su www.obe-



sityday.it).

L'identikit di chi in Puglia ha chili di troppo "è come tutti gli altri italiani" dice Giuseppe Fatati, Presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity Day in occasione della conferenza stampa di presentazione della giornata del 10 ottobre - è sedotto, perchè ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo.

Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo.

La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche

calorie. Ed è traditore. Perchè tradisce i suoi stessi buoni propositi. "Da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito.

E quello che fa più ingrassare. Perchè in vista del fatidico lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola.

Quando arriva lunedì si inizia effettivamente la dieta che, generalmente consiste in un'alimentazione "da fame" perchè è un regime "fai da te" molto poco equilibrato. E difficile da sostenere.

"Dal 2001 a oggi l'Obesity Day - spiega Francesco Leonardi, segretario generale dell'Adi e Primario di Dietologia all'Azienda Ospedaliera "Cannizzaro" di Catania" - rappresenta uno dei più importanti interventi nazionali di prevenzione primaria, incentrato sulla "comunicazione mediatica e sull'informazione diretta" al cittadino.

"Controlla il tuo peso...risparmia salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica" è il motto di quest'anno e vuole richiamare l'attenzione sui costi inestimabili, sia in termini sociosanitari che in termini di Bene-Essere individuale.

Nella giornata dell'Obesity Day, i Centri Adi raccoglieranno parametri antropometrici e comportmentali; forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia che, ancora oggi, è a torto spesso considerata e gestita come problema puramente estetico".

Sono 17 i Centri in Puglia ai quali rivolgersi: due a Brindisi, due a Foggia e, rispettivamente, uno a Bari, Carbonara, Castellana Grotte, Gravina in Puglia, Francavilla Fontana, San Giovanni Rotondo, San Severo, Casarano, Lecce, Maglie, Tricase e Taranto.

Per chi vuole dichiarare guerra i chili di troppo il 10 ottobre c'è l'Obesity day

Quasi la metà degli abruzzesi è troppo grassa



L'identikit di chi è in sovrappeso: "Sedotti e traditori"

Il 10 ottobre visite gratuite in due strutture a Chieti e una a Lanciano



L'Abruzzo sta sprofondando sotto il peso degli abruzzesi. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare.

Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi.

In Abruzzo ogni cento adulti 48 hanno problemi di peso: 37 sono in sovrappeso e 11 sono obesi.

E se ne sono accorti, in particolar modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea.

Ma non tutto è perduto.

C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day. Il 10 ottobre chi vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente in tre strutture, due a Chieti e una a Lanciano, e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso".

L'iniziativa è dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI).

L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmi in salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica". (Tutti gli indirizzi su www.obesityday.it).

L'Adi stila anche un identikit di chi in Abruzzo ha chili di troppo. "E' come tutti gli altri italiani. E' sedotto. E traditore", dice Giuseppe Fatati, Presidente dell'ADI e coordinatore del progetto Obesity Day in occasione della conferenza stampa di presentazione della giornata del 10 ottobre.

Giuseppe Fatati è, inoltre, Responsabile dell'Unità di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica dell'Azienda Ospedaliera "Santa Maria" di Terni. "Sedotto - spiega - perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo.

Quando si reca al supermer-

cato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi. "Da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito.

E' quello che fa più ingrassare. Perché in vista del faticoso lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola. Quando arriva lunedì si inizia effettivamente la dieta che, generalmente consiste in un'alimentazione "da fame" perché è un regime "fai da te" molto poco equilibrato. E difficile da sostenere. Così, quando arriva venerdì sera la fame vince sui buoni propositi e si tradisce se stessi. Pronti a dire "lunedì, dieta". E intanto la bilancia sale. E' un circolo vizioso".



FLASH

PIU' DI UN TERZO SOVRAPPESO

● **OBESO UN ITALIANO SU 10**

Giuseppe Fatati, presidente della Associazione italiana di dietetica, ha presentato l'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre. In Italia in 5 anni gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. Il 34% degli italiani è in sovrappeso, compresi i bambini. «Il grande obeso - ha dichiarato Fatati - in media vive 10 anni in meno». Abbiamo modificato il nostro modo di fare la spesa e di mangiare, siamo bombardati da offerte e prodotti civetta, spesso ipercalorici, dalla pubblicità che induce al consumo», e aumenta il giro vita degli italiani.

Il sovrappeso è un problema di salute, non estetico

Gli obesi vivono 10 anni di meno

E in Italia sono in forte aumento

ROMA - «Abbiamo modificato il nostro modo di fare la spesa e di mangiare, siamo bombardati da offerte e prodotti civetta, spesso ipercalorici, nonché dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo», e questo contribuisce ad aumentare il giro vita degli italiani.

È quanto ha riferito Giuseppe Fatati, presidente della Associazione italiana di dietetica e nutrizione chimica (Adi) nell'incontro di presentazione dell'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre per sensibilizzare la popolazione italiana e ricordare che il sovrappeso non è un problema estetico ma di salute.

Sono allarmanti i dati sull'obesità in Italia, ha continuato Fatati, in 5 anni infatti gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. E il 34% degli italiani è in

I dati
sull'obesità nel
nostro Paese
sono a dir
poco
allarmanti: il 34
per cento degli
italiani è in
sovrappeso



sovrappeso, un'epidemia che non risparmia i più piccoli.

«Il grande obeso - ha dichiarato Fatati - ha in media 10 anni di vita in meno rispetto a una persona di peso normale», la gente oggi è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie ed è bombardata dai messaggi pubblicitari e dalla continua of-

ferta di prodotti invoglianti. Nel commentare l'allarme la Coldiretti afferma che la lotta all'obesità e al sovrappeso passa anche attraverso una riqualificazione dell'offerta e del posizionamento dei cibi e delle bevande offerti sugli scaffali dei supermercati che privilegino prodotti locali e di stagione che garantiscono maggiore naturalità e tutela per la salute.

Obesità e salute

La Puglia terza tra le regioni a rischio. Una ricerca dell'Adi

La metà dei pugliesi è in sovrappeso

Di fronte al cibo tutti gli italiani sono sedotti e traditori: cedono alle lusinghe della pubblicità e tradiscono sempre i buoni propositi di mettersi a dieta. Non sono diversi i pugliesi che sono terzi nella classifica del sovrappeso, dopo Sicilia e Campania.

In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi di peso: 38 sono in sovrappeso e 12 sono obesi. E così, al grido di «da lunedì a dieta» si continua ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. È questa la fotografia della regione fatta dall'Adi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica che organizza per il 10 ottobre prossimo in tutta Italia l'Obesity Day per la prevenzione, per diffondere informazioni e per orientare abitudini e stili di vita delle persone affette da questa patologia che troppo spesso è ancora consi-

derata e gestita come problema puramente estetico.

Il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati, coordinatore del progetto Obesity Day, definisce ironicamente in un comunicato i pazienti che tradiscono i buoni propositi come affetti dalla «sindrome di Penelope». «Come la moglie di Ulisse - dice - la mattina fa e la sera disfa. Di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto. Di mattina fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera aggredito dalla fame esagera». «Ed infine, come Penelope che crede nel "miracolo" del ritorno del

marito, così il paziente "traditore" crede in tutti coloro che gli propongono la dieta miracolosa. Anche quella, puntualmente, tradita e disattesa».

Naturalmente - riferisce una nota dell'Adi - le abitudini alimentari incidono profondamente sulla situazione della obesità in Puglia. Il 78 per

cento dei pugliesi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 87 pugliesi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo

di primo piano in questo dato) e in 85 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale.

Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 84 persone su cento in Puglia ne mangiano almeno una volta al giorno, al di sotto della media nazionale. Sotto la media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 68 pugliesi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 70 persone ogni cento, il formaggio almeno

una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 59 persone ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'87 per cento dei pugliesi di tutte le età.

Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Il 42 per cento delle persone con più di 14 anni in Puglia beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'83 per cento dei pugliesi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 53 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 53 persone oltre i 14 anni ogni cento e la birra 47 ogni cento. Anche per i pugliesi l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 52 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 27 ogni cento quelli alcolici.



L'obesità è una nuova maletta



Salute

Quasi la metà in regione ha problemi legati al peso

■ ■ Secondo l'Istat in Emilia Romagna su cento persone, ce ne sono 33,6 "cicciolette" e 10,3 obese. Il 10 ottobre scatta l'Obesity day. P. 28

Salute. Su 100 emiliano romagnoli, 44 hanno problemi di peso. L'esperto: mangiano poi si sentono in colpa

La regione è troppo "in carne" scatta il 10 ottobre l'Obesity day

○ Tra venti giorni consulenze gratuite in undici strutture per risolvere il problema

Marco Trevisan
regione@ilbologna.com

■ L'Emilia Romagna sta sprofondando sotto il peso degli emiliano-romagnoli. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi.

IN EMILIA ROMAGNA ogni cento adulti 44 hanno problemi di peso: 34 sono in sovrappeso e 10 sono obese. E se ne sono accorti, in particolar modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day. Il 10 ottobre chi vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente, in 11 strutture pubbliche, (a Bologna, Imola, Ferrara, Cesena, Parma, Faenza, Punta Marina Terme, Ravenna, Riolo Terme e Reggio Emilia) e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso". L'identikit di chi in Emilia Romagna ha chili di troppo. «È come tutti

gli altri italiani. È sedotto. È traditore - dice Giuseppe Fatati, Presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity Day -. Sedotto perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi. "Da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più

ingrassare. Perché in vista del fatidico lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola. Quando arriva lunedì si inizia effettivamente la dieta che, generalmente consiste in un'alimentazione "da fame" perché è un regime "fai da te" molto poco equilibrato. E difficile da sostenere. Così, quando arriva venerdì sera la fame vince sui buoni propositi e si tradisce se stessi. Pronti a dire "lunedì, dieta". E intanto la bilan-

cia sale. È un circolo vizioso». La "sindrome di Penelope". «Quando ho davanti un paziente "traditore" - aggiunge Fatati - gli dico, ironicamente, che è affetto dalla "sindrome di Penelope". Come la moglie di Ulisse la mattina fa e la sera disfa. Di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto. Di mattina fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera aggredito dalla fame esagera. Prima dell'estate si mette a stecchetto per la "prova costume" e durante le vacanze si rifà

di tutti i sacrifici patiti prima delle vacanze. E come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente "traditore" aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ed infine, come Penelope che crede nel "miracolo" del ritorno del marito, così il paziente "traditore" crede in tutti coloro che gli propongono la dieta miracolosa. Anche quella, puntualmente, tradita e disattesa". In Emilia Romagna, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato quasi 44 persone con problemi di peso. Su cento persone, se ne con-

tano 33,6 in sovrappeso e 10,3 obese. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione. L'83,3% degli emiliano-romagnoli fa una colazione adeguata. Pranzano in casa quasi 74 persone su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in 70 su cento considerano il pranzo il pasto principale. ■

Cronache

▶ 20-29

Regione troppo in carne

■ ■ Su 100 emiliani, 44 hanno problemi di peso. Il 10 ottobre scatta l'Obesity day.

La metà degli adulti pugliesi è obesa: "Da lunedì a dieta"

Il 10 ottobre uffici per le "istruzioni per l'uso" in molti paesi

BARI - La Puglia sta sprofondando sotto il peso dei pugliesi. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. E' al terzo posto in Italia nella graduatoria del sovrappeso, le cose vanno peggio solo in Campania e Sicilia. In Puglia ogni cento adulti 50 hanno problemi di peso: 38 sono in sovrappeso e 12 sono obesi. E se ne sono accorti, in particolar modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day. Il 10 ottobre chi, in Puglia, vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente (due a Brindisi, due a Foggia e, rispettivamente, una a Bari, Carbonara, Castellana Grotte, Gravina in Puglia, Francavilla Fontana, San Giovanni Rotondo, San Severo, Casarano, Lecce, Maglie, Tricase e Taranto) e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso". L'iniziativa è dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI). L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica". (Tutti gli indirizzi su www.obesityday.it). L'identikit di chi in Puglia ha chili di troppo "è come tutti gli altri italiani" dice Giuseppe Fatati, Presidente dell'ADI e coordinatore del progetto Obesity Day in occasione della conferenza stampa di presentazione della giornata



del 10 ottobre - è sedotto, perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi. "Da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più ingrassare. Perché in vista del faticoso lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola. Quando arriva lunedì si inizia effettivamente la dieta che, generalmente consiste in un'alimentazione "da

fame" perché è un regime "fai da te" molto poco equilibrato. E difficile da sostenere.

"Dal 2001 a oggi l'Obesity Day - spiega Francesco Leonardi, segretario generale dell'ADI e Primario di Dietologia all'Azienda Ospedaliera "Cannizzaro" di Catania - rappresenta uno dei più importanti interventi nazionali di prevenzione primaria, incentrato sulla "comunicazione mediatica e sull'informazione diretta" al cittadino. "Controlla il tuo peso. ...risparmia salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica" è il motto di quest'anno e vuole richiamare l'attenzione sui costi inestimabili, sia in termini sociosanitari che in termini di Bene-Essere individuale. Nella giornata dell'Obesity Day, i Centri ADI raccoglieranno parametri antropometrici e comportamentali; forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia che, ancora oggi, è a torto spesso considerata e gestita come problema puramente estetico". L'Obesity Day in Puglia. Sono 17 i Centri in Puglia ai quali rivolgersi: due a Brindisi, due a Foggia e, rispettivamente, uno a Bari, Carbonara, Castellana Grotte, Gravina in Puglia, Francavilla Fontana, San Giovanni Rotondo, San Severo, Casarano, Lecce, Maglie, Tricase e Taranto.





■ **PUGLIESI POPOLO DI "CICCIONI"** Cinquanta pugliesi su 100 sono grassi o obesi. E nella graduatoria nazionale del sovrappeso, la Puglia è terza dopo Campania e Sicilia. Lo rivela, su fonti Istat, l'Associazione italiana di dietetica (Adi) che annuncia per il 10 ottobre l'"Obesity day", una giornata di prevenzione e di orientamento a un corretto stile alimentare. I dati dicono che il 38,2% dei pugliesi è in sovrappeso, l'11,5% è obeso. "Il pugliese con chili di troppo è sedotto e traditore", dice il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati. "Sedotto da spot che invitano al consumo di cibi e traditore perché tradisce i buoni propositi di mettersi a dieta".



LA DIETA “VERA”, QUESTA SCONOSCIUTA

I dati dell'A.D.I. rivelano che in pochissimi si affidano a programmi di dieta certificati

di Giuseppe Fatati, Presidente nazionale Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (A.D.I.)



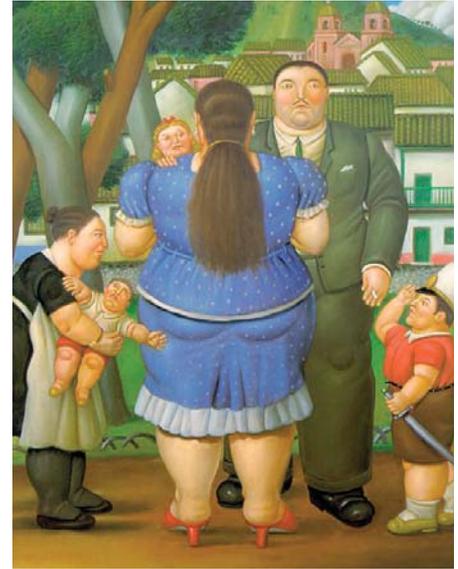
Dal 2001 l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (A.D.I.) organizza una giornata nazionale denominata “Obesity Day” con l'intenzione di spostare ed orientare in modo corretto l'attenzione sull'obesità. Un'importanza cruciale nelle prime edizioni l'hanno rivestita i questionari che hanno avuto il fine di fotografare e di farci comprendere il modo di pensare della maggior parte della popolazione. È sicuramente sconcertante notare come ancora sia diffuso il concetto che siamo di fronte ad una alterazione solo di tipo estetico che può essere tranquillamente curata senza ricorrere al sistema sanitario. Da tutti i questionari risulta chiaro che la prestazione-dieta non viene associata alla competenza di chi la prescrive. Nell'immaginario collettivo la dieta non è il prodotto dei servizi sanitari, ma soltanto una sorta di “consiglio” che chiunque può essere in grado di dare. Su oltre 20.000 soggetti intervistati il 60% ha fatto una dieta almeno una volta, ma il dato impressionante è che almeno il 20% utilizza diete “fai da te” e l'11% quelle ricevute da mass media e conoscenti. È un dato reale perché molti studi dimostrano che proprio i soggetti a più alto grado di istruzione ricorrono a trattamenti non convenzionali anche in presenza di patologie croniche, quali il diabete. Sicuramente il dato nella popolazione generale è ancora superiore. Altra difficoltà che è emersa dall'esperienza personale, ma anche da tutte le interviste fatte, è

quella relativa alla “customer retention” ovvero la capacità dell'azienda sanitaria e, nel caso specifico del Servizio di Dietetica, di mantenere un rapporto di fiducia continuativo nel tempo con i suoi clienti. In accordo con un precedente studio promosso dall'A.D.I. possiamo affermare che il numero dei drop-out, cioè dei soggetti che dopo una prima visita non si ripresentano al controllo, a sei mesi è superiore al 40% nel 68% dei Centri. Il tasso di fedeltà della clientela è in relazione alla capacità di una impresa di soddisfare i bisogni e le attese in misura superiore alla concorrenza; il dover necessariamente trasmettere, subito, un messaggio negativo rispetto ad un problema non considerato tale, tende a penalizzare i servizi nei confronti di altri personaggi che non debbono mantenere una adeguata deontologia professionale. Molti soggetti in sovrappeso (o obesi) non accettano il fatto che siamo di fronte ad una patologia cronica che richiede un impegno importante e soprattutto continuo. Le diverse notizie anche in ambito di farmacoterapia risentono di una emotività non giustificata, visti i presupposti, e accomunano farmaci efficaci a prodotti farmacologici di dubbia efficacia e di sicura tossicità. Il risultato è quello di avere scarse armi terapeutiche correttamente utilizzate e, in generale, una sorta di resistenza al trattamento integrato nell'opinione pubblica, e a volte anche nei medici, che contribuisce a far considerare l'obesità malattia incurabile.

L'OBESITY DAY

Un'iniziativa dell'Adi per orientare in modo corretto l'attenzione dei mass-media, dell'opinione pubblica e anche di chi opera in sanità

di Giuseppe Fatati, Associazione Italiana Dietetica e Nutrizione Clinica - Onlus



È opinione generale che l'obesità abbia ormai i caratteri di una vera e propria epidemia mondiale tanto da preoccupare non solo il mondo medico scientifico ma anche i responsabili della salute pubblica. Sembra che i costi diretti per l'obesità in Italia siano pari a 22,8 miliardi di euro ogni anno e che il 64% di tale cifra venga speso per ospedalizzazione. Nonostante ciò, l'obesità è una malattia cronica, sottovalutata fino a qualche anno fa ed ancora poco curata. L'opinione pubblica e anche parte del mondo medico hanno una visione superficiale del problema. È ripetitivo ma necessario riaffermare che l'obesità è una malattia e come tale necessita di interventi e di team formati e ben strutturati.

Dall'anno 2001 l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (A.D.I.) organizza una giornata nazionale denominata Obesity Day con l'intenzione di spostare e orientare in modo corretto l'attenzione dei mass-media, dell'opinione pubblica e anche di chi opera in sanità, da una visione estetica dell'obesità ad una salutistica valorizzando il ruolo dei Servizi di Dietetica e Nutrizione Clinica.

L'organizzazione pratica prevede la presenza di un punto di informazione o contatto all'ingresso delle strutture sanitarie in grado di canalizzare i visitatori ai servizi; questi ultimi si rendono disponibili, gratuitamente per una prestazione graduata in relazione all'afflusso. Vengono fornite a tutti note informative e di indirizzo e sono stati somministrati per i primi cinque anni questionari analoghi per tutto il territorio nazionale. I diversi centri dispongono di

materiale comune, rappresentato da poster informativi, comunicati stampa, visual di accesso e centimetri per la determinazione della circonferenza vita con l'indice del rischio evidenziato in rosso.

È operativo un sito internet dedicato, www.obesityday.org che presenta tre livelli: il primo è aperto a tutti e consente di avere notizie pratiche immediate (che cosa è l'obesità, dove mi posso curare, etc.); il secondo è riservato a tutti i medici e richiede una password; il terzo infine è destinato ai centri aderenti che si sono costituiti dal punto di vista organizzativo in un network denominato Italian Obesity Network-IONet e costituisce il centro studi dell'iniziativa capace di mettere in rete le informazioni e coordinare ricerche multicentriche.

L'iniziativa dopo aver centrato l'obiettivo iniziale che era quello di spostare l'attenzione dal sovrappeso visto come problema estetico all'obesità come problema di salute si pone oggi, per mezzo del network, traguardi più ambiziosi come: collegare i servizi di dietetica; dare attuazione pratica a studi e protocolli terapeutici comuni; contribuire ad una razionalizzazione degli interventi e delle risorse; contrastare la cattiva e superficiale informazione anche in ambito medico.

Il punto centrale delle prime edizioni sono stati i questionari compilati dai soggetti in sovrappeso che hanno permesso di fotografare e comprendere il modo di pensare della maggior parte della popolazione. Di questi parleremo nel prossimo numero di CostoZero.

Rassegna del 20/09/2007

AVVENIRE - "Il 10% è obeso" Allarme in Italia - Matarazzo Giuseppe	1
AVVENIRE - Coldiretti. Più spazio a prodotti locali e di stagione - ...	2
AVVENIRE - Le mosse giuste per stare in forma - G.Mat.	3
GIORNALE - Obeso un italiano su dieci Visite gratis in 170 città - Cusmai Enza	4
GIORNALE - I bimbi diabetici rischiano di vivere 20 anni in meno - ...	6
GIORNALE - E i cibi sani diventano un'ossessione - ...	7
TEMPO ROMA - Nel Lazio aumentano ancora gli obesi - Mariani Francesca	8
GIORNALE - *** E i cibi diventano un'ossessione - Ripetuto - ...	9
CORRIERE DELLA SERA - Coco e Margioglio, duetto sull'isola - Volpe Maria	10
STAMPA - In breve - Boom di italiani con problemi di peso - ...	11
CINQUE GIORNI - Nel Lazio cresce l'obesità: 9,2 persone su 100, mentre 34,6 sono "grasse" - ...	12
LEGGO TORINO - Troppa ciccia per 4 piemontesi su 10 - Soave Irene	13
CORRIERE ADRIATICO - Marchigiani sedotti dal cibo - Il marchigiano obeso: sedotto e traditore" - ...	14
CORRIERE ADRIATICO - La prevenzione. Una giornata per conoscere - ...	15
ITALIA SERA - "Obesity day", nel Lazio il 44% degli adulti è in sovrappeso - Obesity day, il Lazio si scopre ciccione - Errico Loredana	16
CORRIERE MERCANTILE - Obesità, la Liguria non ride, ma il resto d'Italia... piange - In Liguria troppi obesi, ma in Italia è peggio - D.C.	18
GIORNALE DI CALABRIA - Siamo sempre più grassi - ...	20
GIORNALE ROMA - Il 44 per cento dei laziali ha problemi di bilancia - ...	21
GIORNALE DI CALABRIA - Italiano a rischio obesità - ...	22
CORRIERE DEL MEZZOGIORNO NAPOLI - Sovrappeso 52 campani su cento: è primato nazionale - ...	23
GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO POTENZA - I lucani sono i più grassi d'Italia - Basilicata regione "di peso": record degli obesi - ...	24
CORRIERE NAZIONALE - Gli obesi vivono 10 anni di meno E in Italia sono in forte aumento - ...	25
METRO - Siamo sempre più obesi. Al Sud è record di grassi - Pica Alessandro	26
GIORNALE GENOVA - Obesity day, i liguri premiati sulla bilancia - ...	27
CITY GENOVA - Arriva a Genova l'Obesity Day - ...	28

Sono Basilicata (13,3%) e Molise (13,1%) le regioni più «pesanti»

Il fenomeno interessa di più gli uomini, in particolare fra i 65 e 74 anni

«Il 10% è obeso» Allarme in Italia

Problemi con la bilancia per il 44% delle persone. Dati dell'Adi in vista dell'«Obesity Day» del 10 ottobre. Saranno 170 le strutture disponibili per un controllo gratuito

DA MILANO GIUSEPPE MATARAZZO

«**D**a lunedì a dieta». Un modo per non cominciarla mai. E di rinvio in rinvio, di lunedì in lunedì, l'Italia s'ingrassa. A ritmi preoccupanti. In cinque anni gli obesi sono cresciuti del 9 per cento. Ogni cento adulti, nel nostro Paese, dieci sono obesi e ben trentaquattro in sovrappeso. Dunque quarantaquattro italiani su cento, oltre i 18 anni, hanno problemi con la bilancia. Lo dicono i dati diffusi dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, l'Adi, nel lanciare una giornata particolare in cui dichiarare «guerra» ai chili di troppo. Il 10 ottobre è di scena l'«Obesity Day». Una giornata di sensibilizzazione ma anche di prevenzione e di controllo. Le persone con problemi di peso potranno infatti rivolgersi, gratuitamente, in 170 strutture pubbliche e ricevere tutte le «istruzioni per l'uso». L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmi in salute, cerca il tuo servizio di dietetica". Tutti gli indirizzi si possono trovare collegandosi sul sito internet www.obesityday.it. «Nei centri Adi - dice Francesco Leonardini, segretario generale dell'associazione e primario di Diabetologia al "Cannizzaro" di Catania - i nostri esperti misureranno peso, altezza, massa corporea e circonferenza dell'addome per capire se il paziente presenta dei rischi cardiovascolari». L'italiano medio con i chili di troppo «è un italiano sedotto e traditore», «Sedotto - spiega Giuseppe Fatati, responsabile dell'Unità di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica

dell'azienda ospedaliera "Santa Maria" di Terni e presidente dell'Adi - perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi: "da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più ingrassare. Perché in vista del faticoso lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola. Quando arriva lunedì - continua - si inizia effettivamente la dieta che, consiste spesso in un'alimentazione "da fame" perché è un regime "fai da te" molto poco equilibrato. E difficile da sostenere. Così, quando arriva venerdì sera la fame vince sui buoni propositi e si tradisce se stessi. E la bilancia sale. È un circolo vizioso».

Dai dati diffusi, emerge che il fenomeno riguarda in particolare il Sud e le Isole. In Basilicata (con il 13,3%) e Molise (con il 13,1%) la più alta concentrazione di persone obese. Le differenze territoriali tra il Meridione e il resto del Paese sono significative: 8,4 per cento di persone obese per esempio nel Nord-Est contro l'11,6 per cento nel Sud. L'Italia è ai livelli più bassi in Europa per l'obesità degli adulti. E mentre negli Stati Uniti, è obeso il 30 per cento delle persone oltre i 15 anni, nel nostro paese su cento persone oltre i 18 anni, 9,8 sono obese, 34,2 sono in sovrappeso, 52,6 sono normopeso e 3,4 sono sotto il peso forma. In numeri assoluti, la popolazione di obesi in Italia è di 4 milioni 700 mila. Guardando ancora i dati, sono più obese le persone fra i 65 e i 74 anni, dove si raggiunge il valore massimo di 15,6%, contro il 2,1 tra i 18 e i 24 anni, e maggiormente di genere maschile. Le differenze di genere sono più marcate per il sovrappeso: il 42,5% degli uomini e il 26,6 delle donne. La metà della popolazione maschile tra i 45 e i 74 anni è in sovrappeso.



COLDIRETTI**Più spazio
a prodotti locali
e di stagione**

La lotta all'obesità e al sovrappeso passa anche attraverso una riqualificazione dell'offerta e del posizionamento di cibi e bevande offerti sugli scaffali dei supermercati che privilegiano prodotti locali e di stagione che garantiscono maggiore naturalità e tutela per la salute. Così la Coldiretti commenta l'allarme lanciato dall'Adi sui rischi per l'obesità determinati dalle strategie di marketing di molte catene di supermercati. L'associazione evidenzia che c'è un numero crescente di consumatori su scala mondiale che vuole acquistare prodotti freschi, naturali, del territorio. Secondo l'organizzazione agricola, si tratta di una tendenza a cui l'Italia può rispondere con la legge 231/05 che stabilisce che nelle grandi strutture commerciali siano posti in vendita prodotti provenienti dalle aziende agricole delle regioni interessate in una congrua percentuale rispetto al totale.



Le mosse giuste per stare in forma

DA MILANO

Combattere i chili di troppo? È possibile. In dieci mosse. È l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica a stilare un vero decalogo per mangiare meglio e non ingrassare.

La regola numero è uno è fare sport: «Organizzatevi una regolare attività fisica». E poi tutta una serie di raccomandazioni sui pasti. «Arrivate a cena con troppa fame? Meglio frazionare in piccoli pasti (quattro o cinque) e fate la prima colazione». Bisogna dedicare all'alimentazione il tempo che chiede: «Masticare con calma e pezzi piccoli: digerirete meglio, e soprattutto, resterete sazi più a lungo». E fare molta attenzione ai condimenti: «Se siete abituati a condire a occhio, usate il cucchiaino come unità di misura dell'olio. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughì o intingoli particolarmente ricchi in grassi: non più di uno/due per pasto». Non occorre eliminare «i classici cibi ritenuti "ingrassanti" come pane, pasta, patate. Per la pasta controllate per prima cosa la quantità di sugo o di condimento aggiunto (con il sistema dei cucchiaini)». Secondo l'Adi, si deve inoltre «fare attenzione al consumo di frutta e verdura: mangiare troppa frutta per compensare una mancanza di sazietà può non essere una scelta vantaggiosa».

Dito puntato contro gli alcolici, la

GLI OBESI IN ITALIA

44 italiani su 100 hanno problemi con la bilancia

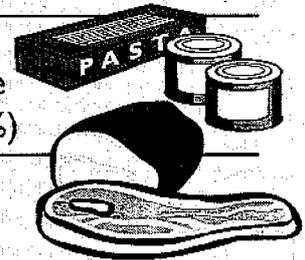
Il 10% degli Italiani è obeso

Il sud detiene il record nazionale con l'11,6%

Basilicata (13,3%) e Molise (13,1%) le regioni più "pesanti"

Obesi o in sovrappeso soprattutto la fascia di persone fra i 65 e i 74 anni (61,7%)

Più obesi gli uomini rispetto alle donne.



linea «è quasi astemia: l'alcool ha un peso calorico». Bene il pesce, «almeno due volte alla settimana». Per chi vuole perdere chili, l'associazione dei nutrizionisti consiglia di darsi «obiettivi raggiungibili e non esagerati», decidendo una strategia di applicazione di questi sug-

gerimenti: «sceglietene 3-4 per ogni mese, di cui almeno uno che comporti un'attività fisica regolare». Infine non mancano le regole anche per pesarsi: bisogna farlo sempre allo stesso orario, meglio la mattina e una volta a settimana, di lunedì. (G. Mat.)



L'ITALIA COL GIROVITA LARGO**Obeso un italiano su dieci
Visite gratis in 170 città**

*Dalla bilancia indicazioni allarmanti
in particolare per gli uomini
Emergenza soprattutto nel meridione*

*L'Associazione
di dietetica
e nutrizione clinica
ha indetto
per il 10 ottobre
l'Obesity-day*

Enza Cusmai
da Milano

●Prendete nota e fissatevi una data importante: il 10 ottobre, giorno dell'Obesity day. In quest'occasione, chiunque ha problemi di linea potrà presentarsi in uno dei 170 centri italiani dell'Adi, l'Associazione di dietetica e nutrizione clinica, e farsi visitare. Peso, altezza, massa corporea e infine il verdetto: non c'è da disperarsi se si rientra nella categoria dei grassi, cioè di chi è in sovrappeso o peggio di chi è obeso. Gli specialisti offriranno consigli e diete adeguate per recuperare il peso forma e controlleranno se il paziente presenta rischi cardiovascolari. Il tutto gratuitamente, e questo significa che si potrà risparmiare almeno 80 euro mediamente richiesti da un qualsiasi dietologo privato per elargire

buoni consigli.

L'iniziativa è meritevole quanto necessaria. In Italia, come nel resto del mondo occidentale, i grassi sono tanti. E se non li vogliamo chiamare così, possiamo sempre utilizzare il termine sovrappeso per non allarmare troppo il pubblico. Ma sempre di ciccia si parla. I numeri lo confermano. Su cento italiani, ben 44 devono litigare quotidianamente con i chili di troppo. Di questi 44, ben 10 sono obesi, mentre gli altri 34 sono in sovrappeso. In numeri assoluti, la popolazione di obesi in Italia è di 4 milioni 700 mila, con un incremento di circa il 9 per cento rispetto a un anno fa. Un identikit preciso dell'obeso-medio non è ancora stato delineato anche se i chili di troppo sembrano preferire i giovani maschi che ingrassano più degli altri seguiti dagli anziani. L'incremento dell'obesità infatti, è stato rilevato nei giovani adulti tra i 25 e i 44 anni. Al crescere dell'età la quota di soggetti con problemi di peso aumenta: sono il 2,1 per cento le persone obese tra i 18 e i 24 anni mentre il valore massimo del 15,6 per cento si trova nella fascia di età 65-74 anni.

Analogo andamento vale per le persone in sovrappeso: tra i giovani di età compresa tra 18 e 24 an-

ni la

percentuale è di circa il 13,1 e raggiunge il livello massimo (46,1 per cento) tra i 65 e i 74 anni. L'eccesso di peso è inoltre più diffuso tra gli uomini, (uno su quattro dovrebbe dimagrire qualche chilo) a differenza delle donne che stanno più attente alla linea (solo 26,6 ha problemi di bilancia)

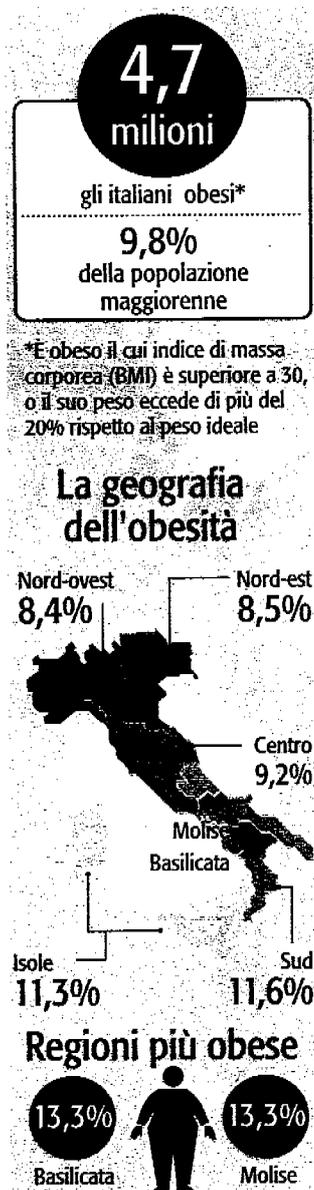
Ma l'Italia è lunga e le abitudini alimentari tra le varie regioni incidono sul peso corporeo della popolazione. Così, sempre per restare sui numeri, si scopre che le persone obese si concentrano soprattutto in Basilicata e in Molise, rappresentano infatti oltre il 13% dell'intera popolazione. Ed è sempre al Sud la situazione più critica dove la media degli obesi raggiunge quota 11,6 contro l'8,4% del Nord-Est. Diversa la condizione nelle isole. In Sardegna la quota si ferma all'9,4%, in Sicilia raggiunge l'11,6 per cento.

L'Italia dunque si impigrisce sempre più anche se, una nota consolatoria, rimane ancora tra i livelli più bassi in Europa per l'obesità degli adulti. Non parliamo poi degli Stati Uniti dove la piaga dell'obesità colpisce già i quindicenni e dove tre persone su dieci usa una taglia extralarge. Nel nostro paese, invece, su cento persone oltre i 18 anni, 9,8 sono obe-



se, 34,2 sono in sovrappeso, 52,6 sono normopeso e 3,4 sono sotto il peso forma. Una situazione da tenere sotto controllo tanto che il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati,

ha lanciato un appello alle istituzioni. «L'amministrazione comunale di Los Angeles sta varando una legge per bloccare nuove licenze di fast food per i prossimi due anni. È una proposta molto sensata che dovrebbe imitare anche l'Italia». Michela Barichella, presidente dell'Adi Lombardia ricorda invece che l'obesità non solo un problema estetico, perché provoca danni per la salute. «La maggior parte delle persone associa questa malattia a problemi estetici e sociali – spiega l'esperta – ma il sovrappeso porta a complicanze gravi di salute, come ipertensione e diabete».



STUDIO INGLESE

I bimbi diabetici rischiano di vivere 20 anni in meno

Dai dieci ai vent'anni di aspettativa di vita in meno rispetto ai coetanei. È la condanna per i bambini diabetici non curati adeguatamente, poco seguiti, o impossibilitati ad accedere alle medicine necessarie. L'allarme viene lanciato dallo studio «Diabetes Youth Charter», promosso da Novo Nordisk e dalla Federazione Internazionale Diabete (Idf) e presentato nel corso del 43° Meeting annuale della Società Europea per lo studio del Diabete (Easd) ad Amsterdam. Cresce di anno in anno il numero di bambini che si ammalano di diabete nel mondo, un incremento annuo del 3 per cento definito dagli esperti «allarmante». Un fenomeno dovuto soprattutto alla cattiva alimentazione (e la conseguente obesità) e all'inattività. Ma è in crescita, e ancora non sono chiari tutti i motivi, anche il diabete di tipo 1, quello congenito, che colpisce ogni anno 70.000 bambini. Cifre rilevanti, che si accompagnano secondo lo studio a un problema in alcuni casi drammatico di accesso alle cure o di modalità di cura.



PARANOICI A TAVOLA

E i cibi sani diventano un'ossessione

I medici: «Hanno paura che in qualsiasi alimento si possano nascondere prodotti nocivi»

da Roma

● In Italia aumentano sempre di più i pazienti «ossessionati» dai cibi sani. Sono i «paranoici dell'alimentazione»: temono che ovunque si possano nascondere prodotti nocivi e vivono in uno stato di pericolo perenne.

«Solo nel mio studio i pazienti ortoressici colpiti da questo disturbo sono almeno il 10%», ammette Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), intervenuto ieri a Roma per presentare Obesity day.

«Questi pazienti - spiega Fatati - sono ossessionati dai cibi sani, eppure non hanno problemi di peso. Chiedono informazioni su tutto ciò che ruota attorno all'alimentazione e credono che tutto dipenda dal cibo». L'ortoressia si sta sviluppando anche in Italia, e rappresenta l'altra faccia della medaglia dell'obesità. «Paradossalmente - dice Fatati - si interessano alle questioni alimentari più gli ortoressici che gli obesi, e questo avviene perché i pazienti in sovrappeso vengono "bombardati" da tanto tempo su questi temi, e non ascoltano più i consigli degli esperti», conclude l'esperto.

al Sud la situazione più critica dove la media degli obesi raggiunge quota 11,6 contro l'8,4% del Nord-Est. Diversa la condizione nelle isole. In Sardegna la quota si ferma all'9,4%, in Sicilia raggiunge l'11,6 per cento.

L'Italia dunque si impigrisce sempre più anche se, una nota consolatoria, rimane ancora tra i livelli più bassi in Europa per l'obesità degli adulti. Non parliamo poi degli Stati Uniti dove la piaga dell'obesità colpisce già i quindicenni e dove tre persone su die-

ci usa una taglia extralarge. Nel nostro paese, invece, su cento persone oltre i 18 anni, 9,8 sono obese, 34,2 sono in sovrappeso, 52,6 sono normopeso e 3,4 sono

sotto il peso forma. Una situazione da tenere sotto controllo tanto che il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati,

ha lanciato un appello alle istituzioni. «L'amministrazione comunale di Los Angeles sta varando una legge per bloccare nuove licenze di fast food per i prossimi due anni. È una proposta molto sensata che dovrebbe imitare anche l'Italia». Michela Barichella, presidente dell'Adi Lombardia ricorda invece che l'obesità non solo un problema estetico, perché provoca danni per la salute. «La maggior parte delle persone associa questa malattia a problemi estetici e sociali - spiega l'esperta - ma il sovrappeso porta a complicanze gravi di salute, come ipertensione e diabete».



LA RICERCA**NEL LAZIO
AUMENTANO
ANCORA
GLI OBESI**di **FRANCESCA MARIANI**

LAZIALI sempre più grassi e ossessionati dalla bilancia. Lo rivela un'indagine dell'Adi, associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, con lo studio presentato ieri per lanciare l'Obesity Day, giornata indetta per il 10 ottobre e dedicata al controllo del peso e allo studio di soluzioni personalizzate per tornare a una forma fisica che garantisca, innanzitutto, salute. Per l'occasione le 170 strutture pubbliche sparse sul territorio saranno aperte gratuitamente. Nel Lazio saranno 12 i centri a cui rivolgersi, dieci a Roma, uno a Frosinone e uno a Marino.

Nella nostra regione, su cento persone, se ne contano 34,6 in soprappeso e 9,2 obese. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione: quasi l'81 per cento fa una colazione adeguata, una buona abitudine diffusa soprattutto tra i bambini, le donne e gli anziani. Pranzano in casa quasi 66 persone su cento, a fronte di una media nazionale del 75 per cento. Solo 59 laziali su cento - la media nazionale è del 70 per cento - considera il pranzo il pasto principale della giornata. Se ne ricava che in tanti mangiano fuori casa

e circa un terzo degli abitanti del Lazio considera la cena il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola, ma solo 84 persone nel Lazio ne mangiano almeno una volta al giorno, meno della media nazionale. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 65 persone ogni cento; il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 18 persone ogni cento (la media nazionale è di oltre il 25 per cento). Più alto il consumo di frutta rispetto a quello di verdura: entrambe vengono consumate almeno una volta al giorno dall'82,5 per cento degli abitanti del Lazio di tutte le età. Il bere acqua è una delle prime regole del benessere e, nel Lazio, il 46,5 per cento delle persone con più di 14 anni ne beve almeno un litro e mezzo al giorno. L'82,4 per cento dei laziali fa uso di acqua minerale e il 57,3 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 55,4 persone oltre i 14 anni ogni cento, e la birra 46 ogni cento. Anche nel Lazio l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 50 persone su cento consumano quelli analcolici e 32 su cento quelli alcolici.



PARANOICI A TAVOLA

E i cibi sani diventano un'ossessione

I medici: «Hanno paura che in qualsiasi alimento si possano nascondere prodotti nocivi»

da Roma

● In Italia aumentano sempre di più i pazienti «ossessionati» dai cibi sani. Sono i «paranoici dell'alimentazione»: temono che ovunque si possano nascondere prodotti nocivi e vivono in uno stato di pericolo perenne.

«Solo nel mio studio i pazienti ortoressici colpiti da questo disturbo sono almeno il 10%», ammette Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi), intervenuto ieri a Roma per presentare Obesity day.

«Questi pazienti - spiega Fatati - sono ossessionati dai cibi sani, eppure non hanno problemi di peso. Chiedono informazioni su tutto ciò che ruota attorno all'alimentazione e credono che tutto dipenda dal cibo». L'ortoressia si sta sviluppando anche in Italia, e rappresenta l'altra faccia della medaglia dell'obesità. «Paradossalmente - dice Fatati - si interessano alle questioni alimentari più gli ortoressici che gli obesi, e questo avviene perché i pazienti in sovrappeso vengono "bombardati" da tanto tempo su questi temi, e non ascoltano più i consigli degli esperti», conclude l'esperto.



Simona Ventura ha tenuto a battesimo la nuova serie del programma che vede affiancati nomi famosi (o quasi) e sconosciuti

Coco e Malgioglio, duetto sull'Isola

Subito polemica per l'alimentazione «sottobanco» ai naufraghi

MILANO — Simona non doveva esserci. Aveva detto addio. Invece il destino ha deciso che sarebbe stata lei la conduttrice anche di questa quinta edizione dell'«Isola dei famosi». Di rosso vestita, un po' Jessica Rabbit, un po' Raffaella Carrà, la Ventura ieri sera, gagliarda e combattiva, ha dunque dato il via al reality show di Raidue, amato e contestato.

L'impianto è sempre quello di Simona-maestra alle prese con la scolaresca piuttosto indisciplinata che deve giocare a fare i naufraghi. Ecco dunque il gruppo sgangherato che sul galeone veleggia nel mare dei Caraibi. Destinazione Cayo Cochinos, in Honduras. Isoletta, a vederla, deliziosa. «Benvenuti nel gioco della vita» si fa largo Simona. Il vestito rosso lungo è bellissimo. Nel grande schermo, alle sue spalle, appare Francesco Facchinetti (il figlio del Pooh) in veste di inviato. Poi l'allegra brigata si tuffa in mare: ciascuno di loro deve portare in salvo la propria cassa con oggetti di sopravvivenza. Si delineano i caratteri. L'atletico Coco nuota e col fisico possente spinge la cassa come fosse una pallina. Cristiano Malgioglio non sa nuotare. È terrorizzato. Malconcio, gli fanno male i legamenti e non ha dormito tutta la notte. Si mangia con gli occhi Coco. Anche perché — rivela — i due si sarebbero incontrati a Londra mentre facevano shopping a Portobello road. Cristiano comprava cappelli con la veletta. Che Dio ce la mandi buona con questa edizione dell'Isola.

Cecchi Paone, versione Cristoforo Colombo, non teme le difficoltà. La sua cassa non arriva a destinazione. Ma lui non se ne cura. Perde gli occhiali e un po' si secca. «Sei il direttore del canale satellitare Marco Paolo — lo incalza la Ventura — avrai imparato da lui come si sopravvive nei viaggi!».

C'è pure tale Luisa Fusco, soubrette napoletana. Un po' macchietta partenopea, ma simpatica. È alta «un metro e quarantanove e mezzo», motivo per cui non toglie mai dai piedi le sue zeppe. «Dove credi di essere, a Ca-

pri?» le chiede Simona stupefatta di fronte alla scena della soubrettina che si tuffa in mare con le scarpe. «Il tacco per me è un osso sporgente — chiarisce lei — ci vado pure in palestra, a Napoli». Prendiamola così. Sembra già aver fatto amicizia con Manuela Villa. Completano il cast dei famosi Paul Belmondo, Nicola Canonic, Debora Caprioglio, Debora Salvalaggio, Miriana Trevisan.

La novità di quest'anno prevede anche sei «non-famosi», che nella prima puntata di ieri sera, non si sono incontrati con i «vip» (sono là, ma non sull'isola). Sei «normali», né soubrettine, né conduttori eccentrici dai capelli biondi. Gente normale, con qualche ansia di popolarità: Viviana, ex poliziotta; Claudio muratore, romano de Roma; Tiziana casalinga; Vittorio che

IL DIETOLOGO

«Si rischia di fornire un esempio negativo a coloro che vogliono dimagrire»

lavora nella Guardia di Finanza; Karen impiegata e Sandro bancario.

Dunque sfida: sconosciuti-famosi. Anche se la vera lotta, presumibilmente, sarà con i morsi della fame (dall'«Isola dei famosi» sono tornati tutti sempre molto dimagriti). Ma è già pronta la prima polemica: «Alcuni reality show, come l'Isola, rischiano di fornire un esempio negativo a coloro che vogliono dimagrire — sentenzia Giuseppe Fatati, presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi) —. Pensare che si possa dimagrire in quel modo è folle. Infatti ho conosciuto una persona che lavora nell'organizzazione del programma e so che comunque, "sotto banco", viene dato qualcosa da mangiare ai concorrenti». Del resto, se Malgioglio piange, si può lasciarlo piangere?

Maria Volpe



In breve

Salute

**Boom di italiani
con problemi di peso**

■ Sempre più italiani con problemi di peso: sono 44 su 100 le persone che devono fare i conti con i chili di troppo. E di queste 44 ben 10 sono obese. A illustrare i dati sono stati ieri gli specialisti dell'Associazione di dietetica e nutrizione clinica (Adi), intervenuti a Roma per presentare «Obesity day», in programma il 10 ottobre.



Nel Lazio cresce l'obesità: 9,2 persone su 100, mentre 34,6 sono "grasse"

Laziali sempre più grassi e ossessionati dalla bilancia. Lo rivela un'indagine dell'Adi, Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica, con lo studio presentato oggi per lanciare l'Obesity Day, giornata indetta per il 10 ottobre e dedicata al controllo del peso e allo studio di soluzioni personalizzate per tornare ad una forma fisica che garantisca, innanzitutto, salute.

Per l'occasione le 170 strutture pubbliche sparse sul territorio saranno aperte gratuitamente. Nel Lazio saranno 12 i centri a cui rivolgersi, dieci a Roma, uno a Frosinone e uno a Marino. Nella nostra regione, su cento persone, se ne contano 34,6 in soprappeso e 9,2 obese. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione: quasi l'81 per cento fa una colazione adeguata, una buona abitudine diffusa soprattutto tra i bambini, le donne e gli anziani.

Pranzano in casa quasi 66 persone su cento, a fronte di una media nazionale del 75 per cento. Solo 59 laziali su cento - la media nazionale è del 70 per cento - considera il pranzo il pasto principale della giornata. Se ne ricava che in tanti mangiano fuori casa e circa un terzo degli abitanti del Lazio considera la cena il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola, ma solo 84 persone nel Lazio ne mangiano almeno una volta al giorno, meno della media nazionale.

Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 65 persone ogni cento; il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 18 persone ogni cento (la media nazionale è di oltre il 25 per cento). Più alto il consumo di frutta rispetto a quello di verdura: entrambe vengono consumate almeno una volta al giorno dall'82,5 per cento degli abitanti del Lazio di tutte le età. Il bere acqua è una delle prime regole del benessere e, nel Lazio, il 46,5 per cento delle persone con più di 14 anni ne beve almeno un litro e mezzo al giorno. L'82,4 per cento dei laziali fa uso di acqua minerale e il 57,3 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 55,4 persone oltre i 14 anni ogni cento, e la birra 46 ogni cento. Anche nel Lazio l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 50 persone su cento consumano quelli analcolici e 32 su cento quelli alcolici. (Agenzia Italia)

Una ricerca dei dietologi: uno su 10 addirittura obeso. Ma nelle altre regioni va peggio

Troppa ciccia per 4 piemontesi su 10

di Irene Soave

Qual è il giorno migliore per iniziare una dieta? Domani. A questo adagio sembrano rifarsi le (cattive) abitudini di quattro piemontesi su dieci: golosi, grassocci – uno su dieci, addirittura, obeso – e impegnati a iniziare ogni lunedì diete e propositi da Quaresima, per poi arrivare al fine settimana affamati e di malumore e ricascarci, dall'apericena del venerdì al pranzo della domenica.

È un ritratto non proprio fotogenico quello dei piemontesi e delle loro abitudini alimentari che emerge dalla ricerca dell'associazione dietologi italiani: una regione cicciosa e col fiatone, e che tuttavia potrebbe stare peggio. Già, perché coi suoi 4 sovrappeso su 10 il Piemonte è tra le tre regioni più snelle d'Italia (dietro la Lombardia e seconda a pari merito col Trentino), e l'ultima per numero di obesi.



Un fenomeno che, è il caso di dirlo, si va allargando, e per fronteggiare il quale l'Adi ha proclamato addirittura un "Obesity day": il 10 ottobre saranno 5 le strutture ospedaliere a Torino (e altre 14 in tutta la regione, gli indirizzi su www.obesityday.it) a disposizione di tutti i golosi pentiti che vogliono ottenere, gratuitamente, consigli per correggere i propri errori a tavola. Come esagerare con pane e pasta, una cattiva abitudine che l'86% dei piemontesi ammette di condividere coi connazionali, gonfiarsi di bevande gassate, ed è il 69%, o mangiare cene troppo abbondanti e a orari, ormai anche in Piemonte, sempre più tardi. Ma i vizi che più allargano il girovita, nella regione del Barolo e del vermouth, sono proprio il vino, che il 62% dei piemontesi beve ogni giorno, e gli aperitivi, ai cui tavoli - spesso con scene da "Grande abbuffata" - si siede l'87%. (ass)

Sovrappeso il 43 per cento
**Marchigiani
 sedotti
 dal cibo**

A pagina 12

Una malattia in crescita a causa della pubblicità e delle cattive abitudini alimentari

Il marchigiano obeso: "Sedotto e traditore"

**PIANETA
 SANITA'**

Quasi la metà della popolazione è sovrappeso e 9 su 100 soffrono della patologia che ha gravi ricadute su salute e sistema sanitario

ANCONA - Nelle Marche 43 adulti su 100 hanno problemi di peso, e di questi 34 sono in sovrappeso e 9 obesi. E' l'allarme lanciato dall'Adi (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica), che contemporaneamente lancia l'Obesity Day del 10 ottobre dove chi vorrà avere informazioni utili a combattere la sua battaglia con i chili di troppo potrà rivolgersi a quattro strutture specializzate.

Nelle Marche fra i centri a cui sarà possibile rivolgersi, ci sono ad Ancona l'unità operativa di diabetologia Inrca e il Sod dietetica e Nutrizione clinica presso gli Ospedali riuniti Umberto I, Lancisi e Salesi; a Senigallia l'Unità operativa di diabetologia e nutrizione clinica dell'Asur Marche e ad Ascoli Piceno il servizio di dietetica e nutrizione clinica. Per quel che riguarda le abitudini alimentari, secondo gli studi dell'Adi il numero dei marchigiani che pranzano a casa è superiore alla media nazionale. Pane, pasta e riso sono gli alimenti più presenti a tavola, così come la carne bovina, il cui consumo è superiore alla media italiana.

L'identikit di chi nelle Marche ha chili di troppo. "E' come tutti gli altri italiani. E' sedotto. E traditore - dice Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity Day -. Sedotto perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi".

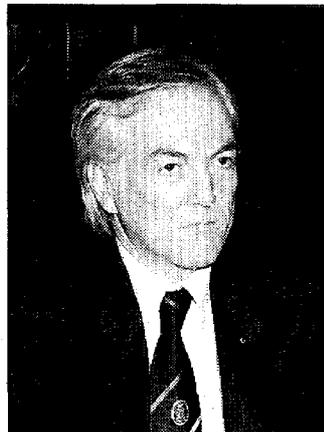
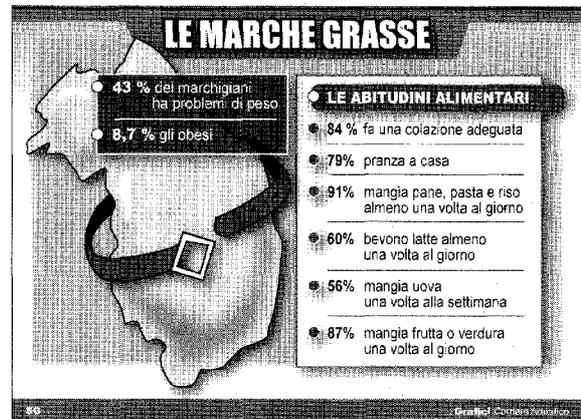
"Da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più ingrassare,

osserva Fatati. "Perché in vista del fatidico lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola". E' insomma la "sindrome di Penelope": di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto. "Di mattina, esemplifica Fatati - il marchigiano fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera aggredito dalla fame esagera. Prima dell'estate si mette a stecchetto per la "prova costume" e durante le vacanze si

rifa di tutti i sacrifici patiti prima delle vacanze. E come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente "traditore" aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ed infine, come Penelope che crede nel "miracolo" del ritorno del marito, così il paziente "traditore" crede in tutti coloro che gli propongono la dieta miracolosa. Anche quella, puntualmente, tradita e disastrosa".

Le abitudini alimentari incidono profondamente sulla pericolosa situazione dell'obesità dei marchigiani. L'84 per cento degli abitanti delle Marche fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine), più della media nazionale. Pranzano in casa quasi 79 marchigiani su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani

giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in 75 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 91 persone su cento nelle Marche ne mangiano almeno una volta al giorno, decisamente al di sopra della media nazionale. Sopra la media nazionale anche il consumo delle carni bovine.



Giuseppe Fatati
 presidente dell'Adi che ha promosso l'Obesity Day. Sono quattro i centri marchigiani che forniranno informazioni e servizi contro l'obesità

MARCHE

LA PREVENZIONE

UNA GIORNATA PER CONOSCERE

ANCONA - L'Obesity Day rappresenta uno dei più importanti interventi nazionali di prevenzione primaria, incentrato sulla comunicazione e sull'informazione diretta al cittadino. "Controlla il tuo peso...risparmia \$alute, cerca il tuo Servizio di Dietetica" è il motto di quest'anno e vuole richiamare l'attenzione sui costi inestimabili, sia in termini sociosanitari che in termini di *bene-essere* individuale. Nella giornata dell'Obesity Day, i Centri Adi raccoglieranno parametri antropometrici e comportmentali; forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia che, ancora oggi, è a torto spesso considerata e gestita come problema puramente estetico.

Un romeno di 17 anni, dal centro accoglienza

'Obesity day', nel Lazio il 44% degli adulti è in sovrappeso

Nella nostra regione ogni 100 adulti 44 hanno problemi di peso. Di questi 34,6 sono in sovrappeso e 9,2 sono obesi. Il 10 ottobre si celebrerà l'Obesity day, giornata in cui si potranno contattare, gratuitamente, 12 strutture pubbliche del Lazio e ricevere tutte le 'istruzioni per l'uso'. L'iniziativa, realizzata dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI), rappresenta l'inizio di una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica".



a pagina 21

Dati preoccupanti: il 44% degli adulti è in sovrappeso Obesity day, il Lazio si scopre cicccione

di Loredana Errico

Per chi vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo è arrivata una grande occasione. Il 10 ottobre si celebrerà l'Obesity day, giornata in cui si potranno contattare, gratuitamente, 12 strutture pubbliche del Lazio e ricevere tutte le 'istruzioni per l'uso'. L'iniziativa, realizzata dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI), rappresenta l'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica". Coinvolte nell'iniziativa 10 strutture a Roma, una a Frosinone e una ai Castelli Romani (Marino). Per conoscere tutti gli indirizzi basta visitare il sito www.obesity-day.it.

Nella nostra regione ogni 100 adulti 44 hanno problemi di peso. Di questi 34,6 sono in sovrappeso e 9,2 sono obesi. "E' come tutti gli altri italiani: è sedotto e traditore - ha spiegato il presidente dell'Adi e coordinatore dell'Obesity day, Giuseppe Fatati - quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi. 'Da lunedì, dieta', è il proposito più gettonato e più tradito". Le abitudini alimentari incidono profondamente su questa situazione. Quasi l'81% degli abitanti del Lazio fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli

anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 66 persone su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato ma la media nazionale è del 75%) e in 59 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale (contro una media nazionale del 70%). Morale: in tanti mangiano fuori casa e circa un terzo degli abitanti del Lazio considera la cena il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 84 persone su cento nel Lazio ne mangiano almeno una volta al giorno, meno della media nazionale. Meno della media nazionale anche il consumo delle carni bovine: per 76 persone ogni cento nel Lazio compaiono in tavola

almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 65 persone ogni cento, il formaggio almeno una volta giorno da quasi 18 ogni cento (la media nazionale è di oltre il 25 per cento) e le uova almeno qualche volta alla settimana da circa 60 persone ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'82,5% degli abitanti del Lazio di tutte le età. Il 46,5% delle persone con più di 14 anni nel Lazio beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. L'82,4% degli abitanti del Lazio (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 57,3% beve bevande gassate. Consumano

vino circa 55,4% delle persone oltre i 14 e la birra 46 ogni cento. Anche per degli abitanti del Lazio l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 50 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 32 ogni cento quelli alcolici.

EPPURE SIAMO FRA I PIÙ VIRTUOSI

Obesità, la Liguria non ride ma il resto d'Italia... piange

La Liguria è la quarta regione italiana più virtuosa in tema di obesità. A diffondere questi dati è l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) che il 10 ottobre prossimo organizza in tutta Italia la sesta edizione dell'Obesity day. La manifestazione, di prevenzione e informazione contro i chili di troppo e le diete improvvisate, che prevede visite mediche gratuite in alcuni ospedali. A Genova, le strutture, in questione saranno: l'ospedale Evangelico, il Galliera, il San Martino e Villa Scassi. Sempre secondo i dati dell'associazione che promuove l'evento, nella nostra regione il 40% della popolazione è sovrappeso, mentre il 9% soffre di obesità. Meglio di noi ci sono soltanto il Piemonte, la Valle d'Aosta, a parimerito col Friuli Venezia Giulia, e la Lombardia.

Intanto, proprio in occasione della manifestazione di ottobre, il dipartimento di Dietetica e nutrizione clinica del San Martino metterà a disposizione un indirizzo di posta elettronica per le vittime di falsi dietologi e medici ciarlatani.

SERVIZIO A PAGINA 7

IL 10 OTTOBRE LA MANIFESTAZIONE CONTRO IL GRASSO SUPERFLUO

In Liguria troppi obesi ma in Italia è peggio

“**C**ontrolla il tuo peso... risparmia in salute”. Il motto della sesta edizione dell'Obesity Day, la manifestazione di prevenzione e controllo medico organizzata il 10 ottobre prossimo dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (Adi),

lancia la sua campagna contro la cattiva alimentazione e le cure di dimagrimento ingannevoli. Una battaglia ai chili di troppo, che in Liguria, la quarta regione più virtuosa d'Italia in tema di alimentazione, vede il 40% della popolazione soffrire di problemi

di peso a addirittura un 9% di obesi. Numeri non certo esaltanti, che mettono in allarme gli esperti del settore, anche se in altre parti d'Italia le cose vanno decisamente peggio. «La Liguria sta sprofondando sotto il peso dei suoi cittadini - avvertono gli organizza-

tori della manifestazione - che nonostante i buoni propositi sbandierati a destra e a manca continuano a ingrassare». E così, l'iniziativa del 10 ottobre si propone di informare ed educare chi soffre di problemi di peso, ma anche chi al momento sembra go-

dere di ottima salute. Oltre a questo, presso alcune strutture ospedaliere che aderiscono alla manifestazione, sono previste anche visite di controllo gratuite, che a Genova si svolgeranno presso l'ambulatorio di Dietologia dell'ospedale Evangelico, l'unità operativa del dipartimento Dietetica e nutrizione clinica del San Martino, il servizio di Dietologia e nutrizione e il laboratorio di Dietologia e malnutrizione clinica di Villa Scassi e la struttura di Endocrinologia dell'ospedale Galliera.

«Chi soffre di sovrappeso - racconta Giuseppe Fatati, presidente dell'Adi e coordinatore del progetto Obesity day - è una persona sedotta e traditrice allo stesso tempo. Da una parte viene bombardato ogni giorno dai messaggi della pubblicità che inducano al consumo sfrenato e dai prodotti alimentari a basso costo che contengono parecchie calorie. D'altra tradisce i suoi buoni propositi quando pronuncia la faticosa frase: "Da lunedì a dieta". Una promessa che, se viene mantenuta, consiste in un'alimentazione da fame per cinque giorni e grandi abbuffate nel fine settimana. E intanto la bilancia sale».

Ma tornando ai dati diffusi dagli organizzatori dell'evento, a posizionarsi ai primi posti fra le regioni italiane con meno abitanti obesi ci sono il Piemonte, la Valle d'Aosta, a parimerito col Friuli Venezia

Giulia, e la Lombardia. A incidere profondamente su queste graduatorie sono soprattutto le buone abitudini alimentari, come fare una colazione adeguata (circa l'82% dei liguri), pranzare a casa (il 75%) e il consumo giornaliero di frutta, verdura e ortaggi (l'83%). A livello nazionale, dove a soffrire maggiormente sono le regioni del Sud, l'Adi rileva che negli ultimi 5 anni gli obesi italiani sono cresciuti del 9%, arrivando a interessare il 10% della popolazione. Coloro che sono in sovrappeso, invece, si attestano al 34%. «In occasione dell'Obesity day di quest'anno - racconta Samir Giuseppe Sukkar, responsabile del dipartimento Dietetica e nutrizione del San Martino - abbiamo deciso di aprire un indirizzo di posta elettronica rivolto a chi è stato sottoposto a terapie approssimative e senza basi scientifiche o raggirato da ciarlatani che promettono diete e cure dimagranti. In questo momento occorre un ritorno alla qualità della prestazione medica, che intrugli e pozioni, non possono certo garantire. Spesso si crede erroneamente che il sovrappeso sia dovuto solo a disturbi del comportamento alimentare e si fa troppa confusione sul fenomeno dell'intolleranza ai cibi. Questi problemi vanno affrontati in maniera più attenta e professionale».

[d.c.]

49 calabresi su 100 risultano sovrappeso. Per il 10 ottobre organizzato l'Obesity Day

Siamo sempre più grassi

CATANZARO. La Calabria sta sprofondando sotto il peso dei calabresi. Al grido di "da lunedì a dieta" continuano ad ingrassare. Soprattutto i giovani. Soprattutto i maschi. La Calabria è al quarto posto in Italia per numero di adulti in sovrappeso. In Calabria ogni cento adulti 49 hanno problemi di peso: 38 sono in sovrappeso e 11 sono obesi. E se ne sono accorti, in particolare modo, al ritorno dalle vacanze che, ancora una volta, sono state un'opportunità perduta per ritrovare la linea. Ma non tutto è perduto. C'è un'occasione da prendere al volo: l'Obesity Day. Il 10 ottobre chi, in Calabria, vuole finalmente dichiarare guerra ai chili di troppo potrà rivolgersi, gratuitamente, in 5 strutture pubbliche (una a Praia a mare, una a Lamezia Terme, una a Soverato ed una a Reggio Calabria) e ricevere tutte le "istruzioni per l'uso". L'iniziativa è dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI). L'inizio di un percorso per una nuova vita all'insegna dello slogan "Controlla il tuo peso, risparmia in Salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica". (Tutti gli indirizzi su www.obesityday.it). L'identikit di chi in Calabria ha chili di troppo. "È come tutti gli altri italiani. È sedotto. È traditore" dice Giuseppe Fatati, Presidente dell'ADI e coordinatore del progetto Obesity Day in occasione della conferenza stampa di presentazione della giornata del 10 ottobre. Giuseppe Fatati è, inoltre, Responsabile dell'Unità di diabetologia, dietologia e nutrizione clinica dell'Azienda Ospedaliera "Santa Maria" di Terni. Sedotto perché ogni giorno è bombardato dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo. Quando si reca al supermercato è circondato da prodotti alimentari invoglianti, soprattutto a basso costo. La gente è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie. Ed è traditore. Perché tradisce i suoi stessi buoni propositi. "Da lunedì, dieta", è il proposito più gettonato e più tradito. E quello che fa più ingrassare. Perché in vista del fatidico lunedì si trascorre un fine settimana senza freni a tavola. Quando arriva lunedì si inizia effettivamente la dieta che, generalmente consiste in un'alimentazione "da fame" perché è un regime "fai da te"

molto poco equilibrato. È difficile da sostenere. Così, quando arriva venerdì sera la fame vince sui buoni propositi e si tradisce se stessi. Pronti a dire "lunedì, dieta". E intanto la bilancia sale. È un circolo vizioso". La "sindrome di Penelope" - "Quando ho davanti un paziente "traditore" - aggiunge Fatati-gli dico, ironicamente, che è affetto dalla "sindrome di Penelope". Come la moglie di Ulisse la mattina fa e la sera disfa. Di lunedì inizia, di venerdì rovina tutto. Di mattina fa una colazione minima, salta il pranzo e di sera aggredito dalla fame esagera. Prima dell'estate si mette a stecchetto per la "prova costume" e durante le vacanze si rifà di tutti i sacrifici patiti prima delle vacanze. E come Penelope aspetta il ritorno di Ulisse, il paziente "traditore" aspetta invano il ritorno della forma perduta. Ed infine, come Penelope che crede nel "miracolo" del ritorno del marito, così il paziente "traditore" crede in tutti coloro che gli propongono la dieta miracolosa. Anche quella, puntualmente, tradita e disattesa". Il 10 ottobre: l'Obesity Day - "Dal

2001 a oggi l'Obesity Day - spiega Francesco Leonardi, segretario generale dell'ADI e Primario di Dietologia all'Azienda Ospedaliera "Cannizzaro" di Catania" - rappresenta uno dei più importanti interventi nazionali di prevenzione primaria, incentrato sulla "comunicazione mediatica e sull'informazione diretta" al cittadino." Controlla il tuo peso...risparmia Salute, cerca il tuo Servizio di Dietetica " è il motto di quest'anno e vuole richiamare l'attenzione sui costi inestimabili, sia in termini sociosanitari che in termini di Bene-Essere individuale. Nella giornata dell'Obesity Day, i Centri ADI raccoglieranno parametri antropometrici e comportamentali; forniranno alla popolazione informazioni utili per meglio orientare abitudini e stili di vita dei soggetti affetti da questa patologia che, ancora oggi, è a torto spesso considerata e gestita come problema puramente estetico". L'Obesity Day in Calabria - Sono 5 i Centri della Calabria ai quali rivolgersi. Uno a Praia a mare, uno a Lamezia Terme, uno a Soverato ed uno a Reggio

day.it tutti i riferimenti. La Calabria sulla bilancia e a tavola. In Calabria, su cento persone con più di 18 anni l'ultima indagine Istat ha contato circa 49 persone con problemi di peso. Un dato ancor più preoccupante se si pensa che la Calabria è al quarto posto in Italia per numero di adulti in sovrappeso (38 persone ogni cento). Tanti anche gli obesi (10,8 ogni cento). Le cose vanno peggio, per quanto riguarda il sovrappeso solo in Campania, Sicilia e Puglia. Le abitudini alimentari incidono profondamente su questo triste primato. Solo il 67,4 per cento dei calabresi fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 86 calabresi su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e in 79 su cento considerano proprio il pranzo il pasto principale. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 91 calabresi su cento ne mangiano almeno una volta al giorno (è tra le percentuali più alte in Italia). Alto anche il consumo delle carni bovine: per circa 71 calabresi ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 54 calabresi ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 24 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 65 calabresi ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno 84 per cento dei calabresi di tutte le età. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Quasi il 46 per cento dei calabresi con più di 14 anni beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Il 77 per cento dei calabresi (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 61 per cento beve bevande gassate. Consumano vino circa 54 calabresi oltre i 14 anni ogni cento e la birra 52 ogni cento. Anche per i calabresi l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 51 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 32 ogni cento quelli alcolici.

Calabria. Sul sito www.obesityday.it

In breve

ALIMENTAZIONE

Il 44 per cento dei laziali ha problemi di bilancia

Il 44 per cento degli abitanti del Lazio ha problemi di peso: 35 sono in sovrappeso e 9 sono addirittura obesi. I dati sono stati forniti ieri nella presentazione dell'«Obesity Day», in programma il 10 ottobre. Quel giorno chiunque vorrà potrà rivolgersi per un consulto gratuito a dodici strutture pubbliche (dieci a Roma, una a Frosinone e una a Marino) e ricevere consigli dai nutrizionisti per una sana alimentazione. Nel Lazio quasi l'81 per cento degli abitanti fa una colazione adeguata ma è il pranzo il pasto che il 59 per cento dei laziali considera il più importante. 66 laziali su cento lo consuma in casa. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 84 persone su cento ne mangiano almeno una volta al giorno. Il 76 per cento mangia carne bovina un paio di volte alla settimana, mentre il latte è consumato almeno una volta al giorno dal 65 per cento. Frutta e verdura sono consumate almeno una volta al giorno dall'82,5 per cento dei nostri corregionali.



Ogni 100 adulti dieci sono sovrappeso

Italiani a rischio obesità

ROMA - Si è tenuto ieri mattina a Roma presso l'Hotel Imperiale di via Veneto il congresso su Sovrappeso e Obesità nell'ambito del quale è stato promosso l'Obesity Day, che si svolgerà il prossimo 10 ottobre, giornata per sensibilizzare l'opinione comune al grave problema dell'obesità e per dichiarare guerra ai chili di troppo ricordando

che l'obesità non è un problema di estetica ma di salute. Lo slogan scelto per la giornata recita "controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica". In quell'occasione, infatti, 170 strutture pubbliche in tutta Italia effettueranno visite e controlli gratuiti a chiunque volesse muovere i primi passi e iniziare a sconfiggere sovrappeso e obesità. Nel corso della mattinata molti gli interventi sul tema e qualche proposta. Il presidente dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI), Giuseppe Fatati, intervenuto al convegno ha delineato una situazione allarmante per il nostro paese. In Italia ogni 100 adulti 10 sono obesi e 34 in sovrappeso,



so, che tradotto significa che 40 italiani (oltre i 18 anni) su 100 hanno importanti problemi di peso. E il problema non accenna a ridimensionarsi. "In cinque anni gli obesi in Italia sono cresciuti del 9% rappresentando il 10% della popolazione totale. L'obeso vive in media 10 anni in meno di una persona con peso normale" ha denunciato Citati.

Una tale "defaillance" non risparmia nemmeno i più piccoli. Secondo l'Istat l'aumento dell'obesità interessa di più la popolazione maschile e in particolar modo quella compresa tra 25 e 44 anni e gli anziani. La quota maggiore di persone obese interessa il sud e le isole e soprattutto le regioni Campania, Puglia, Calabria e Sicilia, mentre le regioni del nord sarebbero meno toccate dal fenomeno. Le cause di tutto ciò, oltre che alle cattive abitudini degli italiani, vanno imputate alle nuove strategie di marketing e di pubblicità adottate da supermercati e da aziende produttrici di beni alimentari che seducono a livello inconscio il consumatore.

IL 10 OTTOBRE VISITE GRATUITE IN DICIOOTTO OSPEDALI

Sovrappeso 52 campani su cento: è primato nazionale

NAPOLI - Su cento adulti campani cinquantadue hanno problemi di peso, e di questi quaranta soffrono di obesità. È il dato diffuso dall'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica, Adi, che ha organizzato per il 10 ottobre, in molte città italiane, l'Obesity Day. In Campania saranno diciotto le strutture pubbliche aperte a quanti vorranno sottoporsi a una visita medica e ricevere tutte le informazioni per una corretta alimentazione. «Controlla il tuo peso, risparmia in salute, cerca il tuo servizio di dietetica» è lo slogan della giornata. Secondo il presidente dell'Adi, Giuseppe Fatati, è possibile delineare l'identikit dell'obeso campano. «È come tutti gli altri italiani - ha affermato Fatati - È sedotto e traditore, perché ogni giorno si fa bombardare dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo e tradisce i suoi stessi buoni propositi». Secondo l'ultima indagine Istat in Campania, su cento persone con più di 18 anni quasi 52 hanno problemi di peso. Un dato ancor più preoccupante se si pensa che la Campania è al primo posto in Italia per numero di adulti in sovrappeso con 40,1 persone ogni cento. Tanti anche gli obesi con l'11,7%. Se si sommano i tassi del sovrappeso con quelli dell'obesità ecco che la Campania si pone al primo posto in Italia tra le regioni peggiori sulla bilancia. Le abitudini alimentari, continua l'Adi, incidono profondamente su questo triste primato. Solo il 70,4% dei campani fa una colazione adeguata, ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine. Pranzano in casa 82 campani su cento. Pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: 88 campani su cento ne mangiano almeno una volta al giorno. Alto anche il consumo delle carni bovine: per 78,5 campani ogni cento compaiono in tavola almeno quattro volte la settimana, sopra la media nazionale. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 60,6 campani ogni cento, il formaggio almeno una volta al giorno da quasi 15,1% e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 65 campani ogni cento. Consumano vino circa 53% dei campani oltre i 14 anni e la birra circa 50 ogni cento. Anche per i campani l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 47 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 31 ogni cento quelli alcolici.



ALIMENTAZIONE | Pane e pasta tutti i giorni, vino, birra, aperitivi e bibite gassate. Niente colazione ma superpranzi

I lucani sono i più grassi d'Italia

Uno su due ha problemi con la bilancia, il 13,3 per cento è obeso. Colpa di una dieta errata

● **POTENZA.** Un altro record negativo per la Basilicata: i residenti sono i più obesi di Italia. E se a restare vittima della patologia del peso sono il 13,3 per cento dei residenti (al secondo posto c'è il Molise col 13,1) addirittura un lucano su due ha problemi di sovrappeso.

I dati, rivelati dagli esperti dell'Adi (Associazione di dietetica) indicano la causa in una cattiva alimentazione: pane e pasta tutti i giorni, vino birra, bibite gasate e aperitivi e poi niente colazione e superpranzi. Abitudini errate a cui si sottraggono maggiormente anziani, donne e bambini.

SERVIZIO IN GAZZETTA DI BASILICATA

ALIMENTAZIONE | Mangiamo male. Record di pane e pasta e non ci facciamo mancare bevande gasate, alcol e aperitivi

Basilicata regione «di peso»: record degli obesi

● La «piccola» Basilicata regione di poco peso? Assolutamente no a sentire l'Adi (Associazione italiana di dietetica) secondo cui è la regione con il più alto tasso di adulti obesi: ogni cento, 49 hanno problemi di peso, 36 sono sovrappeso e 13 sono obesi.

Un dato, quello diffuso dal presidente Adi, Giuseppe Fatati, che richiama con forza l'attenzione sull'Obesity day in programma per il prossimo 10 ottobre e che in Basilicata darà la possibilità di rivolgersi gratuitamente all'Unità di endocrinologia, malattie metaboliche e nutrizione del S. Carlo di Potenza.

Il dato diventa ancor più preoccupante se si pensa che la Basilicata è al primo posto in Italia per numero di adulti obesi (13,3 ogni cento), seguita immediatamente dopo dal Molise (13,1). Le abitudini alimentari - ha spie-

gato Fatati - incidono profondamente su questo triste primato. Solo il 71,8 per cento dei lucani fa una colazione adeguata (ma sono soprattutto i bambini, le donne e gli anziani ad avere questa buona abitudine). Pranzano in casa quasi 86 lucani su cento (ancora una volta i bambini e gli anziani giocano un ruolo di primo piano in questo dato) e l'88 % considera proprio il pranzo il pasto principale».

Per l'Adi, «pane, pasta e riso sono i grandi protagonisti della tavola: quasi 93 lucani su cento ne mangiano almeno una volta al giorno (è tra le percentuali più alte in Italia). Il consumo di carni bovine è inferiore alla media: per 61 lucani ogni cento compaiono in tavola almeno qualche volta alla settimana. Il latte è consumato almeno una volta al giorno da 59 lucani ogni cento, il formaggio almeno

una volta giorno da quasi 20 ogni cento e le uova almeno qualche volta alla settimana per circa 62 lucani ogni cento. Più alto il consumo della frutta rispetto a quello della verdura. In ogni caso verdure, ortaggi o frutta vengono consumati almeno una volta al giorno dall'86 per cento dei lucani di tutte le età. Bere acqua è una delle prime regole per il benessere. Il 51 per cento dei lucani con più di 14 anni beve almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Circa il 75 per cento dei lucani (sempre sopra i 14 anni) fa uso di acqua minerale e il 57 per cento beve bevande gassate. Consumano vino 52 lucani oltre i 14 anni ogni cento e la birra 42 ogni cento. Anche per i lucani l'aperitivo è diventato un'abitudine: circa 51 ogni cento consumano quelli analcolici e circa in 30 ogni cento quelli alcolici».



Il sovrappeso è un problema di salute, non estetico
Gli obesi vivono 10 anni di meno
E in Italia sono in forte aumento

ROMA - «Abbiamo modificato il nostro modo di fare la spesa e di mangiare, siamo bombardati da offerte e prodotti civetta, spesso ipercalorici, nonché dai messaggi della pubblicità che inducono al consumo», e questo contribuisce ad aumentare il giro vita degli italiani.

È quanto ha riferito Giuseppe Fatati, presidente della Associazione italiana di dietetica e nutrizione chimica (Adi) nell'incontro di presentazione dell'Obesity Day che si terrà il 10 ottobre per sensibilizzare la popolazione italiana e ricordare che il sovrappeso non è un problema estetico ma di salute.

Sono allarmanti i dati sull'obesità in Italia, ha continuato Fatati, in 5 anni infatti gli obesi sono cresciuti del 9%, rappresentando il 10% della popolazione. E il 34% degli italiani è in

I dati
 sull'obesità nel
 nostro Paese
 sono a dir
 poco
 allarmanti: il 34
 per cento degli
 italiani è in
 sovrappeso



sovrappeso, un'epidemia che non risparmia i più piccoli.

«Il grande obeso - ha dichiarato Fatati - ha in media 10 anni di vita in meno rispetto a una persona di peso normale», la gente oggi è convinta che un alimento che costa poco contenga anche poche calorie ed è bombardata dai messaggi pubblicitari e dalla continua of-

ferta di prodotti invoglianti. Nel commentare l'allarme la Coldiretti afferma che la lotta all'obesità e al sovrappeso passa anche attraverso una riqualificazione dell'offerta e del posizionamento dei cibi e delle bevande offerti sugli scaffali dei supermercati che privilegiano prodotti locali e di stagione che garantiscono maggiore naturalità e tutela per la salute.

Siamo sempre più obesi Al Sud è record di grassi

ROMA. Giovani e soprattutto maschi: 44 italiani su 100 sono grassi o obesi, per l'Istat, aumentati del 9% negli ultimi 5 anni. Non solo, anche sulla bilancia emerge il divario tra Nord e Sud. Campania, Sicilia, Puglia e Calabria le regioni con il più alto tasso. Le più virtuose Trentino Alto Adige, Lombardia, Pie-

www.
obesity
day.it

monte e Liguria. Per chi vuole smetterla con i chili di troppo, l'Associazione di Dietetica e Nutrizione Clinica ha organizzato per il 10 ottobre l'Obesity Day. In 170 strutture pubbliche si visiteranno gratis i pazienti e si forniranno tutte le informazioni per una corretta alimentazione. **ALESSANDRO PICA**



**Obesity day: i liguri
premiati sulla bilancia**

Bilancia nemica di 4 liguri su 10: lo conferma l'Associazione Dietetica e Nutrizione Clinica che lancia l'Obesity day, il 10 ottobre prossimo. Chi vuol perdere i chili di troppo può rivolgersi, gratuitamente, a 11 strutture in Liguria e ricevere «istruzioni per l'uso».

Arriva a Genova l'Obesity Day

Scatta il 10 ottobre
prossimo in tutta Italia
l'Obesity Day, la
manifestazione promossa
dall'Associazione italiana
di dietetica e nutrizione
clinica (Adi) contro i
chili di troppo. Nel corso
della giornata di
prevenzione si potrà
accedere a informazioni
e visite mediche
gratuite, che a Genova si
svolgeranno a San
Martino, a Villa Scassi,
all'Evangelico e al
Galliera. In Liguria, la
quarta regione più
virtuosa d'Italia, il 40%
della popolazione è
grassa e il 9% obesa.