



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



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

IL 10 OTTOBRE È L'OBESITY DAY

La giornata di sensibilizzazione sull'obesità e il sovrappeso promossa dall'ADI fa tappa in tutte le regioni italiane per promuovere il recupero della cultura mediterranea dell'alimentazione.

Nei 120 centri di dietetica oltre 500 specialisti ADI offriranno colloqui gratuiti di informazione e consulenze nutrizionali.

Perugia, 6 ottobre - Il **10 ottobre** ritorna l'**Obesity Day**, la giornata nazionale di sensibilizzazione per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso promossa dal 2001 dall'**ADI - Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica** per tramite della sua **Fondazione**.

Più di **500 specialisti** fra dietologi, nutrizionisti e dietisti saranno a disposizione nei **120 centri di dietetica** presenti su tutto il territorio italiano per colloqui gratuiti di informazione, consulenze nutrizionali e valutazioni del grado di sovrappeso; **18** gli **eventi pubblici** di sensibilizzazione in programma nelle piazze, nelle scuole e nei centri di aggregazione delle principali città italiane.

Obiettivo della **17ma edizione** dell'Obesity Day, presentata oggi a **Perugia**, recuperare le tradizioni e la **cultura culinaria mediterranea** delle singole regioni italiane e promuoverli come modelli di vita alimentare utili a prevenire e migliorare patologie come l'obesità e il sovrappeso.

Negli ultimi 50 anni, infatti, i **consumi alimentari degli italiani** si sono progressivamente allontanati dal modello alimentare mediterraneo, passando da un consumo medio di 2956 kcal giornaliero nel 1961 a circa 3627 kcal di oggi. Anche il consumo di proteine è aumentato del 110,7% così come quello dei grassi di origine animale (+111,4%); i carboidrati complessi si sono ridotti di circa il 9% e il consumo di zuccheri aggiunti è cresciuto di circa il 20%¹.

La percentuale delle persone in **sovrappeso** in Italia è passata dal **33,9% del 2001 al 36,2% del 2014**, soprattutto è aumentata la quota degli **obesi (8,5% vs 10,2% del 2014)**².

Un contributo sostanziale all'epidemia di obesità e sovrappeso è stato dato dall'incremento nei consumi, sia in età evolutiva che adulta, di alimenti ad alta densità energetica, ma di basso valore nutrizionale (alimenti con grasso visibile, soft drinks con dolcificanti calorici, prodotti da forno/snacks, dolci) a cui ovviamente va aggiunto la forte contrazione dell'esercizio fisico.

«Le Linee Guida per una sana alimentazione, presenti nel nostro Paese, sono ispirate ai principi tradizionali della dieta Mediterranea eppure altri tipi di formulazioni dietetiche di scarsa efficacia e dubbia sicurezza hanno preso piede nelle abitudini alimentari degli italiani - dichiara **Giuseppe Fatati, presidente Fondazione ADI** - Come le diete ipoglicemiche, ipolipidiche e iperproteiche capaci di agire sulla perdita di peso nell'immediato, ma non sulla perdita di peso a lungo termine».

¹ ADI (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica); *Manifesto delle Criticità in Nutrizione Clinica e Preventiva*, 2015 - Il Pensiero Scientifico editore

² Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane - Rapporto Osservasalute 2016



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



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

La **dieta mediterranea**, invece, si caratterizza innanzitutto per la sua **frugalità**. I tre alimenti cardine sono i cereali (grano, mais, orzo, farro, avena), l'oliva (prevalentemente come olio) e l'uva (prevalentemente come vino rosso). I cibi più frequentemente consumati sono gli ortaggi, la frutta (anche secca) e le spezie. In modica quantità pesce, carne e latticini. Vi sono poi altre caratteristiche fondamentali come il clima, la convivialità, adeguate tempistiche di assunzione del cibo e di riposo, stagionalità dei cibi e rispetto dei bioritmi a fare di questo regime alimentare un modello di "dieta sostenibile".

«La Dieta Mediterranea rappresenta un valore universale come stile di vita, non come regola - sottolinea Giuseppe Fatati - Un valore universale fondato non tanto sulla specificità e valori nutrizionali dei cibi ad esso riconducibili, quanto sulla loro equilibrata combinazione e sostenibilità. Un **modello sostenibile di benessere** che ritroviamo nelle diverse specificità locali del nostro territorio. In quest'ottica l'edizione 2017 dell'Obesity Day vuole promuovere la riscoperta delle tradizioni e della cultura culinaria regionale che hanno consentito ai popoli di area mediterranea di sopravvivere nel tempo».

NUMERI E COSTI DELL'OBESITA' IN ITALIA

Secondo i dati più recenti elaborati dall' Osservatorio Nazionale sulla Salute nelle Regioni Italiane nel 2015 il 45,1% (46,4% nel 2014) dei soggetti adulti della popolazione italiana è in eccesso di peso, di questi il 9,8% risulta obeso (10,2% nel 2014). Rispetto al 2014 la quota di italiani in sovrappeso e obesi è sostanzialmente stabile.

A livello regionale le differenze rilevate sul territorio sono considerevoli. Come per il 2014, le regioni meridionali presentano la prevalenza più alta di adulti obesi (Molise 14,1%, Abruzzo 12,7% e Puglia 12,3%) e in sovrappeso (Basilicata 39,9%, Campania 39,3% e Sicilia 38,7%) rispetto alle regioni settentrionali, che mostrano i dati più bassi di prevalenza (obesità: PA di Bolzano 7,8% e Lombardia 8,7%; sovrappeso: PA di Trento 27,1% e Valle d'Aosta 30,4%).

La percentuale di popolazione in condizione di eccesso ponderale (in sovrappeso o obesa) cresce con l'aumentare dell'età. Nello specifico, il sovrappeso passa dal 14% della fascia di età 18-24 anni al 46% tra i 65-74 anni, mentre l'obesità dal 2,3% al 15,3% per le stesse fasce di età. I bambini e gli adolescenti di 6-17 anni in sovrappeso o obesi sono il 24,9% (media 2014-2015).

La condizione di eccesso ponderale è caratterizzata da un deciso differenziale di genere; infatti, risulta in sovrappeso il 44,0% degli uomini rispetto al 27,3% delle donne e obeso il 10,8% degli uomini rispetto al 9,0% delle donne. La fascia di età in cui si registrano percentuali più alte di persone in eccesso di peso è, sia per gli uomini che per le donne, quella tra i 65-74 anni (uomini 52,6% e 16,0%, donne 40,3% e 14,8%, in sovrappeso e obesi rispettivamente).

In termini di costi alla collettività nel mondo, l'obesità occupa il terzo posto dopo fumo di sigaretta e guerre e terrorismo. Il costo dell'obesità è pari all'1,8% della spesa sanitaria nazionale in pratica 18-144 euro per ogni cittadino sono spesi ogni anno per i costi diretti dell'obesità che sommati a quelli indiretti superano i 300 euro³.

www.obesityday.org

³ ADI (Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica); *Manifesto delle Criticità in Nutrizione Clinica e Preventiva*, 2015 - Il Pensiero Scientifico editore