

**SANITA'** I RISULTATI DELL'APPROFONDITA INDAGINE

# Campagna contro l'obesità «Informare è fondamentale»

## STAND AL SAN GIUSEPPE

**Medici e dietisti hanno  
'interrogato' gli empolesi  
sulle abitudini alimentari**

**SI È CONCLUSO** da qualche giorno l'Obesity day, la giornata di sensibilizzazione su sovrappeso e salute. Presso lo stand allestito al San Giuseppe di Empoli si è registrata una notevole affluenza; medici, dietisti e personale sanitario esperto del gruppo nutrizione dell'Asl Toscana centro sono stati a disposizione dei cittadini per fornire informazioni su una corretta alimentazione e stili di vita. Il 68% dei partecipanti all'indagine era di sesso femminile, il 32% di età compresa fra 51 e 60 anni ed il 26% fra i 71 e gli 80 anni. Tra i dati emersi è da segnalare che il 94% delle donne è risultato avere una circonferenza vita superiore agli 88 cm e l'89% degli uomini superiore ai 102 cm, entrambe valori soglia al di sopra dei quali possono essere presenti o iniziare a svilupparsi problematiche metaboliche importanti. A conferma di ciò, il 48% è risultato obeso, ma solo il 16% ha dimostrato di averne percezione. Per quanto riguarda l'alimentazione, il 42% degli intervistati ha dichiarato di non fare colazione o solo raramente. Il 39%, invece, non effettua pasti equilibrati saltandoli o assumendo troppe calorie. Inoltre il 62% si muove quotidianamente in macchina o con mezzi di trasporto e, solo ogni tanto, a piedi o in bicicletta. Ben il 78% non pratica attività sportiva o solo una volta la settimana. La quantità raccomandata di verdure, tre porzioni al giorno, viene consumata solo nel 10% dei casi mentre le due porzioni di frutta raccomandate vengono assunte dal 32% degli intervistati.

**UN DATO** interessante, vista l'età dei partecipanti, è rappresentato dall'assunzione di liquidi nell'arco della giornata: nel 32% dei casi, risulta essere inferiore a mezzo litro. Assumere liquidi è molto importante perché con l'avanzare dell'età anagrafica, la percezione della sete tende a diminuire e dunque occorre porvi rimedio. Risulta in aumento il consumo di alimenti biologici: il 52% degli intervistati li consuma sempre o spesso.

