

Obesity day, l'iniziativa del San Giuseppe di Empoli

06 ottobre 2017 10:45 Attualità Empoli



L'ospedale di Empoli (foto goneews.it)

“SALUTE InForma – Dieta Mediterranea Regionale” è lo slogan dell’Obesity day, una giornata promossa a livello nazionale dall’Associazione Italiana di Dietetica e nutrizione clinica (ADI) per sensibilizzare su sovrappeso e salute che si terrà **martedì 10 ottobre**.

In questa giornata, **dalle ore 9 alle ore 13** medici, dietiste e personale sanitario esperto del gruppo operativo nutrizione della ASL Toscana centro saranno a disposizione dei cittadini per fornire informazioni su una corretta alimentazione e stili di vita presso lo stand allestito all’ingresso dell’ **ospedale San Giuseppe di Empoli**. Chi lo desidera potrà effettuare il calcolo dell’ IMC , Indice di Massa Corporea, rapporto tra peso e quadrato dell’altezza che è utilizzato come indicatore del “peso forma”.

Sarà inoltre presente uno stand di A.S.T.RO (Associazione per il Sostegno Terapeutico e Riabilitativo in Oncologia) con materiale informativo del Centro Donna, la struttura dove si concentrano le attività sanitarie rivolte alle donne per la prevenzione, diagnosi e terapia delle patologie oncologiche femminili. Studi recenti, dimostrano che nei Paesi con uno stile di vita occidentale, la percentuale dei tumori attribuibili a cause modificabili oscilla dal 35% al 60%. Con uno stile di vita sano è possibile prevenire 1/3 delle patologie oncologiche.

Secondo gli ultimi dati Istat la popolazione italiana adulta obesa ha raggiunto il 10,4%, mentre il 35,5% è in sovrappeso.

Il 10 ottobre saranno coinvolte oltre 120 strutture di nutrizione clinica e igiene alimenti e nutrizione delle Aziende Sanitarie su tutto il territorio Nazionale. L'Obesity day ha l'obiettivo di far recuperare e far conoscere gli stili alimentari delle singole regioni, consentendo di estendere il concetto di dieta mediterranea a quello di "mediterraneità". Seguire una sana alimentazione riduce il rischio di patologie come l'obesità, uno dei fattori che può causare l'aumento di malattie croniche ed influenzare negativamente lo stato fisico e psicologico delle persone.

“Lo stile di vita mediterraneo, patrimonio immateriale dell'umanità – ha commentato la dottoressa **Roberta Carli**, dirigente medico Unità funzionale igiene pubblica e nutrizione dell'AUSL Toscana centro, dovrebbe essere preso in considerazione anche come esempio di contaminazione naturale e culturale e, come tale, diventare un modo di vivere oltre che un modello di riferimento. Però lo stile originario, quello che privilegia il consumo di alimenti di origine vegetale come cereali integrali, frutta e verdura fresca, legumi, semi, olio extravergine di oliva, frutta secca, e piccole quantità di alimenti di origine animale come ad esempio carni bianche, pesce azzurro, latticini, uova etc. Importante che il momento del pasto mantenga il suo valore di socializzazione. La dieta mediterranea promuove infatti l'interazione sociale, la condivisione e l'equilibrio.”

Per ulteriori informazioni consulta il sito www.obesityday.org"

Fonte: Asl Toscana Centro - Ufficio Stampa