

OBESITY DAY GUBBIO Mangiare bene per vivere meglio.

OBESITY DAY GUBBIO Mangiare bene per vivere meglio. Il progetto Città del Benessere, coordinato dal nutrizionista Guido Monacelli, avanza per tappe proponendo iniziative per trasmettere contenuti sui corretti stili di vita. S' inserisce a pieno titolo nell' edizione di quest' anno di Obesity Day, la giornata mondiale della lotta all' obesità giunta alla 15a edizione. Domani appuntamento, alle ore 17, preso la sala ex Refettorio della biblioteca Sperelliana a San Pietro, con esperti e pubblico a confronto per rispondere ad alcuni quesiti legati alla sana alimentazione, mentre alle ore 16 verrà accesa la Fiamma del Benessere in diretta tv negli studi di Trg. C' è una campagna nazionale, che trova in prima linea lo stesso dottor Monacelli e Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione Adi (Associazione italiana dietetica e nutrizione. Va trasmesso - spiega il nutrizionista eugubino Monacelli - un messaggio che è suggerimento, ovvero mangiare in modo sano può sposarsi con il gusto e anche con la dieta mediterranea. Siamo impegnati a combattere una battaglia difficile perché significa incidere sulle cattive abitudini alimentari di giovani e adulti. Purtroppo il fenomeno dell' obesità è lo specchio non tanto dell' opulenza quanto della cattiva alimentazione e della scarsa attività motoria. Piccoli ma significativi accorgimenti potrebbero segnare un deciso cambio di marcia. Fatati ricorda che la campagna ha cominciato a dare i suoi frutti e quest' anno, sbarcando anche sui social, vuole sincronizzare la giornata di martedì con tutti i nostri 20 centri italiani. In Umbria il fenomeno obesità, soprattutto giovanile, registra il 23% dei ragazzi in sovrappeso e l' 8% rientra nella definizione di obeso. Massimo Boccucci © RIPRODUZIONE RISERVATA.



MASSIMO BOCCUCCI