LA GAZZETTA DEL MEZZOGIORNO
Venerdì 6 ottobre 2017

L'INIZIATIVA

SOVRAPPESO AL BANDO

CONSIGLI GRATUITI IN OSPEDALE

Il 10 ottobre è possibile recarsi per tutta la giornata al Laboratorio di Fisiologia della nutrizione degli Ospedali Riuniti

Battaglia all'obesità Foggia scende in campo

Martedì medici e nutrizionisti faranno prevenzione gratuita

● Si svolgerà anche a Foggia martedì 10 ottobre l'Obesity Day, la giornata di sensibilizzazione contro l'obesità. L'appuntamento è per martedì prossimo, alle 10,30, presso gli Ospedali Riuniti di Foggia: per informazioni e prenotazioni è possibile contattare la dott. Anna Valenzano, presso il Laboratorio di Fisiologia della nutrizione (inviando un'e-mail all'indirizzo: anna.valenzano@unifg.it, oppure telefonando allo 0881/588094).

«Salute InForma dieta mediterranea regionale» è lo slogan che l'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (Adi) ha scelto per promuovere anche quest'anno la giornata di sensibilizzazione nazionale dell'Obesity day. Martedì 10 ottobre, come detto, presso l'Ambulatorio di Medicina dello Sport e Nutrizione ubicato al primo piano dell'unità complessa di Cardiologia degli Ospedali Riuniti, il personale medico e nutrizionista fornirà gratuitamente a tutti gli interessati informazioni sulla prevenzione e cura dell'obesità. L'Ambulatorio resterà aperto al pubblico dalle 10,30 alle 12,30 e dalle 15,30 alle 17,30.

L'obesità, non soltanto fra gli adulti ma sempre più spesso fra bambini e ragazzi, può essere l'anticamera di molte patologie, oltre che creare disagi nel movimento, nei rapporti sociali. Sono tantissime le persone che alla parola «dieta» cominciano a star male e già questo è uno step da affrontare in modo adeguato per riuscire a mettersi in forma. In occasione dell'Obesity day è stato diffuso, tra l'altro, un vademecum sulle dieci cose da fare/non fare, dire o non dire,

per prendere nel verso giusto una dieta. Anzitutto, smettere di utilizzare il termine "dieta": dall'etimo greco significa regime di vita, ma nell'immaginario di tutti corrisponde a privazione di alcuni alimenti. Il successo di qualunque intervento sui comportamenti alimentari è legato alla capacità del dietologo clinico di trasmettere presupposti positivi e non costrittivi e pertanto è importante persiono evitare la frase «deve stare a dieta». Meglio parlare di «stile di vita mediterraneo», in cui la nuova piramide alimentare (in cima gli alimenti da consumare meno come i dolci) è il fulcro. Alla base ci sono i comportamenti caratterizzanti l'area mediterranea e non più gli alimenti: la convivialità, l'attività fisica, il riposo, la biodiversità, stagionalità ed eco-sostenibilità dei prodotti e le attività gastronomiche. Altra avvertenza, evitare il proibizionismo esasperato: le patologie croniche non comunicabili rappresentano una delle sfide più difficili per i Sistemi Sanitari: l'esempio più evidente è rappresentato dal diabete e dall'obesità. L'obesità è ormai una patologia epidemica e gli interventi di prevenzione, fino ad ora, si sono dimostrati inefficaci, perché basati sul paradigma della responsabilità personale. L'obesità però non va presentata come un fallimento individuale e qualunque proibizione aumenta anche il valore soggettivo che il singolo attribuisce alla cosa proibita e quindi ne accentua il desiderio. Compito del medico, suggeriscono dall'Adi, è aiutare il paziente ad utilizzare le proprie risorse che sono rappresentate dalla capacità di apprendere e fare, per ottenere il risultato, cioè il dimagrimento. E' anche importante ricordarsi che la resistenza ai cambiamenti consigliati è una forma di feedback. La resistenza o non adesione ai consigli in campo alimentare può essere considerata un campanello che ci avverte che il nostro attuale approccio non sta funzionando e va modificato.

PRENOTAZIONI

Possibile prenotare la visita via e-mail o per telefono. Il lessico di chi vuole mettersi in forma

La prova temutissima della bilancia e la misurazione del girovita in un obeso

COSA FARE MUOVERSI, FRUTTA, VERDURA ED AROMI

Il semplice decalogo per ottenere la forma

● Le regole per dimagrire? Eccole: fare movimento, scegliere attività come camminare a passo spedito per 3 volte a settimana, e/o salire e scendere un solo piano di scale, di seguito, per 15 minuti. Occhio ai condimenti: usare un cucchiaio di olio, sughi o intingoli ricchi in grassi per pasto. Attenzione al consumo di cibi la cui preparazione è sconosciuta (ad esempio in mensa, al ristorante, al bar), meglio scegliete piatti semplici e ridurre le porzioni. Utilizzare tecniche di cottura semplici, con pochi grassi, erbe o aromi. Se si arriva affamati ai pasti, soprattutto a cena, meglio frazionarli in 4 o 5 e fare la prima colazione. Se ci sono particolari orari in cui si avverte una grande sensazione di vuoto allo stomaco, valutare come l'organismo è stato "rifornito" nelle 3-5 ore precedenti e ridistribuire la quantità di cibo. Altro accorgimento, masticare con calma e tagliare il cibo in pezzi piccoli: farà restare sazi più a lungo. La "dimensione" del boccone non superi il volume del pollice. C'è anche una sorpresa: non vanno eliminati i cibi ritenuti "ingrassanti". Pane, pasta, patate sono gli alimenti che più contribuiscono ad un'adeguata sensazione di sazietà e, se in porzioni ragionevoli e conditi semplicemente, sono sani e non eccessivamente calorici. Sì alla pasta dunque, ma occhio alla quantità di sugo o di condimento. Verdura a volontà (3 porzioni al giorno), ma attenzione alla frutta: mangiarne troppa per compensare una mancanza di sazietà (magari perché si "saltano" pasti) può non essere una scelta vantaggiosa. Assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al giorno. Ridurre l'alcool che riduce l'eliminazione dei grassi-riserva dell'organismo. Pesce almeno due volte a settimana, cucinato in modo semplice. Usare sale iodato o iodurato per la cottura. Mantenere il dimagrimento: una perdita di peso del 10% rispetto al peso iniziale garantisce un sicuro vantaggio per la salute.

L'APPUNTAMENTO ALLE 18 NELL'AULA MAGNA DI ECONOMIA

Convention di Agorà oggi a Foggia l'undicesima edizione

● Si svolgerà oggi l'undicesima convention di Agorà – Scienze Biomediche: appuntamento alle 18 nell'aula magna della facoltà di Economia dell'università di Foggia, in via Caggese.

La convention servirà a spiegare le finalità dell'associazione e ufficializzerà l'inizio del nuovo anno accademico. Agorà è un'associazione senza fini di lucro, legalmente riconosciuta e iscritta nel registro generale delle associazioni di promozione sociale. Nasce a Lesina, nel 2002, con tre obiettivi: offrire un punto di riferimento formativo; costituire un laboratorio di coltura di valori e di ideali; promuovere la solidarietà sociale. I corsi si sono tenuti sempre a San Severo e quest'anno, per la prima volta, arrivano a Foggia. «È innovativa l'idea di creare un vivaio di ragazzi che desiderano e s'impegnano a diventare giovani ricercatori in campo biomedico, che ne apprendono "i saperi" essenziali per raggiungere l'obiettivo e che condividono con altri l'appartenenza ad un gruppo di ricerca ed alla comunità scientifica - dichiara il presidente Antonio Tucci - Il corso di formazione per giovani ricercatori in Scienze Biomediche è essenzialmente rivolto a studenti iscritti alla V classe della scuola primaria (elementare). È prevista, però, anche una quota di partecipazione per studenti della scuola secondaria (media) e delle classi prima e seconda della scuola secondaria di secondo grado (superiore)».

Agorà Scienze Biomediche si propone di fornire il contesto ambientale e gli strumenti adatti per coltivare e sviluppare le proprie potenzialità, il tutto all'insegna della gratuità. L'iniziativa coinvolge anche l'Università di Foggia e le istituzioni scolastiche del territorio.

IL PERSONAGGIO L'AUTORE PRESENTERÀ IL SUO ULTIMO LIBRO «IL GIORNO SENZA IERI»

L'astrofisica al liceo Marconi con lo scrittore Stuart Clark

Lunedì a Foggia grazie alla Società astronomica pugliese

● E' il liceo scientifico Marconi di Foggia, in collaborazione con la Società Astronomica Pugliese, ad organizzare "Il giorno senza ieri", l'incontro con l'astrofisico, scrittore e giornalista della Bbc Stuart Clark. La manifestazione si svolgerà lunedì 9 ottobre, alle 17, a Palazzo Dogana.

Clark è uno dei più apprezzati scrittori e divulgatori scientifici; all'attivo 250 mila copie vendute in tutto il mondo, dei suoi romanzi a metà tra ricostruzione storica e scenari futuristi e visionari. Clark incontrerà a Foggia studenti, docenti, appassionati di astronomia, presso il Tribunale della Dogana, in piazza XX Settembre. L'iniziativa rientra nell'ambito della manifestazione "La Puglia incontra l'Universo", promossa dalla Società Astronomica Pugliese & The Lunar Society e dall'Osservatorio Astronomico Comunale di Acquaviva delle Fonti, con i quali il liceo Marconi collabora da anni per la realizzazione del Progetto Cielo, rivolto agli studenti dell'istituto, inerente proprio l'Astronomia (referenti del progetto i docenti Giovanni Cilfone, Rocco De Carlo, Antonella Di Adilia, Antonio Milazzi).

Lo scrittore presenterà il suo ultimo romanzo, "Il giorno senza ieri" (The day without yesterday, 2013, ed. italiana Edizioni Dedalo). La storia di due uomini che hanno forgiato la moderna concezione del cosmo, Albert Einstein e un prete belga, Georges Lemaître, che approfondì il lavoro di Einstein. E' l'ultimo libro di una trilogia: "The Labyrinth Dark The Sky" (L'oscuro labirinto del cielo), su Galileo e Keplero, "The Sensorium of God", (Il sensorio di Dio) su Newton, e appunto "The day without yesterday".

L'incontro avrà inizio con i saluti del dirigente scolastico del liceo Marconi Piera Fattibene, del presidente della Società Astronomica Pugliese Paolo Minafra. Interprete Michele Russo.

Stuart Clark, astrofisico e scrittore inglese, si dedica alla diffusione dell'astronomia mediante romanzi semi-storici su personaggi della fisica e astrofisica. È membro della Royal Astronomical Society ed è stato anche vicepresidente dell'Associazione di Scrittori di Scienze Britanniche. Il 9 agosto 2000, il quotidiano britannico The Independent lo ha collocato accanto a Stephen Hawking e all'astronomo reale, Sir Martin Rees, come una delle "stelle" dell'insegnamento astrofisico britannico. Attualmente divide il suo tempo tra la scrittura di libri e la consulenza di cosmologia per New Scientist. Scrive ed è consulente per l'Agenzia Spaziale Europea dove, per qualche tempo, è stato direttore senior per la Scienza spaziale. Nel corso degli anni ha scritto per la Bbc Sky at Night, la Bbc Focus, il Times, il Guardian, l'Economist, il Daily Express, Astronomy Now, Sky e Telescope. Scrive per il blog del Guardian chiamato "Attraverso l'Universo", noto nel mondo.

PROGETTO CIELO

L'istituto foggiano impegnato da anni nel «Progetto Cielo»

FOGGIA La locandina dell'incontro

VkVSIyMjVm9sb0Vhc3lSZWFkZXJfQWRulyMjNDImOTRiMmMtZmRkMS00NDliLWFmZjItYTQzMjRmNDY3NmJjIyMjMjAxNy0xMC0xMFQxNToyNjoxMSMjI1ZFUg==