

LA NAZIONE-EMPOLI

1. Empoli
2. Cronaca

Cronaca

Obesity day, al San Giuseppe gli esperti spiegano la giusta alimentazione

Medici, dietiste e personale sanitario illustreranno gli stili di vita corretti. Ecco il programma

Publicato il 6 ottobre 2017 ore 10:50



Obesità

3 min

•

Empoli, 6 ottobre 2017 - Uno slogan che parla chiaro: “**Salute InForma – Dieta mediterranea regionale**”. Questo il biglietto da visita 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**.

PUBBLICITÀ

inRead invented by Teads

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’indice di massa corporea, rapporto tra peso e quadrato dell’altezza che è utilizzato come indicatore del “**peso forma**”.

Sarà inoltre presente uno stand dell’**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.

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