

Circa un italiano su tre, è sovrappeso (34,2%), mentre uno su dieci è obeso (9,8%). Questi dati molto poco rassicuranti sono stati diffusi lo scorso 4 febbraio nel corso della conferenza stampa per la presentazione del progetto "Dai peso al peso. che coinvolge l'Istituto Superiore di Sanità, l'IRCCS San Raffaele Pisana, la Società Italiana dell'Obesità e Acaya Formazione & Salute, in partnership con Abbott e in collaborazione con Coop. L'obiettivo? Consentire a milioni di persone che hanno accumulato troppo peso di rendersi conto della situazione attraverso un veloce check-up.

Molti morti poco clamore

Nel nostro paese ogni giorno, sono 156 le persone che muoiono per malattie direttamente correlabili con l'eccesso di peso: dunque 57 mila decessi l'anno. Numeri potenzialmente in crescita se si pensa che se gli obesi sono quattro milioni, le persone con sovrappeso di grado inferiore sono addirittura 16 milioni. "L'obesità interessa in ugual misura uomini e donne" - sottolinea Giuseppe Rossano, direttore del Centro di ricerca clinica del San Raffaele di Roma – "ma le differenze di genere sono più marcate per quanto riguarda le persone in sovrappeso, dove la percentuale degli uomini è più alta rispetto a quelle del gentil sesso". Il picco maggiore di obesità si registra nel Meridione (11,4%) rispetto al Nord-Ovest (7,5%), con valori allarmanti nella città di Napoli, specialmente tra i giovani. "I più a rischio - chiarisce Rossano - perché ormai praticano sempre meno attività fisica e trascorrono gran parte del loro tempo davanti a televisione e videogiochi". Ma l'obesità non è solamente una malattia da ricchi, come sostiene Stefano Vella, direttore del Dipartimento del farmaco all'Istituto superiore di sanità. "E' un luogo comune che va sfatato - dice Vella - perché l'obesità è un problema che coinvolge tutti. Basti pensare a quelle fasce di popolazione più svantaggiate dal punto di vista socioeconomico - conclude - che tendono a consumare più carne e grassi.

Sapere per cambiare

Ma invertire la rotta si può grazie a un approccio integrato, il sistema delle "tre A": alimentazione controllata, attività fisica e aiuto medico, resta infatti il rimedio migliore per ottenere anche piccole riduzioni di peso che assicurano grandi aiuti per la salute. Giovanni Spera, presidente della Sio Lazio, punta quindi su corretti stili di vita, specialmente a tavola. "Come prevenzione di base - spiega - il vecchio consiglio è ancora quello più utile: bisogna seguire una dieta mediterranea, con vari pasti durante l'arco della giornata con quantità ridotte". Per aiutare le persone

L'Italia ingrassa e si ammala

Scritto da Administrator

Sabato 05 Febbraio 2011 17:46 - Ultimo aggiornamento Martedì 08 Marzo 2011 19:02

a rendersi conto della propria salute in relazione all'eventuale obesità è in programma dal 13 febbraio fino a giugno in oltre 50 centri Iper-Coop una campagna di sensibilizzazione durante la quale tutte le persone di età compresa tra i 18 anni e i 75 anni, in sovrappeso evidente o sospetto, potranno eseguire il controllo dei valori ematologici, misurazione della pressione arteriosa, misurazione della circonferenza addominale, indice di massa corporea, valutazione della distribuzione di grasso rispetto alla massa magra, e test sul comportamento psicologico nei confronti dell'alimentazione.

L'obiettivo del progetto è quello di valutare i principali fattori di rischio legati all'eccesso di peso creando un database unico nel suo genere, nonché quello di aumentare nelle persone il grado di consapevolezza sulla propria condizione di rischio e incoraggiarle a modificare il proprio stile di vita.

Gianluca Casponi

Fonti

Conferenza stampa di presentazione del progetto "Dai peso al peso", Roma, 4 febbraio 2009