

# Ti aiuto a smaltire chili di troppo

*Lunedì l'Obesity day: consulti gratuiti con due esperte*

**LIVORNO.** Maniglie dell'amore come salvagenti? Ma neanche per sogno! Lunedì prossimo verranno difatti messe al bando le taglie forti grazie all'«Obesity Day 2005», la quinta edizione della «Giornata nazionale su sovrappeso e salute», evento promosso dall'Adi - l'associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica - in collaborazione con Bracco.

Come già avvenuto negli scorsi appuntamenti, verranno imbandite in tutta Italia delle tavole informative per la cittadinanza sia sui temi della dietetica e dell'alimentazione, sia sulle regole indirizzate a sostenere un migliore stato di salute e un ragionevole controllo del peso corporeo. Più di 140 centri del Servizio Sanitario Nazionale e servizi di dietetica e nutrizione coinvolti nelle terapie contro l'obesità si metteranno infatti a disposizione dei cittadini per divulgare informazione gratuita. Insomma, nel mirino di quei centri che, distribuiti in tutte le regioni italiane, aderiranno all'iniziativa collaborando in sinergia con Adi, ci sarà quel «modello patogenetico multifattoriale» che porta ad accumulare i famigerati chili di troppo. Perché i chili di troppo si combattono in primis, a colpi di cultura e informazione. Magari sen-

sibilizzando l'opinione pubblica in seno ai rischi dell'obesità e del sovrappeso. Oppure spostando l'attenzione sull'obesità da «problema estetico» a «problema di salute». O, ancora, dando visibilità ai servizi di dietetica e nutrizione ospedalieri e territoriali allo scopo di fare crescere nella popolazione la consapevolezza di poter disporre, grazie ai centri Adi, di validi punti di riferimento nella cura della tanto odiata e temuta zavorra corporea. Finalità - queste - espresse al meglio dal progetto «Obesity Day», senza ombra di dubbio. «Durante l'Obesity Day - spiega Stefania Pallini, medico specializzato in endocrinologia e malattie del ricambio presso l'ateneo pisano e responsabile del settore endocrinologico del centro di studio e terapia dell'obesità e dei disturbi alimentari della casa di cura «Villa Tirrena» di via Montebello - io, la

DATI STATISTICI

## Problemi di sovrappeso per un bambino su tre

**LIVORNO.** Un anno fa le responsabili del centro di studio e terapia dell'obesità e dei disturbi alimentari di Villa Tirrena hanno intervistato, tramite la compilazione di questionari anonimi, un campione di 300 ragazzi (150 maschi e 150 femmine) di età compresa tra i 14 e i 19 anni, gran parte dei quali studenti dell'istituto Ipsia «Orlando», struttura che ha collaborato con grande sensibilità e interesse all'indagine. L'obiettivo della ricerca era l'analisi delle abitudini alimentari e dell'immagine corporea che gli adolescenti hanno di sé al fine d'indagare sull'incidenza dei «fattori di rischio» dei disturbi alimentari (come l'anoressia e la bulimia) in questa fascia di età. Ne è emerso che il sovrappeso è presente nel 24% nelle femmine e nel 27% nei maschi: percentuali sconcertanti, ma abbastanza in linea con le statistiche italiane, secondo le quali circa il 27-30% dei bambini e degli adolescenti sono obesi. Su scala nazionale, infatti, i dati percentuali Istat degli ultimi anni parlano chiaro: in Italia il sovrappeso è spalmato su oltre il 30% dell'intera popolazione (cioè quella composta sia da giovani che da adulti), numero che per un soffio non la allinea agli USA e al Canada, dove l'alimentazione è più «selvaggia» e, per fortuna, culturalmente lontana ancora qualche annetto luce dalla nostra. Mentre l'obesità, sempre a paragone con Canada e Stati Uniti, da noi è storicamente più bassa: ovvero poco più della metà di quella canadese e circa la terza parte di quella americana. Ma ancora per quanto?

P.M.



Obesità: troppe volte la causa è un'alimentazione sbagliata

mia collega Francesca Piazza e la psicologa Elisabetta Notaro saremo a disposizione gratuitamente dalle 10 alle 12 e dalle 16 alle 18 presso la Villa Tirrena per una valutazione del proprio eventuale sovrappeso e per considerare se vi siano bisogni emotivi che vengono soddisfatti con il cibo».

«Per rendere la situazione più «simpatica» - prosegue - sottoporremo ai presenti un breve questionario che, seguendo i principi della «psicodieta», permetterà di distinguere, in base ai propri gusti alimentari, se si è dei tipi «regressivi», «aggressivi» oppure «difensivi». Cioè se, rispettivamente, si prediligono i cibi dolci, si amano i cibi da mordere e da masticare a lungo tipo la carne o, infine, si preferiscono gli alimenti sostanziosi».

Il tema portante di questa quinta volta dell'Obesity Day sarà «Riscopri la tradizione e

vivi meglio», che metterà in risalto quanto i piatti tipici della nostra gastronomia - se consumati nella misura più consona - non facciano affatto andare fuori scala l'ago della bilancia, poiché una fetta considerevole delle specialità della tradizione alimentare italiana non è ingrassante. Inoltre, considerato il fatto che detti e filastrocche per bambini che hanno come oggetto l'alimentazione sono stati per molto tempo la sintesi di comportamenti utili nell'educazione alimentare, nel corso dell'Obesity Day anche i cittadini potranno riportare verbi a tema, che verranno poi raccolti in un unico volume: una vera e propria «miniera» di tradizioni sui cibi provenienti da tutte le regioni italiane. Per chi volesse saperne di più: 349 3504143, 349 3130768, info@disturbi-alimentari.it e www.obesityday.org

Paolo Morelli