

# Cartellone Livorno

*Al centro di alimentazione di  
villa Tirrena visite gratuite  
e incontri per mangiare meglio*

## Più sani e più magri Ecco la missione dell'Obesity Day

**LIVORNO.** Si intitola "Obesity Day", è l'iniziativa promossa dalla Adì (associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica) che domani intratterà 160 centri in tutta Italia. A Livorno l'appuntamento è al centro di alimentazione inter-

disciplinare di villa Tirrena (info e prenotazione al 329-6234689) dove dalle 10 alle 12,30 e dalle 15,30 alle 18 si potrà effettuare una visita gratuita per valutare il proprio peso e rispondere a un breve questionario anonimo.

Di sovrappeso soffrono un terzo degli italiani, primi in Europa, mentre l'obesità riguarda un decimo della popolazione. Nella provincia di Livorno, secondo una recente indagine nelle scuole, sono in sovrappeso più di 50mila studenti. «E'uno dei mali del nostro tempo - ammette la dottoressa Stefania Pallini, dal centro di Villa Tirrena - oltre ad essere un costo sociale». Attraverso un facile calcolo è possibile sapere il proprio grado di sovrappeso. Si



FRANCO SILVI

Contro  
l'obesità  
una giornata  
anche  
a Livorno

chiama indice di massa corporea e si calcola facendo il rapporto tra il peso espresso in chilogrammi e altezza in metri quadrati. Se il rapporto supera 25 siamo in una situazione di sovrappeso che si aggrava fino a diventare obesità

grave quando il rapporto è maggiore o uguale a 40. Ma quali sono le cause dei disturbi alimentari?

«Non esiste né una regola né una causa - spiega la dottoressa Francesca Piazza a Villa Tirrena - i motivi sono i

più disparati: quelli familiari, genetici, dovuti a stress oppure a cause ambientali. Ma spesso queste cause si sommano e si intersecano». Le conseguenze vanno dall'anorexia all'obesità andando a toccare la bulimia e il sovrappeso.

peso. Nasce così l'isolamento sociale, magari la vergogna dovuta al proprio aspetto fisico che si amplifica se viene paragonato agli stereotipi che sforna la tv. «Il primo passo della terapia - prosegue Piazza - è non far sentire il paziente l'unico a soffrire. Per questo organizziamo sedute di gruppo i cui si condivide con gli altri il proprio malessere».

Per uscire dall'obesità serve una motivazione forte, la volontà di non lasciarsi adare agli atteggiamenti involontari, quelli che spingono a mangiare grosse quantità di cibo fuori dai pasti.

«Non siamo per le diete - sottolinea Pallini - basta imparare a mangiare secondo una alimentazione regolare, adatta al proprio stile di vita. Le diete spesso fanno addirittura ingrassare, perché quando finiscono si torna a mangiare più e peggio di prima». Per uscire da un disturbo alimentare servono almeno sei mesi di terapia. «Anche se qualche volta ci sono delle ricadute». L'Obesity Day comunque non finirà martedì. Per tutti i giovedì di ottobre sarà infatti possibile avere consulenze gratuite a Villa Tirrena. Un primo passo per uscire da un problema che minaccia la serenità di un numero sempre crescente di persone.

**Federico Lazzotti**

