

# VareseNews

## Al via l'obesity day

**Pubblicato:** Venerdì 5 Ottobre 2001

Il 10 ottobre '01 la ASL della provincia di Varese parteciperà , in simultanea con molte città italiane, alla manifestazione organizzata dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica contro il sovrappeso, denominata OBESITY DAY che ha come obiettivo quello di sensibilizzare la popolazione sulle problematiche relative al sovrappeso e all'obesità. L'obesità è ampiamente riconosciuta come una malattia cronica che può avere un grande impatto sulla salute sia individuale sia dell'intera popolazione; è anche uno dei fattori determinanti in molte malattie come il diabete mellito non insulino-dipendente, le malattie coronariche, ed incrementa il rischio di disturbi biliari e di alcuni tipi di cancro; svolge un ruolo importante nei disordini muscolo-scheletrici e nei problemi respiratori. Nonostante queste evidenze la prevalenza degli obesi sta crescendo, tanto da indurre gli esperti a credere che l'obesità' oggi deve essere ritenuta uno dei maggiori problemi di salute pubblica del nostro tempo. Le cause dell'obesità sono da imputare in massima parte ad un eccessivo introito di energie che non vengono consumate (l'energia non utilizzata si deposita poi sotto forma di grasso nel tessuto adiposo) dovuto all'acquisizione di uno stile di vita alimentare "americano". I cittadini non considerano il sovrappeso una malattia e ricorrono spesso alle diete "fai da te", non considerando che il mantenimento del peso dipende da vari fattori quali:

Nella società odierna si consumano cibi troppo grassi, il lavoro e le attività ricreative sono di tipo sempre più sedentario. In queste circostanze il normale meccanismo del corpo per la regolamentazione del peso viene facilmente modificato.

Il numero delle persone classificate come in sovrappeso od obese secondo i criteri misurati dal BMI (Body Mass Index) sta crescendo rapidamente ed è un problema sia nei Paesi sviluppati, sia in quelli in via di sviluppo. In Italia il numero delle persone obese è pari al 10%, mentre il 41% degli uomini e il 26% delle donne sono in sovrappeso.

Il metodo più comune per valutare il peso, riconosciuto sia dall' O.M.S. sia dalle Linee Guida per una corretta alimentazione, è l'indice di massa corporea (BMI).

Il BMI si calcola eseguendo il rapporto tra il peso della persona (in chilogrammi) e il quadrato dell'altezza espressa in metri:

Anche il tipo di distribuzione della massa adiposa incide sul pericolo per la salute nella persona obesa; l'eccesso di grasso sui fianchi e nella parete femorale (la classica conformazione ginoide, o a "pera") è associato a un rischio minore rispetto a quello localizzato nella parte alta del corpo e nell'addome (figura androide, a "mela", od obesità addominale). Le persone il cui giro vita supera gli 88 cm per le donne e i 102 cm per gli uomini sono da ritenersi a rischio perché hanno una forte tendenza a sviluppare malattie secondarie quali quelle cardiovascolari e il diabete.

L'obesità ha anche effetti notevoli sulla qualità della vita.

L'aumento del carico meccanico apportato dall'obesità comporta una serie di condizionamenti nella vita del paziente imputabili a disturbi muscolo-scheletrici ( dolori alle giunture, osteoartriti ecc). Inoltre, la pressione sulle vie aeree ,dovuta al sovrappeso ,durante la notte può generare disturbi al sonno.

E' stato provato che l'obesità ha anche conseguenze sulla psicologia della persona, causando bassa autostima e depressione.

Per essere più esaustivi su una problematica di così grande importanza il **Servizio Igiene degli Alimenti e della Nutrizione** aprirà un front-office telefonico alla popolazione.

L'obiettivo specifico che ci proponiamo è quello di focalizzare l'attenzione della popolazione su: Il biotipo; il Body Mass Index; l'importanza dell'attività fisica; consigli per un'alimentazione equilibrata

il cibo ingerito, l'attività fisica, l'età e il sesso, i fattori fisiologici, i fattori socioeconomici, i fattori relativi a malattie o cure. se il valore ottenuto è compreso tra 25,0 e 29,9 la persona è da considerarsi in sovrappeso se è maggiore di 30 la persona è da considerarsi obesa

