

## Conferenza sull'obesità

**Pubblicato:** Sabato 19 Ottobre 2002

***La dieta ideale: un'alimentazione serena e corretta. E' l'argomento del terzo appuntamento pubblico con la cultura medica in favore dei cittadini di Cardano calendarizzato per lunedì 21 ottobre, alle 14.30 nei locali CSRA, in Via XXV Aprile, 12 a Cardano al Campo.***

La sessione sarà introdotta dalla signora Dolores Frisoni – Responsabile dell'Ufficio Pubblica Tutela dell'Az. Osp.di Gallarate – la quale presenterà il relatore della conferenza, la dott.ssa Irma Martinelli – Dirigente Medico dell'Unità Operativa di Endocrinologia – diretta dal dott Edoardo Mainini – dell'Ospedale S.Antonio Abate di Gallarate. La sessione ha ricevuto il patrocinio del CSRA (Centro Sociale Ricreativo per anziani), e del Comune di Cardano al Campo.

Probabilmente non è semplice oggi parlare di alimentazione serena e corretta. Rispetto al passato per esempio è cambiato il sistema di vita, la nostra società da agricola (il che comportava un grande dispendio di energie fisiche) è diventata industriale, terziarizzata etc.. Gli uomini e le donne, ma anche i bambini conducono una vita più sedentaria alimentandosi fuori casa con cibi di *veloce consumo*, magari ipercalorici. Le stesse diete che tanto andavano di moda sino a 10 anni fa (quelle che prevedevano una rigida pesatura dei pochi alimenti dei quali era ammessa l'assunzione), si sono rivelate nel tempo inefficaci. La relatrice punterà invece l'accento sull'importanza di un'alimentazione sana e corretta. Ciò equivale a dire che dovremmo con pazienza imparare a nutrirsi correttamente, mangiando di tutto e con equilibrio, più che a centellinare i grammi di cibo che assumiamo dopo *un incontro non soddisfacente con la bilancia*.

Gli specialisti del settore hanno infatti da tempo “disegnato” la *piramide alimentare* al cui primo posto ci sono gli zuccheri e i grassi, seguono carne e pesce, poi latte e suoi derivati, indi frutta e verdura e per finire, alla base, i cereali. Una buona alimentazione *passa* attraverso la frequenza con la quale assumiamo ogni componente di ogni gruppo di questa piramide. La frequenza deve essere inversamente proporzionale al livello in cui ogni elemento trova posto nella *piramide alimentare* (es. in cima alla piramide ci sono gli zuccheri ed i grassi. Bene, entrambi andrebbero assunti con moderazione!).

Un'alimentazione corretta ha positive ricadute sociali e mediche poiché l'obesità rappresenta un fattore di rischio per altre patologie correlate: diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e degenerative dello scheletro.

“ Un terzo della popolazione italiana – conferma il dott. Giovanni Rania, Direttore Generale dell'Azienda ospedaliera S:Antonio Abate di Gallarate – ha problemi di obesità, ma ciò che è rilevante in negativo è la preoccupante progressione futura del fenomeno nel suo complesso”.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it