

VareseNews

La lotta all'obesità si fa anche con una camminata

Pubblicato: Mercoledì 27 Settembre 2006

Dopo il convegno sul fitness svoltosi venerdì scorso che ha fatto registrare il “tutto esaurito” nell'Aula Morandi dell'Ospedale di Saronno, proseguono le iniziative per la **prevenzione del sovrappeso** con una **passeggiata nel Parco del Lura**.

Domenica primo ottobre sarà dunque la volta di una camminata nel verde, il secondo momento del corso teorico-pratico iniziato la scorsa settimana.

Gli specialisti del Centro dell'Obesità, coordinati dalla **dott.ssa Milena Colzani**, spiegheranno quindi come fare a controllare il peso anche facendo leggera attività fisica e non solo seguendo un regime alimentare bilanciato.

L'appuntamento è per le **8.30 all'ingresso di via Don Volpi**. La partecipazione è gratuita, ma per motivi organizzativi ci si deve iscrivere telefonando all'**Associazione Saronnese Diabetici al numero 02-9609907**.

Con la camminata nel **Parco del Lura** il Centro per l'Obesità del presidio saronnese parteciperà al concorso indetto dall'Associazione Dietetica Italiana per la miglior iniziativa sul tema della prevenzione del sovrappeso.

Il Centro dell'Obesità, afferente all'**Unità Operativa di Medicina diretta dal dott. Giuseppe Monti**, ha aderito per il quarto anno consecutivo all'Obesity Day, giunto alla sesta edizione, un'iniziativa organizzata a livello nazionale dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica cui aderiscono 140 Centri per l'Obesità.

Dopo la passeggiata di domenica, il programma delle iniziative dell'Ospedale saronnese si concluderà con la **tradizionale apertura del Centro per l'Obesità** (piano terra Pad. Marrone) prevista per **martedì 10 ottobre, dalle 14.30 alle 17**, durante la quale sarà distribuito materiale informativo e saranno date indicazioni su alimentazione e corretto stile di vita.

Con l'adesione a questa iniziativa di livello nazionale l'Unità Operativa di Medicina e il Centro per l'Obesità ad essa afferente mirano a fornire consigli su come prevenire i “chili di troppo”. Il problema del sovrappeso e dell'obesità non sono infatti solo legate a una questione estetica, ma soprattutto allo stato di salute generale della persona. Un'alimentazione sbilanciata e un'attività fisica inesistente con l'aumento di peso che ne deriva, oltre a far crescere di taglia, possono creare le condizioni per una serie di patologie quali problemi cardiovascolari e il diabete.

Scopo ulteriore dell'iniziativa è anche quello di far conoscere ai cittadini le strutture che sul territorio possono essere un punto di riferimento per chi desidera essere seguito correttamente nel controllo del peso, evitando diete drastiche e un pericoloso “fai da te”. Proprio come quella dell'Ospedale di piazzale Borella, aperta dal 1998.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

