

Obesity Day: l'ospedale punta su attività fisica e informazione

Pubblicato: Lunedì 18 Settembre 2006

Un convegno sul fitness, una passeggiata nel Parco del Lura, un pomeriggio informativo con gli specialisti del Centro dell'Obesità: anche quest'anno l'Ospedale di Saronno aderirà per il quarto anno consecutivo **all'Obesity Day**, giunto alla sesta

edizione, ma con un programma più ricco rispetto al passato.

La partecipazione dell'Unità Operativa di Medicina diretta dal dott. Giuseppe Monti alla manifestazione promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica avrà una scaletta *ad hoc*.

Oltre alla tradizionale apertura del Centro per l'Obesità (piano terra Pad. Marrone) prevista per **martedì 10 ottobre**,

dalle 14.30 alle 17, durante la quale gli specialisti del Centro, coordinati dalla dott.ssa Milena Colzani, distribuiranno materiale informativo e daranno indicazioni su alimentazione e corretto stile di vita, il reparto proporrà a saronnesi e non anche **due momenti**

dedicati all'attività fisica strutturati come un mini corso-teorico pratico.

Venerdì 22 settembre

(h. 20.30, aula Morandi) si terrà un convegno dal titolo "A spasso con... per sentirsi meglio", una conferenza sul fitness metabolico in collaborazione con l'Associazione Saronnese Diabetici. Per **domenica**

1 ottobre è stata invece organizzata una passeggiata nel Parco del Lura. 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.

All'Obesity Day parteciperanno 140 Centri per l'Obesità.

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.

All'Obesity Day dello scorso anno sono giunte in Ospedale a richiedere chiarimenti e informazioni un centinaio di persone.

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it