

Obesity Day: visite gratuite per combattere i chili di troppo

Pubblicato: Lunedì 9 Ottobre 2006

All'Ospedale di Saronno porte aperte per l'ultima delle tre iniziative in occasione **dell'Obesity Day**, la VI° giornata nazionale per la prevenzione e la cura del sovrappeso promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica.

Domani, martedì 10 ottobre, sarà infatti la volta dell'**apertura al pubblico del Centro per l'Obesità** che dalle **14.30 alle 17** accoglierà tutti coloro che vorranno avere informazioni su come smaltire in maniera corretta i "chili di troppo".

Dopo il successo del convegno sul fitness e della passeggiata nel Parco del Lura, dunque, il Centro per l'Obesità, coordinato dalla **dott.ssa Milena Colzani** e afferente all'Unità Operativa di Medicina diretta dal **dott. Giuseppe Monti**, è ancora in prima fila per il quarto anno consecutivo sul fronte di un tema che non è correlato solo 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, a cui hanno aderito 140 centri in tutta Italia, 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., che eroga **tremila** prestazioni l'anno tra prime visite, controlli e terapie psicoeducazionali di gruppo (una sorta di supporto psicologico per individuare le origini del comportamento alimentare scorretto e fornire al paziente utili strategie), effettuando in media 12 visite a settimana alle quali si aggiungono i gruppi psicoeducazionali da 10-15 persone.

I pazienti sono per il **60%** donne con un'età media intorno ai 50 anni, ma ci sono anche persone al di sotto dei trent'anni e al di sopra dei settanta. Provengono da Saronno e dal Saronnese, ma anche dalla provincia di Como e da quella di Milano.

Il percorso di cura dura dai sei mesi fino a un anno.

«Si tratta di pazienti con problemi di peso (sovrappeso e obesità) – spiega la dottoressa Milena Colzani, coordinatrice dell'iniziativa e responsabile del Centro – che spesso sono anche affetti da sindrome metabolica, cioè hanno problemi concomitanti quali il diabete, il

colesterolo alto, la pressione alta. Per questo è importante sottolineare che il Centro lavora in sinergia e a stretto contatto con altre strutture dell'Ospedale e cioè gli Ambulatori del Diabete e quello dell'Ipertensione».

Un **dato**

lombardo su sovrappeso e obesità, che rispecchia quello del territorio, è quello fornito dall'Istat nel 2001: ha problemi di sovrappeso o obesità il **9%** della popolazione. Le donne, il 60%, hanno più problemi di peso degli uomini, ma il fenomeno è in aumento per entrambi i sessi.

«Bisogna evitare il "fai da te" – sottolinea la dott.ssa Colzani -, rivolgendosi alle strutture presenti sul territorio e stabilendo con il medico un percorso personalizzato. Bisogna controllare l'alimentazione, ma anche rivedere lo stile di vita. Ad esempio, facendo attività fisica in base alle proprie capacità e possibilità fisiche. Si può seguire la regola dei 10mila passi al giorno (una quarantina di minuti di camminata), circa 5km, oppure andare a ballare. Così si bruciano calorie, ci si diverte e si sta in compagnia».

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it