

Obesity Day: il 43% dei comaschi è sovrappeso

Pubblicato: Martedì 7 Ottobre 2008

Anche questo anno l'ASL della Provincia di Como aderisce alla giornata "Obesity day", promossa dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione (ADI) che si terrà venerdì 10 ottobre contemporaneamente su tutto il territorio nazionale.

La finalità della giornata, con accesso libero e gratuito, è di contrastare il sovrappeso attraverso consigli per una sana alimentazione e stimolare alla pratica dell'esercizio fisico.

Dalle 9 alle 13 presso il Distretto ASL di Como, in via Croce Rossa, Medici dietologi, Dietisti e Biologi del Servizio Igiene Alimenti e Nutrizione (SIAN) e dell'Unità Nutrizione Clinica e Dietetica dell'ASL saranno a disposizione per effettuare una valutazione della composizione corporea e per consigliare un sano stile di vita.

Ma qual è lo stato nutrizionale della popolazione comasca? A svelarlo è lo studio condotto dall'ASL su un campione di adulti nella provincia di Como, ottenuto monitorando le persone tra 18 e 70 anni che si sono recate presso gli ambulatori per il rilascio dell'idoneità medica alla guida nei vari Distretti, in tutto il 2007.

I dati raccolti, su precise indicazioni epidemiologiche e statistiche, sono stati elaborati dal SIAN e dall'U.O. Nutrizione e Dietetica Clinica dell'ASL di Como: dei 1040 soggetti esaminati, tramite il Body Mass Index (il peso corporeo diviso per l'altezza al quadrato), il 3,4% del campione è sottopeso, il 54,4% normopeso, il 32,3% sovrappeso e il 9,9% obeso. Questi dati sono in linea con le percentuali regionali. La popolazione maschile è maggiormente interessata da sovrappeso (42,7%) o obesità (10,73%) rispetto a quella femminile (che presenta un 9% di obesità e 21,8% di sovrappeso) già dopo i quarant'anni, mentre nelle donne si ha un aumento specie dopo la menopausa. Complessivamente (nei maschi e nelle femmine) si passa dal 14,8% di sovrappeso e 4,1% di obesità nella fascia tra 18 e 29 anni al 49,4% di sovrappeso e 13,8% di obesità nella fascia tra 60 e 70 anni. Parallelamente sale la circonferenza vita, che viene considerata a rischio medio-alto per l'insorgenza di patologie correlate (dislipidemie, ipertensione, iperglicemia) nel 18,4% dei soggetti tra 18 e 29 anni, nel 34% tra i 30-39 anni, nel 48,4% tra i 40 e i 49 anni, nel 56,8% tra i 50 e i 59 anni, per arrivare al 73% nella fascia tra 60 e 70 anni. È evidenziabile una relazione inversa tra sovrappeso e grado di scolarità.

Quindi dati su cui porre molta attenzione: la prevenzione e l'educazione alla salute in questo può essere davvero utile, intervenendo sui comportamenti: è stato infatti rilevato che ben il 62% delle persone esaminate ha un'alimentazione squilibrata, l'11% fortemente squilibrata, il 27% un'alimentazione leggermente squilibrata, ma comunque accettabile e solo lo 0,38% ha un regime alimentare corretto. Anche la rilevazione dell'attività fisica nel campione esaminato conferma gli altri dati: solo il 17% ha un buon livello di attività, mentre è sufficiente

nel 22% e insufficiente

(meno di tre ore settimanali) nel 61% dei soggetti intervistati.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it