

Cosa mangi e come ti muovi: biologo in piazza per valutare lo stile di vita

Pubblicato: Mercoledì 16 Maggio 2018



Il sovrappeso e l'obesità sono fattori che espongono a un maggior rischio di malattie infiammatorie croniche. Da qui l'importanza di mantenere un **corretto stile di vita**, a tutte le età, e garantire un'**educazione alimentare diffusa**.

Secondo i dati dell'**Organizzazione mondiale della sanità**, in Europa l'86% dei decessi e il 77% della perdita di anni di vita in buona salute sono provocati da **patologie croniche** (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscolo scheletrici).

Al fine di **prevenire l'insorgenza di patologie**, è necessario ridurre l'assunzione quotidiana di tutti i cibi fortemente calorici, quindi gli alimenti molto ricchi di grassi e di zuccheri che possono favorirla.

In questo quadro si inserisce il **progetto della «Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista»** che nella sua quinta edizione vedrà schierati **sabato 19 e domenica 20 maggio** numerosi biologi nutrizionisti che presteranno volontariamente e gratuitamente la loro opera professionale all'interno di stand organizzati in più studi di consulenza. Saranno effettuate, a chi ne farà richiesta, interviste alimentari e dello stile di vita, valutazioni antropometriche e dello stato nutrizionale.

A Varese il biologo nutrizionista sarà presente in Piazza della Repubblica. Le piazze interessate saranno 24 sparse su tutto il territorio italiano mentre in Lombardia saranno quaranta i biologi coinvolti

che si ritroveranno a Varese.

I dati rilevati nelle precedenti edizioni, nelle città campione, hanno evidenziato **errori nelle abitudini alimentari** che vanno valutati e corretti per una sana alimentazione. **Tra i principali:** consumo di acqua insufficiente per fascia di età e stile di vita, scarso consumo di frutta (in alcuni casi quasi assente) e di verdura, carne e derivati animali in eccesso (soprattutto negli uomini) e scarso consumo di pesce, disabitudine diffusa al consumo di legumi, scarso consumo di prodotti integrali e di farine alternative al grano in almeno il 50% degli intervistati, diseducazione al movimento (dipendenza da schermi, disabitudine o impossibilità di giocare in strada), spuntini fuori pasto (piluccamento) soprattutto nelle donne mentre gli uomini saltano i pasti, eccessivo consumo di zuccheri semplici.

Negli uomini emerge una sottovalutazione dell'obesità mentre **nelle donne c'è invece una sovrastima del loro peso** con sottovalutazione del sottopeso che preoccupa in termini di prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare.

Al problema della malnutrizione sono correlate **disfunzioni metaboliche** che possono minare la salute della popolazione ma anche incidere sulla spesa sanitaria.

La Giornata ha l'obiettivo di **educare a un corretto stile alimentare** sensibilizzando il cittadino sulla necessità di un'alimentazione varia, sana e bilanciata e informandolo dei rischi di un'alimentazione non corretta. Contestualmente promuove l'abitudine a una costante attività fisica a tutte le età e mira a rimuovere radicate abitudini non salutari.

Ulteriori informazioni al sito:

<http://www.giornatanazionalebiologonutrizionista.it/>

Redazione VareseNews

redazione@varesenews.it