



Udine, 11 maggio 2018 - Medici di base, medici dello sport e biologi nutrizionisti. Tutti uniti per contrastare l'epidemia di sovrappeso e obesità che sta colpendo anche il Friuli. Essere in sovrappeso ed essere obesi rappresenta una sofferenza: si muore prima e ci si ammala in maniera irreversibile.

Per questo la biologa nutrizionista Marta Ciani ha lanciato il progetto gratuito Missione Normopeso, rivolto a persone che vogliono dire addio al grasso in eccesso. In queste settimane sono in corso le adesioni al gruppo. Strategie nutrizionali per dimagrire saranno al centro del percorso dimagrimento che vedrà la stretta collaborazione di medici anti-aging e medici dello sport.

Intanto sabato 12 maggio alla Giornata dello Sport che si tiene all'Enaip a Pesian di Prato parleranno l'oncologo del CRO di Aviano Massimiliano Berretta e la biologa nutrizionista Ciani su alimentazione e tumori.



Dott.ssa Marta Ciani

In una società in cui 1 persona su 3 è in sovrappeso e un'altra in condizione di obesità (oltre 1 miliardo di persone nel mondo sono sovrappeso), vincere la guerra contro i chili di troppo e contro il cibo-spazzatura vuol dire vincere la scommessa per una vita più lunga, in salute e con meno malattie. Nel progetto gratuito "Missione Normopeso" ci saranno lezioni sulla cucina sana in sinergia con cuochi famosi e si terrà anche uno show cooking con lo chef Max Noacco aperto alla popolazione: come cucinare per non ingrassare!

La guerra contro i chili di troppo mette in campo una vittoria suprema: la sopravvivenza. Il sovrappeso comporta l'affaticamento del cuore, il deposito di placche dannose lungo le arterie, l'innalzamento della pressione sanguigna, problemi respiratori, dolori articolari.

Chi è sovrappeso rischia il diabete che colpisce fino a 4 volte più facilmente chi si trova in questa condizione; nelle persone obese la probabilità di manifestare questa patologia insidiosa con complicazioni disabilitanti, persino letali, aumenta da 5 a 12 volte.

Il rischio di sviluppare un cancro in varie parti del corpo (utero, seno, colon, pancreas, reni, esofago, etc.) è maggiore in persone che hanno un eccesso di grasso corporeo. Per non parlare dei calcoli alla cistifellea ...Inoltre, il rischio di infertilità, cataratta, demenze, risulta più alto nelle persone obese rispetto a chi presenta un peso sano.

Si mangia troppo, troppo spesso e male. Prima o poi chi è in sovrappeso capisce che è ora di invertire la rotta, per questo all'interno del gruppo si affronteranno i metodi per prendere consapevolezza della situazione, delle cause di questa sovra-alimentazione e si andrà ad incidere con lezioni sull'alimentazione sana, non ipercalorica, non iper-grassa, non iper-zuccherata e sul movimento fisico.