Arezzo, 8 ottobre 2018 - Mercoledì prossimo 10 ottobre ricorre l'Obesity Day, la giornata nazionale per la prevenzione e cura del sovrappeso e dell’obesità. Si tratta di una iniziativa dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI) e, come ogni anno, aderisce anche la Asl Toscana sud est.

Dalle 9.00 alle 13.00, nella hall dell'ospedale San Donato di Arezzo, saranno presenti medici della Unità Operativa Igiene degli Alimenti e Nutrizione, operatori della Dietetica Professionale e operatori della Promozione della salute. Verrà consegnato materiale informativo e fornite indicazioni sulla corretta alimentazione e sul rapporto tra stili di vita e benessere.

Sarà presentato il progetto “Pranzo sano fuori casa”, che l’Azienda Sanitaria ha condiviso e realizzato con il mondo della ristorazione. Un’azione importante è rafforzare e recuperare lo stile di vita mediterraneo, per ridurre l'incidenza delle malattie cronico degenerative (diabete, cardiopatie ecc.) e tumorali.

Come risulta dai dati rilevati dal Sistema di Sorveglianza PASSI (Progressi delle Aziende sanitarie per la Salute in Italia), in provincia di Arezzo la percentuale di persone (tra i 18 e i 69 anni) obese è del 7,5%, rispetto ad una percentuale dell’8,2% rilevata nella Asl Toscana Sud Est e nella Regione Toscana. In ambito provinciale aretino, sono più obesi gli uomini (8%) rispetto le donne (7%).

Nelle persone in sovrappeso, la media aretina (29,7%) è più alta di quella regionale (28,1%). Anche in questo caso, sono più gli aretini (35,7%) che le aretine (23,75%) ad essere in sovrappeso.

Negli ultimi 50 anni in Italia, come certificato dall’ADI, i consumi alimentari si sono progressivamente allontanati dal modello alimentare mediterraneo, passando da un consumo medio di 2.956 kcal giornaliere (anno 1961) a circa 3.627 kcal di oggi. Anche il consumo di proteine è aumentato (+110,7%) così come quello dei grassi di origine animale (+111,4%); i carboidrati complessi si sono ridotti del 9% mentre il

consumo di zuccheri aggiunti è cresciuto di circa il 20%.

L'aumento di obesità e sovrappeso è provocato in buona parte dall’incremento dei consumi di alimenti ad alta densità energetica ma di basso valore nutrizionale (alimenti con grasso visibile, soft drinks con dolcificanti calorici, prodotti da forno/snacks, dolciumi) e una diminuzione importante dell’esercizio fisico.