



*Alimentazione, attività fisica e psicologia “camminano insieme” nella prevenzione e nella cura dell’obesità*



Milano, 7 ottobre 2015 – Oltre 150

centri di dietetica ADI sparsi su tutto il territorio italiano, più di 500 specialisti fra dietologi, nutrizionisti e psicologi che offriranno consulenze gratuite e quasi 2.500 questionari sullo stile di vita alimentare da compilare per informare e sensibilizzare gli oltre 11.800.000 di italiani in sovrappeso, i 3.600.000 di obesi e non solo.

Sono questi i numeri della 15ma edizione dell’Obesity Day, la campagna di sensibilizzazione promossa tutti gli anni il 10 ottobre da ADI – Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica tramite la sua Fondazione e presentata questa mattina nella Milano di EXPO alla comunità scientifica e ai media.

“Un palcoscenico come quello di EXPO è il posto migliore per lanciare la quindicesima edizione dell’Obesity Day, che deve diventare parte integrante delle finalità salutistiche su base scientifica di questa esposizione universale – ha dichiarato Antonio Caretto, presidente ADI – Nell’anno di “Nutrire il pianeta energia per la vita”, in cui si discute della stretta correlazione tra salute della popolazione e salute del pianeta, diventa obbligatorio sensibilizzare la popolazione verso una patologia pandemica come l’obesità in termini di sostenibilità alimentare, ambientale ed economica. Considerato, infatti, che il paziente obeso ha un costo sanitario nazionale pari a 300 euro al giorno e che il 93% della mortalità totale in Italia è legata a malattie non trasmissibili fra cui diabete, patologie cardiovascolari e tumori dove l’obesità svolge un ruolo fondamentale nel loro determinismo”.

Nell’edizione 2015 dell’Obesity Day oltre alle consulenze gratuite di informazione e prevenzione messe a disposizione dal personale sanitario nei centri di dietetica ADI aderenti, verrà distribuito del materiale divulgativo sugli aspetti psicologici e su come motivare gli individui nell’ottenere modifiche sostanziali dello stile di vita, grazie alla collaborazione siglata con CNOP, l’Ordine degli psicologi italiani.

Mentre nella giornata dell’11 ottobre grazie al supporto di FIDAL, la Federazione italiana di atletica leggera, il personale sanitario ADI sarà presente con dei punti informativi e la distribuzione di materiale divulgativo sulla corretta alimentazione dello sportivo, durante la Maratona d’Italia a Carpi, la Maratonina d’Arezzo e la Maratona di Ostia.



“La giornata di quest’anno intende lanciare un messaggio ben preciso che è quello di “Camminiamo insieme”. Inteso non solo come stimolo al movimento e all’attività fisica – ha dichiarato Giuseppe Fatati, presidente Fondazione ADI – ma come motivazione anche per tutte le persone che sono in sovrappeso o obese a non sentirsi sole nel combattere questa patologia e indirizzarle verso una vita più sana e equilibrata attraverso il nostro sostegno e i nostri consigli. Camminare insieme però significa anche collaborazione e multidisciplinarietà come quella messa in campo fra esperti in nutrizione e alimentazione, psicologi, mondo dello sport e delle istituzioni per proporre soluzioni e interventi strutturali e innovativi di politica sociale ed economica”.

“L’essere umano è una realtà complessa, soprattutto nella sua interazione mente e corpo – ha commentato Fulvio Giardina, presidente dell’Ordine degli psicologi italiani – ecco perché interventi che prevedono una logica di integrazione e collaborazione fra diversi professionisti possono rivelarsi efficaci sia nella prevenzione che nella cura all’obesità. Dal punto di vista dell’intervento clinico psicologico è importante lavorare sulla gestione degli aspetti emotivi, sul controllo dei comportamenti alimentari disfunzionali, ma anche sulla ristrutturazione di credenze irrazionali in modo da favorire uno stile comportamentale maggiormente attivo di fronte agli eventi stressanti”.

Nel corso della conferenza ampio spazio è stato dedicato, inoltre, alla presentazione di diversi programmi di educazione alimentare e al movimento realizzati in Italia che, nati dalla collaborazione fra pubblico e privato, si stanno rivelando virtuose pratiche di prevenzione e cura.

“Mi fa molto piacere poter partecipare a questa giornata dedicata alla prevenzione portandovi delle “buone notizie” dall’Italia, e dall’Umbria in particolare, esistono due progetti all’avanguardia nella prevenzione dell’obesità infantile e nella promozione di stili di vita sani e attivi – ha dichiarato Pierpaolo De Feo, coordinatore di EUROBIS e docente di Endocrinologia presso la Facoltà di Medicina dell’Università degli Studi di Perugia – Si tratta di EUROBIS e Beat The Street, due progetti internazionali, promossi dal network EPODE, realizzati per la prima volta nel nostro Paese grazie al supporto non condizionato di The Coca-Cola Foundation. Basati su una metodologia innovativa, entrambi i progetti nascono con lo scopo di sensibilizzare e coinvolgere l’intera comunità, a partire dai bambini, e complessivamente arriveranno a coinvolgere 55mila bambini umbri”.

Alexis Elias Malavazos, coordinatore del progetto E.A.T. – Educazione Alimentare Teenagers, ha invece concluso: “Nato come un progetto rivolto ai teenager e alle loro famiglie E.A.T. ha portato risultati concreti nell’incentivare i ragazzi ad attuare un progressivo cambiamento delle loro abitudini alimentari e del loro stile di vita. Spero che questo sia solo l’inizio di un lungo percorso volto alla promozione di un’alimentazione più sana e di un’attività fisica regolare. Mi auguro, inoltre, che il successo di questo progetto ricordi a tutti che bastano davvero dei piccoli gesti per cambiare il proprio stile di vita, scegliendo di camminare di più durante la giornata, fare le scale e evitare l’uso dell’ascensore e scegliendo alimenti più sani. L’educazione alimentare rende le persone libere. Il nostro slogan è “Meglio poco cibo che cibo da poco”.

*fonte: ufficio stampa*