



Wake Up News - 10/10/2013



10 ottobre: Obesity Day, la giornata mondiale contro l'obesità

POST DI ANTONELLA NALLI DATA: OTTOBRE - 10 - 2013

1 Tweet 0 Share Share Mi piace 12



Gli obesi in Italia sono il 10,1% della popolazione (abcsalute.it)

L'obesità, già da tempo considerata **emergenza sociale**, ha assunto i caratteri di una vera epidemia mondiale. Secondo i dati Istat del 2009, **in Italia gli obesi sono il 10,1% della popolazione**, ovvero circa 6 milioni di persone, e la percentuale di uomini obesi (11,1%) risulta essere leggermente superiore rispetto a quella delle donne (9,2%). L'**obesità** non è un problema semplicemente estetico ma una vera e propria patologia e per questo dal 2001 l'**Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI)** ha indetto una giornata di sensibilizzazione nazionale su questo tema. Anche quest'anno, come nei 13 precedenti, il 10 ottobre si celebra l'**Obesity Day**.

Le finalità di questa iniziativa sono molteplici. Oltre alla **sensibilizzazione dell'opinione pubblica sui rischi del sovrappeso e dell'obesità**, questi vengono presentati come **problemi di salute e non solo estetici** e si tenta di identificare i **punti critici dell'attuale approccio al trattamento di queste problematiche** per individuare nuove modalità di intervento. Infine vengono **promossi i centri ADI come punti di riferimento per la cura di questa malattia**. In questa edizione dell'Obesity Day un tema di particolare importanza è il **connubio tra obesità e povertà**, che nei paesi occidentali non interessa nella stessa maniera tutte le fasce della popolazione. È infatti più frequente nei quartieri degradati, meno istruiti e con un reddito mediamente basso, l'influenza di questi tre fattori sulle abitudini alimentari è evidente: spesso i cibi zuccherati e grassi sono i più economici e convenienti.

Dal 2009 è stato collegato all'Obesity Day l'Osservatorio sugli stili di vita e le abitudini alimentari per educare i consumatori ad un'alimentazione equilibrata nonostante i tempi difficili. A causa della crisi economica si riscontra la predisposizione ad acquisti convenienti a scapito della qualità e dei valori nutrizionali dei prodotti. Dai dati dell'edizione dello scorso anno dell'Osservatorio, emerge che **il 67% degli italiani al supermercato, fa molta attenzione alle promozioni e confronta le proposte per individuare il prezzo più economico**. Sono stati individuati 5 gruppi di consumatori: i *parsimoniosi* (25%) che conoscono e ricordano i prezzi delle principali marche di prodotti alimentari e scelgono in maniera oculata i negozi dove fare acquisti anche se sono lontani da casa, i *last minute* (43%), al momento di comprare un prodotto valutano la possibilità di acquistare quello scelto o sostituirlo con uno più conveniente, i *fedeli* (24%) se non ci sono i prodotti del loro brand preferito vanno a cercarlo altrove, gli *indifferenti* (3%) non amano perdere tempo alla ricerca del risparmio e infine gli *innovatori* (6%) più inclini a provare le novità alimentari offerte dal mercato.



La responsabilità dell'obesità è sia individuale che collettiva (ilmondodipatty.it)

Un altro tema molto caldo quest'anno è la consapevolezza che le **responsabilità dell'aumento di questa malattia** non sono da attribuire soltanto alla sfera individuale ma soprattutto a quella collettiva. Negli ultimi 50 anni si sono modificati i comportamenti alimentari e si sono create molte occasioni per consumare cibi e bevande al volo. Si tratta di una forma di consumo facile che ha portato all'iperconsumo passivo, in cui non ci si accorge di mangiare prodotti ad alta densità energetica e in quantità eccessiva.

Le persone obese spesso sviluppano una dipendenza dal cibo, rispondendo con questo allo stress e alle situazioni negative. Faticando a riconoscere i propri sentimenti e gestire la delusione o il dolore usano il cibo per compensare altri squilibri, con l'unico effetto di ingrassare a dismisura e star male; in questo modo si innescano altri meccanismi di difficile gestione: il rifiuto di sé, il senso di inadeguatezza e l'ansia che portano alla chiusura e all'isolamento. La comunità scientifica afferma all'unanimità che **l'aumento eccessivo di peso sia proporzionale ad un peggioramento della qualità di vita della persona**. Negli ultimi anni, molti studiosi si sono interrogati sull'ereditarietà dell'aumento di peso, e questa componente genetica potrebbe anche esserci, ma resta un forte legame alle cattive abitudini alimentari. **Solo il 5% dei casi di obesità è causato da disfunzioni di tipo ormonale** quindi questa malattia che si può combattere. Il modo migliore per farlo, forse l'unico, è abbattere la povertà, per permettere ai consumatori scelte più consapevoli sebbene costose e soprattutto per comprendere pienamente i rischi legati all'obesità.