

Più Sani Più Belli - 10/10/2013

più Sani più Belli BETA

Giornata mondiale contro l'obesità



Oggi, giovedì 10 Ottobre, ricorre la **Giornata mondiale contro l'obesità**.

Gli obesi in Italia sono il 10,1% della popolazione (secondo i dati Istat del 2009), cioè quasi 6 milioni di persone. Una persona si considera obesa se il suo peso corporeo

eccede del 60% il suo peso ideale, obesa in maniera severa se questo viene superato del 100%. Una percentuale di obesità è lievemente maggiore negli uomini piuttosto che nelle donne. Secondo dati dell'AIO (Associazione Italiana Obesità) "solo il 5% dei casi di obesità è causato da disfunzioni di tipo ormonale". In altre parole, nella grande maggioranza delle situazioni riscontrate l'obesità si può combattere.

Come? L'approccio che ha dato maggiori frutti si è rivelato caratterizzato dalla collaborazione tra professionisti della nutrizione e della psicologia. "L'aumento di peso eccessivo peggiora la qualità della vita e la stima di noi stessi, oltre a darci complicazioni a livello di salute." - spiega lo psicoterapeuta Giovanni Porta - "Per uscirne occorre capire che la soddisfazione dei propri bisogni emotivi non passa solo dalla tavola. Non è facile, ma riconoscere il problema è il primo passo per iniziare a stare meglio".