



Ricette Mania - 09/10/2013



10 ottobre: giornata mondiale contro l'obesità



L'**obesità** è oggi un grandissimo problema che colpisce una grandissima fetta della popolazione in tutto il mondo, e questo fatto è dovuto alle alimentazioni sbagliate, agli alimenti non sani, insomma alla continua industrializzazione del cibo. Ad oggi la percentuale di **persone obese al mondo** è quasi pari al **50%**, tra queste il 10% sono italiani.

E' stata istituita una "**Giornata mondiale contro l'obesità**", il 10 ottobre, i cui obiettivi è quello di parlare discutere e affrontare ancora una volta questo grave problema, questa malattia, questa epidemia che giorno dopo giorno trova sempre più "vittime". Abbiamo appena detto che di italiani obesi ce ne sono circa il 10%, ma ad accompagnare questo dato ce n'è anche un altro, ovvero un 33% che indica la quantità di persone che risulta essere in sovrappeso (di questo 33%, due terzi sono uomini e un terzo sono donne).

Il problema dell'obesità è un argomento che è continuamente trattato da diversi anni, addirittura anche nelle scuole per cercare di indirizzare da subito i bambini sulla "giusta e sana strada".

Come riporta il sito dell'Ansa: "*Una condizione che ha anche un notevole costo economico: perdere 7 kg per un obeso, ad esempio, significa risparmiare 380 euro l'anno in farmaci antipertensivi e antidiabetici. Nel complesso, l'obesità costa quasi 750 euro l'anno a persona.*"

Ad affrontare ancora una volta prima della giornata mondiale il problema dell'obesità e lo psicologo Giovanni Porta che dichiara: "*Nell'obesità c'è una profonda influenza di fattori psicologici. Le persone obese hanno infatti, in molti casi, sviluppato una vera e propria dipendenza dal cibo. In altre parole, assumono cibo come risposta a moltissime situazioni di stress o anche di dispiacere della loro vita. Il primo passo per rompere questo circolo vizioso è aiutare la persona obesa a entrare in contatto con le proprie emozioni e sensazioni, e aiutarla a riscoprire che la soddisfazione dei suoi bisogni non passa necessariamente attraverso il cibo.*"

Parlando attraverso i numeri: l'obesità è causata per il 50% da fattori genetici e per l'altro 50% da fattori ambientali. Di tutta la popolazione obesa, è solo il 5% che ha problemi legati a disfunzioni ormonali, quindi tutti gli altri individui sono facilmente curabili.