

**Comunicato stampa 2/2007 del 3 aprile 2007**

## **LA DIETA? PER CURARE L'OBESITA' NON BASTA.**

*Trento, 3 aprile 2007.* Per prevenire e curare l'obesità il solo controllo dell'alimentazione attraverso la dieta non è sufficiente. Sono necessarie misure in grado di modificare in modo più deciso il nostro stile di vita. E' questo il messaggio centrale emerso dal convegno triveneto organizzato dalla Società Italiana dell'Obesità (SIO) dal titolo "Obesità, Nutrizione e Stili di Vita" che si è tenuto a Trento sabato 31 marzo. I ricercatori ed esperti presenti hanno ribadito che per contrastare questa epidemia sono necessarie misure di politica sociale e sanitaria più incisive. La sola restrizione alimentare non è sufficiente a produrre risultati a lungo termine sul peso corporeo e sui fattori di rischio metabolici e cardiovascolari che accompagnano l'obesità.

Recenti studi su ampie popolazioni hanno confermato quanto sospettato da tempo dai ricercatori: non solo l'obesità vera è propria, quella con l'indice di massa corporea superiore a 30, ma anche il sovrappeso, cioè quando l'indice è compreso tra 25 e 30, sono gravati da una mortalità aumentata. Un altro semplice metodo per stabilire se una persona ha un rischio aumentato è misurare la circonferenza della vita. Se è maggiore di 94 cm (uomini) o 80 cm (donne) il rischio di sviluppare altre malattie come il diabete, l'ipertensione o l'infarto è aumentato ed è opportuno affrontare il problema guidati dal proprio medico.

"L'attività fisica, anche non strutturata in una disciplina sportiva, ma intesa come un aumento di semplici attività come camminare, andare in bicicletta o fare le scale, contribuisce a prevenire l'eccesso di peso e ad ottenere e consolidare i risultati nelle persone malate di obesità" ha affermato il Prof Roberto Vettor, responsabile dell'unità di Malattie Metaboliche e Rischio Cardiovascolare dell'Università di Padova. "E' necessario aumentare l'attività fisica dei nostri bambini nelle scuole; troppo poche scuole hanno la palestra" ha ribadito il Prof Carlo Cannella, docente di Scienza dell'Alimentazione dell'Università di Roma, mentre il Prof Enzi, Presidente della sezione triveneta della SIO ha concluso i lavori del convegno auspicando una maggiore attenzione da parte degli operatori della salute, ma anche dei media, all'educazione ad uno stile di vita meno sedentario.

**Per ulteriori informazioni consultare il sito web della SIO**  
[www.sio-triveneto.it](http://www.sio-triveneto.it) o inviare una mail a [claudio.pagano@unipd.it](mailto:claudio.pagano@unipd.it)

## ALTRO MATERIALE

**Foto 1-2-3 (files allegati)**

### **Obesità: i fatti importanti**

- Nel mondo, circa 300 milioni di individui sono malati di obesità
- Il 2-8% dei costi globali per la sanità sia legato all'obesità;
- Il numero di obesi è destinato ad aumentare, con gravi conseguenze per la salute;
- Il problema è più grave nell'America del Nord ed in Europa, ma si va diffondendo anche in Asia, India, Cina, Giappone ed anche alcune regioni dell'Africa e del Sud America;
- L'incidenza dell'obesità è raddoppiata in molti Paesi, negli ultimi anni;
- Negli ultimi 10 anni l'incidenza in Europa è aumentata del 10-50%;
- 4% dei bambini Europei è affetto da obesità e la percentuale è in marcato aumento;
- La dimensione del problema negli USA è doppia rispetto all'Europa, ma la velocità di crescita in Europa è più elevata;
- Gli elementi chiave per la prevenzione ed il trattamento dell'obesità sono la corretta alimentazione, il ruolo della famiglia e l'attività fisica;
- Campagne informative di larga portata sono necessarie per aumentare la consapevolezza del problema in tutti i settori della società, compreso quello del personale sanitario
- I servizi sanitari nazionali spesso non sono pronti ad affrontare il problema ed i pazienti sono riluttanti a chiedere assistenza.

### **Cos'è l'Indice di Massa Corporea ?**

E' un numero che si calcola dividendo il proprio peso (in kg) per l'altezza (in metri) elevata al quadrato.

Ad esempio se una persona è alta 1,74 m e pesa 85 kg ...

$$85 \text{ kg} / (1.74\text{m} \times 1.74 \text{ m}) = 28.1 \text{ (Indice di Massa Corporea)}$$

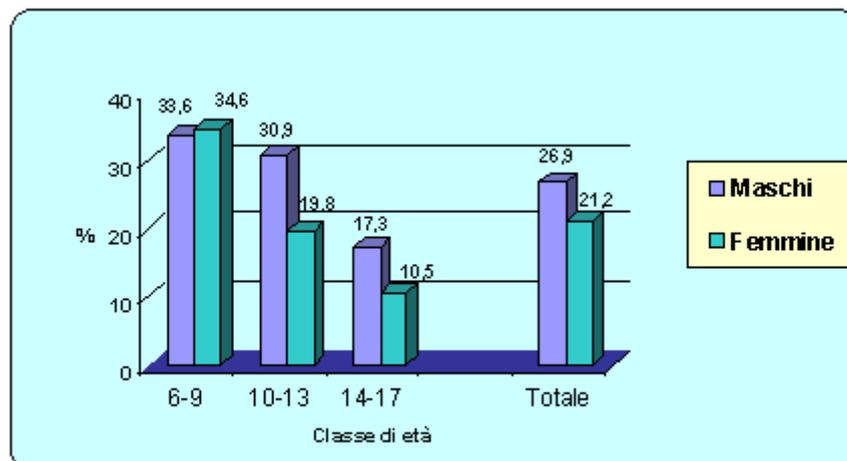
**Fig.2 - Percentuale di bambini e adolescenti con eccesso di peso per regione, 1999 - 2000**

	% di bambini e adolescenti obesi o in sovrappeso
Piemonte	17,1
Valle d'Aosta	14,3
Lombardia	18,5
Trentino-Alto Adige	16,1
Veneto	21,4
Friuli-Venezia Giulia	20,1
Liguria	17,0
Emilia-Romagna	22,7
Toscana	17,0
Umbria	24,1
Marche	25,8
Lazio	24,7
Abruzzo	27,0
Molise	27,5
Campania	36,0
Puglia	26,0
Basilicata	24,5
Calabria	27,2
Sicilia	26,8
Sardegna	16,6
ITALIA	24,2

Anni 1999-2000 (per 100 persone con la stessa caratteristica)

Fonte: *Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza* S.Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L.Gargiulo (Istat), E.Gianicolo (Istat), *Convegno Istat, settembre 2002*

**Fig. 1 - Bambini e adolescenti con eccesso di peso in Italia, 1999 - 2000**



Fonte: *Eccesso di peso nell'infanzia e nell'adolescenza* - S.Brescianini (Istituto Superiore di Sanità), L.Gargiulo (Istat), E.Gianicolo (Istat) - *Convegno Istat, settembre 2002*