

SE CI PENSO BENE,
MANGIO MEGLIO



Campagna per la Lotta alla Obesità e
per il rilancio della Dieta Mediterranea
Progetto M.A.RE.A.



Unione
Europea



Regione
Calabria



Città di
Reggio Calabria



P.O.R. Calabria



P.S.U.
Calabria



Fondazione BNC

L'OBESITÀ IN SINTESI

Il sovrappeso e l'obesità si sono più che triplicati negli ultimi 20 anni arrivando ad interessare ormai oltre il 50% della popolazione dei paesi occidentali con una tendenza all'ulteriore diffusione.

Oltre un miliardo di adulti nel mondo è in sovrappeso e, tra questi, circa 312 milioni sono obesi.

L'aumento del peso corporeo correla con patologie quali il diabete di tipo II, le dislipidemie, l'ipertensione arteriosa, il fegato grasso (steatoepatiti), alcune forme di cancro e l'aterosclerosi con le sue temibili complicanze: ictus, infarto del miocardio, patologia ischemica degli arti inferiori.

Dati attendibili hanno consentito di stimare che, negli USA, il numero di decessi annui per patologie associate all'eccesso di peso è di 280.000.

L'obesità, secondo alcune stime demografiche, determinerà nei prossimi anni, addirittura, una inversione del trend in crescita della vita media, osservato a partire dagli anni 50 del secolo scorso, nelle popolazioni dei paesi occidentali.

Diffusione dell'obesità tra i giovani di età compresa tra i 6 ed i 19 anni:

- **USA: il 50% della popolazione è in sovrappeso o obesa**
- **Europa: nelle regioni del nord l'eccesso di peso colpisce solo il 20% dei giovani, mentre al sud tale percentuale cresce portandosi al 35%**
- **Italia: la percentuale oscilla tra il 30% ed il 50%, risultando maggiore nelle regioni del sud e nelle isole.**

Circa il 50% dei giovani obesi sono destinati a rimanere obesi nell'età adulta e ciò li esporrà ad un elevato rischio di morbilità e mortalità.

L'eccesso di peso si realizza tramite due diversi meccanismi che si integrano :

- Assunzione, con la dieta, di calorie eccedenti il fabbisogno dell'organismo (assunzione di grandi quantità di alimenti o, comunque, di alimenti ipercalorici)
- Riduzione dei consumi energetici dell'organismo stesso (riduzione dell'attività fisica).

Per dimagrire - oltre a muoversi di più - bisogna anche cercare di mangiare meglio e di meno!. La Dieta Mediterranea è un regime alimentare capace di fornire all'organismo nutrienti, fibre, vitamine, acidi grassi cardioprotettivi (alcuni tratti dall'olio di oliva, altri dai grassi contenuti nel pesce e nel pollo) nonché sostanze antiossidanti in proporzioni equilibrate ed in quantità tali da prevenire le gravi conseguenze del sovrappeso, delle dislipidemie, del diabete e dell'ipertensione.



Reparto di Epidemiologia Clinica e Linee Guida
Istituto Superiore di Sanità



ACE Associazione Calabrese di Epatologia
Associazione di volontariato