

GIORNATA MONDIALE DELL'OBESITA'



“Mangiare è una necessità, mangiare intelligentemente è un’arte. “

La Giornata Mondiale dell’Obesità (World Obesity Day), che si celebra ogni anno il 4 marzo, rappresenta un’importante occasione di sensibilizzazione su un tema che riguarda milioni di persone in tutto il mondo. Promossa dalla World Obesity Federation, questa ricorrenza invita governi, istituzioni sanitarie e cittadini ad agire insieme per prevenire e contrastare l’obesità.

Secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS), l’obesità è una delle principali sfide di salute pubblica del nostro tempo. Negli ultimi decenni il numero di adulti e bambini in sovrappeso o con obesità è aumentato in modo significativo, con conseguenze rilevanti sulla salute e sulla qualità della vita.

L’obesità non è solo una questione estetica, ma una malattia cronica complessa che può aumentare il rischio di sviluppare, diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, ipertensione, alcuni tipi di tumore, problemi articolari e respiratori.

I dati nel nostro territorio

I sistemi di sorveglianza epidemiologica consentono di monitorare costantemente la situazione anche a livello locale.

Secondo l’ultima rilevazione del sistema di sorveglianza OKkio alla SALUTE (2023), **su un campione di studenti di 8-9 anni del nostro territorio:**

il 9,1% è risultato OBESO

il 17,7% in sovrappeso

Il dato è in linea con quello nazionale, che evidenzia il 9,8% di bambini obesi e il 19,8% in sovrappeso.

Dai dati della sorveglianza PASSI (2024) relativi alla popolazione adulta della ASL Roma 3 emerge che:

il 36,8% degli adulti è in SOVRAPPESO

il 9,2% è obeso

Anche in questo caso i risultati risultano in linea con il quadro nazionale.

Cosa possiamo fare come cittadini?

La prevenzione inizia dai comportamenti quotidiani. Ognuno di noi può contribuire con scelte semplici ma efficaci:

- seguire un'alimentazione equilibrata, ricca di frutta, verdura, cereali integrali e legumi
- variare le scelte alimentari, alternando le fonti proteiche (carne, pesce, uova, legumi, salumi e formaggi)
- non saltare i pasti
- evitare di arrivare eccessivamente affamati ai pasti principali, prevedendo piccoli spuntini equilibrati
- bere acqua in quantità adeguata ogni giorno
- ridurre il consumo di bevande zuccherate e alimenti ultra-processati
- praticare regolarmente attività fisica (anche una camminata quotidiana è utile)
- dormire un numero adeguato di ore

È importante ricordare, inoltre, che una sana alimentazione deve essere anche gratificante. Nell'ambito di uno stile alimentare vario e bilanciato, è possibile consumare saltuariamente anche alimenti cosiddetti "voluttuari", come dolci e frittura. Infatti, non esistono alimenti che, di per sé, fanno ingrassare o dimagrire: è la frequenza e la quantità di consumo, inserite nel contesto complessivo dello stile di vita, a fare la differenza.

Dott. Federico Nigro

Dirigente Biologo UOC SIAN ASL Roma 3