

## Camminare e mangiare bene, le regole per riacquistare la linea

**Pubblicato:** Lunedì 10 Ottobre 2005

✘ "Fare lunghe passeggiate e mangiare sano e nutriente". Sono state queste le regole semplici ma efficaci che gli specialisti del **Servizio di Nutrizione dell'Asl di Varese** hanno dispensato ai tanti visitatori che per tutta la giornata, in occasione dell'**Obesity Day**, hanno aperto gli ambulatori alla popolazione.

Oltre cinquanta persone si erano già presentate durante la mattina al padiglione centrale di via Rossi a Varese, richiamate dalla possibilità, del tutto gratuita, di farsi visitare e di ricevere consigli e pareri sulla propria condizione fisica: "Soprattutto sono venuti anziani – ha spiegato **Maria Antonietta Bianchi, responsabile del servizio all'Asl** – ma anche tanti giovani alle prese con qualche chilo di troppo. Molti di loro si sono presentati per una conferma di uno stato già di per sé evidente, ma comunque desiderosi di ricevere qualche dritta per recuperare la perfetta forma fisica".

Per loro, come dicevamo, il consiglio di fare movimento ma, soprattutto, di mangiare in modo sano, escludendo cibi particolarmente ricchi di grassi o zuccheri, magari snack veloci e poco impegnativi, ma dannosi al metabolismo.

Per far capire meglio l'importanza del valore nutrizionale degli alimenti, la dottoressa Bianchi, con un lavoro certosino, è andata a ricercare vecchie ricette proprie della tradizione culinaria italiana. Quelle ricette sono state presentate nel pomeriggio, nel corso di una conferenza aperta alla cittadinanza in cui hanno sono state presentate le proprietà e le caratteristiche dei cibi della cucina tipica, con qualche indicazione ulteriore sul ruolo dell'Asl.

Una giornata indubbiamente positiva: "Rispetto alle passate edizioni (cinque, ndr) – commenta ancora la dottoressa Bianchi – è venuta più gente, segno che cresce l'attenzione attorno a questo che è un problema anche sociale

Convinto che oggi ci sia molta più consapevolezza degli aspetti medici del sovrappeso è anche il **dottor Antonio Troisi, dell'ambulatorio dell'Obesità dell'ospedale di Saronno**.

In occasione della giornata odierna, una ventina di persone ha approfittato e si è presentato per un consulto: "Il nostro intento era quello di informare sui servizi che vengono svolti nell'ambulatorio e sulle modalità con cui si accede". Al presidio di Saronno si trattano i problemi metabolici con un'ottica psicologica e farmacologica, i pazienti vengono inseriti in gruppi e, in sei incontri, ottengono un'informazione e un'assistenza a 360 gradi: "Noi affrontiamo la questione dal punto di vista patologico, per verificare le eventuali conseguenze dell'eccesso di peso. Quindi, oltre ai consigli di base della vita sana, individuiamo il percorso per attenuare e poi eliminare i problemi fisici".

Non è più questione dei "chili di troppo": oggi c'è maggior consapevolezza dei rischi connessi al peso eccessivo. Giornate come quella odierna, ma anche il diverso approccio sanitario, stanno cominciando a sortire gli effetti sperati, al fine di ridurre i costi sanitari e sociali di quello che un tempo era sentito come un problema solamente estetico.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it

