

## Obesity Day: controlli gratuiti per la lotta al sovrappeso

**Pubblicato:** Mercoledì 7 Ottobre 2009

Controlli gratuiti per sconfiggere i chili di troppo. **Sabato 10 ottobre, dalle 10 alle 17 e 30**, i medici e gli infermieri degli ambulatori dell'obesità e della diabetologia del reparto di medicina del presidio cittadino saranno a disposizione **in Corso Italia** a Saronno per effettuare **gratuitamente il controllo del peso, della circonferenza addominale, della pressione arteriosa, della glicemia e per fornire consigli utili su alimentazione e sani stili di vita.**

Non è necessaria la prenotazione né l'impegnativa del medico di medicina generale. L'iniziativa rientra nell'ambito della manifestazione nazionale "**Obesity Day**", a cui partecipano oltre 180 strutture sanitarie italiane. La manifestazione può contare anche sulla presenza dei volontari dell'Associazione saronnese diabetici, che da anni collabora con la struttura ospedaliera in iniziative di prevenzione in questo campo.

Tenere sotto controllo la linea non è solo una questione di estetica, ma è fondamentale per mantenersi in salute ed evitare tutte quelle patologie correlate ai chili di troppo che vanno dal diabete alla pressione alta, dall'iperglicemia ai problemi a schiena e ginocchia.

«L'indice di massa corporea – spiega **Milena Colzani, responsabile dell'ambulatorio dell'obesità** – non deve superare quota 25, oltre la quale si parla di sovrappeso. Se si arriva a 30 poi, si è già sulla soglia dell'obesità. Il giro-vita nelle donne non deve superare gli 88 centimetri, e quello degli uomini i 102. Un'alimentazione sbilanciata e un'attività fisica inesistente oltre a far crescere di taglia possono creare le condizioni per una serie di patologie quali problemi cardiovascolari e il diabete che, nel tempo, possono aggravarsi anche con complicanze che necessitano di ricovero ospedaliero».

I dati evidenziano una situazione piuttosto seria: in Italia dal 1994 l'obesità è aumentata del 25%: oggi circa cinque milioni di persone sono in sovrappeso e un milione e mezzo gravemente obese. In Lombardia ha problemi di peso il 9.2% della popolazione, il 2% in più rispetto alla media nazionale. Scopo ulteriore dell'iniziativa è anche quello di far conoscere ai cittadini le strutture che sul territorio possono essere un punto di riferimento per chi desidera essere seguito correttamente nel controllo del peso, evitando diete drastiche e un pericoloso "fai da te".

[Redazione VareseNews](#)

redazione@varesenews.it