

Controlli gratuiti per l'obesità

Pubblicato: Martedì 5 Ottobre 2010

Controlli gratuiti per sconfiggere i chili di troppo ma anche l'insidioso diabete. **Domenica 10 ottobre, in piazza della Libertà a Saronno, dalle 10 alle 18**, i medici e gli infermieri degli **Ambulatori per l'Obesità e la Diabetologia del reparto di Medicina dell'ospedale di Saronno** saranno a disposizione dei cittadini per effettuare gratuitamente la misurazione del peso, della pressione arteriosa e 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**, promossa dalla Società Italiana di Dietologia e Nutrizione Clinica (ADI) e giunta alla decima edizione, a cui partecipano oltre 180 strutture sanitarie italiane e a cui l'Unità Operativa di Medicina diretta dal dott. Giuseppe Monti ha aderito per l'ottavo anno consecutivo. Questa edizione è gemellata con la Giornata Nazionale del Diabete e realizzata a Saronno in collaborazione con l'Associazione Saronnese Diabetici (Asd) e con il Lions Club del Teatro.

A Saronno l'ospedale è dunque in prima linea sul fronte della prevenzione e cura del sovrappeso e della patologia diabetica. Tenere sotto controllo la linea non è solo una questione di estetica, ma è fondamentale per mantenersi in salute ed evitare tutte quelle malattie correlate ai chili di troppo che vanno dal diabete, appunto, alla pressione alta, dall'iperglicemia ai problemi a schiena e ginocchia.

«L'indice di massa corporea – spiega la **dott.ssa Milena Colzani**, responsabile dell'Ambulatorio dell'Obesità – non deve superare quota 25, oltre la quale si parla di sovrappeso, e se si arriva a 30 si è già sulla soglia dell'obesità. Il giro-vita nelle donne, poi, non deve superare gli 88 centimetri e quello degli uomini i 102. Sovrappeso e obesità, infatti, incidono sullo stato di salute generale della persona. Un'alimentazione sbilanciata e un'attività fisica inesistente con l'aumento di peso che ne deriva, 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».

E i dati evidenziano una situazione piuttosto seria: in Italia dal 1994 l'obesità è aumentata del 25% ed oggi circa 5 milioni di persone sono in sovrappeso e un milione e mezzo gravemente obese.

In Lombardia ha problemi di peso il 7.8% della popolazione, rispetto alla media nazionale che si aggira intorno al 9%.

«E questo – spiega la dott.ssa Colzani – perché c'è maggiore sensibilità nella popolazione rispetto alla prevenzione, anche grazie a campagne di promozione della salute come quella promossa nel 2008-2010 dal Pirellone sia negli ospedali sia sul territorio. E l'edizione 2010 dell'Obesity Day è proprio un esempio di sinergia e collaborazione.

Ma quali i consigli pratici per combattere i chili di troppo? «Bisogna aumentare l'attività fisica – prosegue la specialista dell'ospedale saronnese – e contenere le dimensioni delle porzioni, variando anche gli alimenti e i colori di frutta e verdura come prevede la nuova piramide alimentare. Chi si accorge di essere ingrassato, può rivolgersi in primis al medico di famiglia che, se necessario, stabilirà il giusto percorso sanitario».

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". Proprio come quella dell'Ospedale di piazzale Borella, aperta dal 1998, dove sono seguiti circa 700 pazienti l'anno. Sono, invece, 5mila i pazienti dell'Ambulatorio di Diabetologia.

Una simpatica iniziativa è stata promossa per il **10 ottobre** anche dal gruppo **CIBOS-Ciccioni Anonimi** che fa capo all'**U.O. Medicina Generale di Cittiglio**, diretta dal dott. Edoardo Paganini, in occasione della Giornata mondiale contro l'obesità.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it