

## In aumento gli adulti obesi, ma diminuiscono i giovani

**Pubblicato:** Martedì 10 Ottobre 2017



**Più di 4 adulti su 10 in Lombardia hanno problemi con la bilancia e, di questi, 837mila sono obesi,** centomila in più rispetto al 2015. È quanto emerge da un'analisi di **Coldiretti Lombardia** sugli ultimi dati Istat relativi al 2016 in occasione della Giornata contro l'obesità.

«I dati – spiega Ettore Prandini, Presidente della Coldiretti regionale – ci dicono che la nostra campagna di educazione alimentare in collaborazione con le scuole e le Fattorie didattiche, che coinvolge ogni anno circa 400mila studenti in Lombardia, sta dando i suoi frutti, visto che **proprio fra i giovani dai 6 ai 17 anni si registra una diminuzione dei casi di obesità e sovrappeso**, scesi da 229mila a 212mila con un'incidenza passata dal 20,2 per cento al 18,6 per cento del totale dei ragazzi».

«L'obiettivo – afferma la Coldiretti – è quello di formare dei **consumatori consapevoli sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti** per valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e fermare il consumo del cibo spazzatura, considerato che il 20% dei genitori dichiara che i propri figli non mangiano quotidianamente frutta e verdura, mentre il 36% beve ogni giorno bevande zuccherate o gassate».

«Mentre stile alimentare contadino basato sui prodotti della dieta mediterranea come pane, pasta, frutta, verdura, carne, olio extravergine consumati a tavola in pasti regolari – sottolinea Coldiretti – è da sempre alla base di uno stile di vita sano che ha “regalato” all'Italia un posto fra i paesi più longevi al mondo, tanto che sono quasi raddoppiati gli ultracentenari, che in 10 anni sono passati da 10mila a oltre 17mila, con un aumento del 70 per cento. Il boom degli ultracentenari è confermato anche dal dato – rileva Coldiretti – relativo alle persone con più di 90 anni, che dal 2007 al 2017 sono cresciuti del 56 per cento, passando da 466.700 a 727.000. **Il risultato è che gli italiani hanno raggiunto livelli record di longevità con 80,3 anni per gli uomini e 85,2 anni per le donne**».

«Ma accanto all'alimentazione è importante la **pratica di attività che aiutino a mantenere giovani il fisico e la mente**. In Lombardia – afferma la Coldiretti regionale – il 30,6 per cento, pari a quasi 3 milioni di persone, non si impegna in alcuna attività fisica o sportiva. Il resto della popolazione invece si dedica a una qualche forma di movimento, in modo più o meno costante. Secondo uno studio svedese – spiega la Coldiretti – **fare l'orto, zappare e seminare la terra è l'ideale per gli over 60 poiché riduce di quasi un terzo il rischio di morte**, diminuendo del 27% la probabilità di incorrere in attacchi cardiaci o ictus. Uno stile di vita che è diventato un modello anche nelle città dove si registra un aumento degli hobby farmers con più di 6 italiani su 10 (63%) che con la zappa in mano dedicano parte del tempo libero alla cura di verdure e ortaggi secondo lo studio della Coldiretti/Ixe'.

In Lombardia – stima la Coldiretti regionale – **il numero degli orti urbani sfiora ormai i tremila appezzamenti**, per oltre 160mila metri quadrati di superficie. In parte si tratta di terreni organizzati dalle amministrazioni comunali, in parte sono laboratori di agri didattica nelle scuole, ma ci sono anche le aree verdi coltivate nelle periferie o nelle fasce lungo ferrovie e le rogge che lambiscono le zone urbane».

Redazione VareseNews  
[redazione@varesenews.it](mailto:redazione@varesenews.it)

