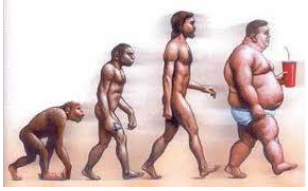
10 ottobre 2011 12:43

Obesita'. Oggi l' 'Obesity day'

di Primo Mastrantoni



Quello che non ammazza ingrassa, dicevano i nostri nonni. Era un periodo gramo per molti e una persona con qualche chilo in piu' era la raffigurazione del benessere tra una popolazione che faticava a mettere insieme pranzo e cena. Ora il problema e' opposto, troppi "ciccioni", si mangia troppo, anche male, e ci si muove poco. Oggi, l'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica (ADI) ha lanciato l' "Obesity day", il giorno dell'obesita'. I sovrappeso aumentano, adesso siamo al 46% della popolazione italiana. Cattiva informazione alimentare, genitori apprensivi che ingozzano i propri figli e poco movimento hanno portato alla "pancetta" della meta' circa della popolazione italiana. Molti ricorrono ai dietologi che prescrivono diete. Capita che, dopo un iniziale successo, si ritorni al sovrappeso originario. Che fare? Consigliare di mangiare di meno, e in modo equilibrato, e muoversi di piu' sembra la scoperta dell'acqua calda ma e' proprio questa la soluzione. Una lenta e progressiva diminuzione del nostro peso, e' la scelta che si dovrebbe fare, senza patire e senza ricorrere alle diete all'ultima moda.