



**Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO**

Sistema Socio Sanitario



**Regione  
Lombardia**

**ASST Gaetano Pini**



Milano, 6 ottobre 2017 – Se il girovita è maggiore di 88 cm nelle donne e di 102 cm negli uomini dovrebbe scattare un campanello d'allarme: il fisico non gode di buona salute e il primo passo da fare per invertire la rotta è ripensare alla propria alimentazione. I cittadini milanesi interessati al problema, martedì 10 ottobre, dalle 9:30 alle 13:00, potranno recarsi presso entrambi i presidi del Gaetano Pini-CTO (Via Cardinal Ferrari e Via Bignami), sottoporsi a una rilevazione di peso, altezza, circonferenza vita e indice di massa corporea, ricevere consigli su come impostare una dieta più corretta ed equilibrata e, nei casi che lo richiedono, essere indirizzati verso percorsi di cura più personalizzati.

Infatti, in occasione dell'Obesity Day 2017, promosso anche quest'anno dall'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica (ADI), le Dietiste del Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico Gaetano Pini - CTO, insieme ai volontari dell'Associazione Brain & Malnutrition, saranno a disposizione di cittadini e pazienti per rispondere alle loro domande e distribuire materiale informativo in tema di obesità e sovrappeso.

“A Milano e in Lombardia le percentuali di prevalenza di obesità e sovrappeso sono leggermente inferiori alla media nazionale rispettivamente del 10% e del 30%, ma si tratta comunque di problematiche dall'impatto elevatissimo - sottolinea Michela Barichella, Responsabile UOS Dietetica e Nutrizione Clinica dell'ASST Pini-CTO - Oltre alle evidenti conseguenze a carico del sistema cardiovascolare, obesità e sovrappeso hanno, tra le altre, anche importanti complicanze di tipo osteoarticolare: sottoporre a intervento chirurgico persone che non hanno un peso adeguato è più rischioso, l'esito dell'operazione può essere più facilmente compromesso. Una dieta adeguata, attività fisica e controlli periodici sono quindi fondamentali per il mantenimento del giusto peso e del benessere psicofisico. È ormai assodato come seguire la dieta mediterranea sia un fattore protettivo anche rispetto all'insorgenza di malattie neurodegenerative come Parkinson e Alzheimer”.

L'Obesity Day vedrà anche il coinvolgimento dei dipendenti del Gaetano Pini-CTO che saranno sensibilizzati sull'importanza di un corretto regime alimentare. Presso la mensa aziendale, potranno

pranzare secondo un esempio di menù equilibrato e troveranno una tavola allestita con frutta, verdura e alimenti integrali, presentati nelle giuste quantità e proporzioni con cui dovrebbero essere consumati.