



Udine, 26 agosto 2019 - Stili di vita scorretti, assenza o scarsità di attività fisica, alimentazione completamente errata a base di cibo spazzatura, merendine, bevande zuccherate e gassate, prodotti preconfezionati, oltre a fumo e alcol: una bomba esplosiva che preoccupa il vicepresidente dell'Ordine dei Medici di Udine, Gianluigi Tiberio, medico di medicina generale e referente sindacale.

“Purtroppo stiamo assistendo ad un peggioramento degli stili di vita complessivi anche in Friuli dove il 41% della popolazione adulta risulta in sovrappeso o obesa, meno del 30 per cento fa attività fisica in modo regolare e anche tra i bambini, di età compresa tra i 6 e 10 anni, la situazione è drammatica con quasi il 6% che risulta obeso, il 18,2% in sovrappeso e solo il 10% dei ragazzi di 15 anni svolge l'attività fisica raccomandata”, dichiara Tiberio.

Si tratta di dati che devono far riflettere: “Nell'attività di tutti i giorni io e i miei colleghi assistiamo sempre più spesso a casi di sovrappeso e obesità in aumento con malattie associate in crescita - prosegue Tiberio - il nostro compito è di continuare a sensibilizzare i pazienti e l'opinione pubblica sui rischi di questi comportamenti, raccomandando di aderire alla Dieta Mediterranea, quindi cereali, soprattutto integrali, legumi, verdura e frutta di stagione, frutta secca, semi, poche proteine animali, preferibilmente il pesce, evitando insaccati, salumi e limitando di molto la carne rossa. Buona idea sarebbe quella di favorire il diffondersi di corretti stili di vita fin dall'età scolare”, con l'ipotesi di introdurre nelle scuole almeno un'ora a settimana di educazione al corretto stile di vita.

Essere in sovrappeso significa favorire l'insorgenza di diabete, eventi cardiovascolari, sindrome metabolica, tumori, malattie degenerative... Se paragoniamo i dati rilevati a giugno 2019 con quelli statistici del 2018 si registra in FVG il trend peggiorativo: nel 2018 infatti era in sovrappeso il 35,2 per cento della popolazione e se guardiamo al trend triennale 2015-2018 rilevato dalla Sorveglianza Passi di Epicentro (progetto epidemiologico dell'Istituto superiore di sanità) si osserva che in FVG era in sovrappeso il 30,6 per cento della popolazione.

Dunque, negli anni si assiste all'incremento di stili di vita sbagliati e forieri di malattie che, sottolinea il

vicepresidente, “avranno ricadute pesantissime sui costi del Sistema sanitario e sulla sua tenuta”.

“Dobbiamo ogni giorno lottare contro le fake news di presunte diete miracolose, contro un sistema mediatico zeppo di pubblicità con cibo spazzatura anche nelle fasce d'ascolto e nei programmi rivolti ai bambini e ai teenager, contro una società obesogenica che propone come modello alimentare il consumo di grassi, zuccheri, conservanti, alimenti ipersalati e un eccesso di proteine animali, un mix esplosivo che altera il metabolismo di tessuti ed organi, anticamera di malattie gravi e croniche”, conclude Tiberio.