



*ADI: “È importante che ci sia equilibrio nel movimento così come nell'alimentazione per ottenere benefici e non creare forme di dipendenza”*



29 settembre 2015 – “Camminiamo insieme” è il motto dell’Obesity Day 2015, la giornata di sensibilizzazione e informazione sul tema obesità promossa tutti gli anni il 10 ottobre da ADI – Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica tramite la sua Fondazione.

L’attività fisica è la parola d’ordine di questa quindicesima edizione che intende promuovere uno stile di vita attivo come elemento indispensabile per ottenere e mantenere un buono stato di salute e precisare che così come nell’alimentazione anche nel movimento esiste un rapporto di dose-risposta per ottenere benefici.

Per raggiungere risultati ottimali è sufficiente camminare a passo svelto per almeno 150 minuti a settimana, sottolinea ADI. Secondo recenti studi sembrerebbe, infatti, che stare sotto il livello di 150 min a settimana non modifichi significativamente il peso, livelli al di sopra determinano modesti decrementi (2-3 kg) mentre livelli compresi tra 225-420 dimostrano un calo ponderale dai 5 ai 7,5 kg, questo a dimostrazione della probabile esistenza di un rapporto dose-risposta nel praticare attività fisica.

“Praticata 2-3 volte a settimana, a una media intensità, l’attività fisica nei pazienti obesi o sovrappeso è

un importante strumento terapeutico che influenza positivamente il calo ponderale, il mantenimento del peso perduto e migliora nei pazienti diabetici il compenso glicometabolico – dichiara Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI – La persona obesa o in sovrappeso richiede un’attenta valutazione prima di iniziare un programma di esercizio fisico a causa delle frequenti patologie associate (cardiovascolari, respiratorie, osteo-articolari). Rispetto alle persone normopeso necessita, infatti, di un approccio multidisciplinare che coinvolga oltre al dietologo clinico diverse figure come un cardiologo, un medico dello sport, un ortopedico o un fisioterapista per valutare l’impatto del programma e essere, infine, seguito da una figura professionale specializzata in scienze motorie”.

È importante, precisa ADI, che così come nell’alimentazione anche nel movimento ci sia il giusto equilibrio nel “dosaggio”, per non affaticare troppo il fisico e anche per non cadere in un meccanismo di dipendenza, che può verificarsi sia con il cibo che con l’attività fisica. Infatti, chi pratica sport in maniera assidua e non agonistica, a volte può presentare sintomi quali l’irritabilità se non si riesce a fare gli esercizi o tende a trascurare altri interessi, fino a far diventare il programma di allenamento l’unico obiettivo della giornata.

“In questo senso – conclude Fatati – è fondamentale favorire un’educazione e una cultura del movimento soprattutto nei giovani, ecco perché il giorno dopo l’Obesity Day, l’11 ottobre promuoveremo anche una passeggiata nei parchi e nei centri storici di tutto il paese. In Italia e in Europa, esistono già diversi programmi che, nati dalla collaborazione fra pubblico e privato, si stanno rivelando virtuose pratiche di educazione al movimento. Si pensi all’iniziativa EUROBIS (Epode Umbria Region Obesity Intervention Study), che ha visto l’Umbria come regione pilota in Italia e che nasce proprio con lo scopo di combattere la tendenza al sovrappeso e dell’obesità dei bambini umbri e anche al programma internazionale *Beat The Street*, nato con l’obiettivo di incoraggiare i bambini ad andare a scuola e tornare a casa a piedi, risultato particolarmente motivante, in quanto si è svolto come una competizione tra le diverse classi e scuole”.

Di seguito una scheda informativa sui numeri dell’obesità in Italia:

[I NUMERI DELL'OBESITA' IN ITALIA - Manifeso Nutrizione ADI](#)

*fonte: ufficio stampa*