



## GIORNATE MONDIALI

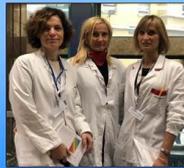
**BRAIN AND MALNUTRITION**  
Chronic Diseases Association ONLUS

**OBSESITY DAY 10 OTTOBRE 2019**

Campagna di sensibilizzazione promossa da ADI (Associazione Italiana di Dietologia e nutrizione clinica) che ha visto impegnati 130 servizi di Dietetica in tutta Italia.




B&M e l' A.O. ASST- Pini- CTO anche quest'anno hanno aderito alla giornata con eventi rivolti alla prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso.



L'equipe della S.S. Nutrizione clinica ASST-Pini-OTO Milano



Materiale informativo



Alcune volontarie B&M con consigli educazionali

**BRAIN AND MALNUTRITION**  
Chronic Diseases Association ONLUS

I nutrizionisti hanno effettuato consulenze nutrizionali gratuite presso la sede centrale dell'Ospedale Gaetano Pini di Milano.







Alcuni momenti delle consulenze gratuite e delle miriadi di volte dai nutrizionisti....

...al prossimo anno!!

**11 Ottobre 2019**  
**Giornata Mondiale dell'Obesità**

**WORLD OBESITY DAY**

[www.bm-association.it](http://www.bm-association.it)

Vai alla gallery



**DECALOGO PER PERDERE PESO**

1. Prima regola: FARE MOVIMENTO
2. Attenzione ai condimenti
3. Distribuire correttamente il cibo durante la giornata
4. Masticare con calma e mettere in bocca piccoli pezzi di alimenti
5. Non eliminare classici cibi ritenuti "ingrassanti"
6. Verdure a volontà... ma attenzione alla frutta
7. Ridurre i dolci limitarsi ad 1 bicchiere di vino o birra nelle occasioni
8. Il pesce almeno 2 volte alla settimana
9. Porci degli obiettivi raggiungibili
10. Mantenere il dimagrimento

Tirato da: Salute in Farmi - Decalogo - Obesity Day - Edizione 2017

**10 Ottobre 2019: Giornata Nazionale di sensibilizzazione nei confronti dell'Obesità**  
promossa da ADI (Associazione Dietetica Italiana)

**Definizione e prevalenza**

Sovrappeso e obesità sono condizioni caratterizzate da un eccessivo accumulo di grasso corporeo, condizione che determina gravi danni alla salute. L'eccesso ponderale infatti è un fattore di rischio per lo sviluppo di numerose patologie quali diabete mellito tipo 2, dislipidemie (ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia), steatosi epatica, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, sindrome delle apnee notturne, osteoartrite. Negli ultimi anni la prevalenza del sovrappeso e dell'obesità è aumentata in modo preoccupante in molti paesi del mondo compresa l'Italia.

In Italia, i dati riferiti dagli intervistati della Sorveglianza Passi, relativi agli anni compresi tra il 2014 ed il 2017, portano a stimare che circa 4 adulti su 10 siano in eccesso ponderale: il 31,7% risulta essere in sovrappeso ed il 10,7% obeso.

Il sovrappeso e l'obesità vengono definite dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come un'epidemia globale o **pandemia** che si sta sviluppando anche nelle fasce più giovani della popolazione: dall'ultima analisi del 2016 del Progetto Occhio allo Salute, emerge che il 21,3% dei bambini è in sovrappeso mentre il 9,3% risulta obeso.



**2 Nutrizione in Pillole**

**Diagnosi**

**BMI o INDICE DI MASSA CORPOREA**

È un parametro che consente di stabilire se il proprio peso rientra nella norma o se ne discosta. Mette in relazione il peso e la statura di un individuo e viene calcolato dividendo il proprio peso espresso in Kg per il quadrato della propria altezza espressa in metri (m)

$IMC = \text{massa corporea (Kg)} / \text{statura (metri)}^2$

**Classificazione:**

GRADO DI SOVRAPPESO	IMC (KG/M2)	LIVELLO DI RISCHIO
Normopeso	18,5 - 24,9	Non incrementato
Sovrappeso	25,0 - 29,9	Incrementato
Obesità I	30,0 - 34,9	Alto
Obesità II	35,0 - 39,9	Molto alto
Obesità Severa III	>40	Estremamente alto

**CIRCONFERENZA DELLA VITA**

Da rilevare con un semplice centimetro a metà distanza tra l'ultima costola e la cresta iliaca. È un buon indice di valutazione da associare al calcolo del BMI per caratterizzare il tipo di obesità. Si seguono le misure differenziate per sesso.

UOMINI		DONNE	
CM	RISCHIO	CM	RISCHIO
Meno di 94	Rischiato	Meno di 80	Rischiato
Da 94 a 102	Liverramente aumentato	Da 80 a 88	Liverramente aumentato
Maggiore di 102	Nottevolmente aumentato	Maggiore di 88	Nottevolmente aumentato

La causa principale del sovrappeso e dell'obesità è rappresentata da uno squilibrio fra l'energia introdotta e l'energia consumata. Se l'apporto calorico supera le richieste energetiche dell'organismo, si tende ad accumulare tessuto adiposo in eccesso. L'equilibrio tra apporto e consumo energetico è influenzato da molti fattori, ma l'ambiente gioca un ruolo importante nello sviluppo dell'obesità; ad esempio, l'elevata disponibilità di alimenti ad alto valore energetico e basso potere saziante, lo stile di vita sedentario e la fame nervosa indotta dallo stress, ecc. sono fattori di rischio per lo sviluppo di sovrappeso e obesità.

**OBESITÀ CENTRALE (A MELA)**



Circonfrenza vita superiore a 102 cm (per gli uomini) e 88 cm (per le donne) identificano un'obesità di tipo centrale o androide, detta anche "a mela" o viscerale, è caratterizzata dall'accumulo di grasso nella zona addominale, toracica, dorsale e cervico-nucleare. L'accumulo di tessuto adiposo in zona addominale favorisce l'insorgenza di patologie come la sindrome metabolica, il diabete mellito di tipo II, l'iperuricemia, l'ipertensione arteriosa, le dislipidemie.

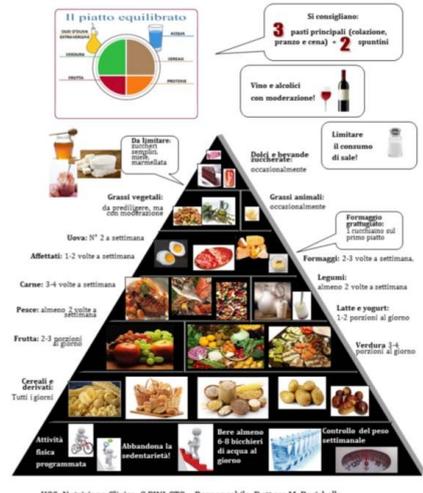
**OBESITÀ GINOIDI (A PERA)**



L'obesità ginoide, detta anche "a pera" o periferica, è caratterizzata dall'accumulo di grasso nella zona delle cosce (femorale femorale), dei glutei, dei fianchi e della parte inferiore dell'addome. Si tratta di un tessuto adiposo di tipo sottocutaneo. Caratterizza prevalentemente il sesso femminile, in particolare le donne in età fertile.

**La piramide alimentare**

Rappresentazione grafica di una dieta mediterranea equilibrata



UOZ Nutrizione Clinica, G.PINI-CTO - Responsabile: Dott.ssa M. Barichella

**4 Nutrizione in Pillole**

**Segui sempre i principi della piramide alimentare!!**

*Inoltre... se il tuo BMI risulta superiore a 30 (obesità 1° grado) o tra 25 e 30 (sovrappeso) ma in associazione a patologie quali diabete, ipertensione, dislipidemia o altro... rivolgiti al tuo medico di base per valutare l'opportunità di accedere ad un ambulatorio dietologico con personale specializzato nel calo ponderale.*

Ti ricordiamo che presso l'ASST Pini-CTO esistono i seguenti ambulatori accessibili con impegnativa del Medico Curante o dello Specialista:

- **DIETOLOGIA/DIETETICA**  
presso P.O. CTO via Bigliani n.1 - Milano  
Prenotazione tramite gli sportelli del CUP o il numero verde di Regione Lombardia 800.638.638 (da cellulare 02.99.95.99)
- **DIETOTERAPIA**  
presso P.O. G. Pini piazza Cardinal Ferrari n.1 - Milano  
Prenotazione tramite gli sportelli del CUP o il numero del CUPT/EL 02.58296830 (tratto 2).

**Nutrizione in Pillole**  
10 Ottobre 2019 Giornata Nazionale per la sensibilizzazione nei confronti dell'Obesità  
Anno 7 (n. 26) | Ottobre 2019

Rubrica a cura della UOZ Nutrizione Clinica  
Dott.ssa Michela Barichella - Responsabile Medico  
Dott.ssa Chiara Passeri - Dietista  
Dott.ssa Nagisa Madini - Dietista

Progetto grafico a cura dell'Ufficio Comunicazione  
Dott.ssa Alice Corbelli  
Dott.ssa Daniela Caroselli

**Nutrizione in Pillole scarica il PDF**



## WORLD OBESITY DAY

La Giornata mondiale dell'obesità è stata lanciata l'11 ottobre del 2015 dalla World Obesity Federation per stimolare e supportare soluzioni pratiche per aiutare le persone a raggiungere e mantenere un peso sano e per ridurre l'incidenza di persone con obesità.

La giornata mira ad aumentare la consapevolezza, incoraggiare la difesa, migliorare le politiche e condividere esperienze. La Giornata mondiale dell'obesità, che è stata precedentemente sempre organizzata l'11 ottobre, lascerà il passo nel 2020 al lancio di una nuova Giornata mondiale dell'obesità il 4 marzo 2020 per rispondere alla necessità di una voce globale e unificata per rispondere alle sfide critiche che ci attendono.

---

## SEGUICI SUI NOSTRI SOCIAL

