

Sovrappeso 4 pavesi su 10 «Obesità oltre la media»

Indici superiori a quelli nazionali e regionali. Ignorata la dieta personalizzata
Rondanelli: «Popolazione molto anziana, poco moto e troppi carboidrati»

di Anna Ghezzi
PAVIA

Quattro pavesi su dieci sono in sovrappeso, ovvero con un indice di massa corporea (rapporto tra peso e altezza al quadrato) superiore a 24. Sopra la media lombarda e nazionale gli obesi: in Italia sono uno ogni 10, in Lombardia solo l'8%, a Pavia e provincia il 12%. E quanto emerge dal rapporto sulle attività Asl 2013: «Il dato locale più elevato si spiega in parte con il fatto che siamo una delle province più anziane d'Italia - spiega Mariangela Rondanelli, responsabile dell'ambulatorio di endocrinologia e dietologia al Santa Margherita - ci si muove di meno, con la crisi si mangia peggio: i cibi migliori sono anche i più costosi, ovvero verdura, frutta, pesce e carne. Invece si abusa di carboidrati». Soltanto il 7% delle persone in sovrappeso - secondo quanto rilevato dall'Asl - ha ricevuto dal medico il consiglio di seguire una dieta per perdere peso e il 42% quello di svolgere regolarmente attività fisica. Inoltre solo il 12% dei pavesi mangia almeno 5 porzioni di frutta e verdura l



Più della metà della popolazione non fa abbastanza attività fisica

giorno, il 14% è sedentario e il 38% svolge meno attività fisica di quanto raccomandato, ma solo uno su tre ha ricevuto dal medico consigli in merito. E ancora: oltre la metà dei pavesi (55%) consuma abitualmente bevande alcoliche e 1 su 3 è bevitore a rischio soprattutto tra gli studenti maschi tra i 18 e i 24 anni.

Riccardo Caccialanza, respon-

sabile del servizio di dietetica e nutrizione clinica del San Matteo spiega: «La percezione è che il problema di una cattiva alimentazione, e dunque del sovrappeso, sia sempre più diffuso e trasversale. I dati più preoccupanti riguardano l'obesità infantile e la popolazione anziana dove, nella maggior parte dei casi, emerge un quadro di malnutri-

zione che espone a infezioni, problemi deambulatori, che portano alla mancanza di autonomia e al peggioramento progressivo della qualità della vita». Che fare? «Il primo approccio deve essere preventivo - dice Caccialanza - Ma mancano programmi di educazione alimentare. In Italia c'è una grande cultura del cibo, non della nutrizione: eppu-



CACCIALANZA (SAN MATTEO)

“ Cambiare alimentazione è il primo passo per prevenire malattie del cuore e tumori. Preoccupano dati su bambini e over 65

re correggere alimentazione e stile di vita è il primo passo per prevenire patologie cardiologiche e oncologiche. E in caso di patologia conclamata un supporto nutrizionale può fare la differenza».

«Se c'è un problema di cuore, il paziente va subito dal cardiologo - aggiunge Rondanelli - se è in sovrappeso invece spesso il medico consiglia solo di stare attento a quel che mangia. Invece sarebbero utili indagini per capire qual è il problema, a partire dalla valutazione del metabolismo basale: se la dieta non è personalizzata rischia di non essere adeguata e di non funzionare». I consigli? «Fare mezz'ora di movimento a giorni alterni, mangiare cinque porzioni di frutta e verdura ogni giorno e pesce tre volte a settimana, se sovrappeso rivolgersi a centri specializzati»