

**RATIONAL** Il nuovo  
SelfCookingCenter® Senses



# Italia a Tavola

Quotidiano di enogastronomia, turismo, ristorazione e ospitalità  
Venerdì 10 Ottobre 2014 | aggiornato alle 13.58 | 34899 articoli in archivio

laI ALIMENTI OLIO VINO BIRRA BEVANDE PROFESSIONI ATTREZZATURE LOCALI EVENTI MEDIA TURISMO RICETTE SALUTE LUXURY

LA SQUADRA | NETWORK | ABBONAMENTI | PUBBLICITÀ | CONTATTI

Cerca per codice o parole chiave

SALUTE

Primo Piano del 10 Ottobre 2014 10:32



## In sovrappeso il 46% degli italiani Consulenze gratuite per l'*Obesity day*

UNICA AL MONDO

Con il 35,6% della popolazione in sovrappeso e il 10,4% affetta da obesità, il 46% degli italiani ha problemi a gestire il proprio peso corporeo; a pesare è l'addio alla dieta mediterranea, tra gli effetti della crisi. Il consumo di frutta e verdura nel 2014 è sceso al di sotto dei 400 grammi a persona raccomandati dall'Oms



Sono circa 16,9 milioni di italiani che seguono una dieta e di questi ben 7,7 milioni che dichiara di farlo regolarmente, nonostante i sacrifici economici dettati dalla crisi che si sono aggiunti a quelli delle rinunce alimentari. È quanto emerge da una analisi della Coldiretti in occasione dell'**Obesity day**, una giornata che si propone di puntare il dito sui rischi legati al sovrappeso informando la popolazione su come scongiurare l'eventualità di arrivare a soffrire di questa patologia, sempre più diffusa nei paesi occidentali. "Facciamo insieme il primo passo" è lo slogan lanciato dall'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica per la giornata, giunta ormai alla 14ª edizione.



Quasi la metà degli italiani (46%) risultano sovrappeso (35,6%) o addirittura obesi (10,4%) con differenze tra gli uomini che sono fuori forma nel 55,5% dei casi rispetto alle donne (37,1%). La situazione è comunque drammatica per tutti anche perché i segnali non sono incoraggianti neanche per le giovani generazioni con il 26,9% di ragazzi italiani tra i 6 e i 17 anni in eccesso di peso. A pesare è l'addio alla dieta mediterranea che, con pane, pasta, frutta, verdura, extravergine e il tradizionale bicchiere di vino consumati a tavola in pasti regolari, hanno consentito agli italiani di conquistare fino ad ora il record della longevità con una vita media di 79,4 anni per gli uomini e di 84,5 per le donne, tra le più elevate al mondo.

A preoccupare sono quindi gli effetti della crisi con gli acquisti familiari di frutta e verdura che sono crollati di oltre il 20% negli anni dal 2007 per un quantitativo che nel 2014 è sceso addirittura al di sotto dei 400 grammi per persona raccomandati dal Consiglio dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. Secondo il rapporto Istat/Cnel sul benessere in Italia solo il 18,4% della popolazione ha consumato quotidianamente almeno quattro porzioni tra frutta, verdura e legumi freschi che garantiscono l'assunzione di elementi fondamentali della dieta come vitamine, minerali e fibre che svolgono una azione protettiva, prevalentemente di tipo antiossidante.

Il calo è ancora più preoccupante per bambini e adolescenti con il numero di coloro che mangiano frutta e verdura a ogni pasto è sceso al 35% mentre quelli che la mangiano una volta al giorno sono passati al 35% nel 2013 e si registra anche un aumento di coloro che non l'assumono o lo fanno un massimo di 2 volte a settimana (31%). La Coldiretti è impegnata nelle scuole con il progetto educazione alla Campagna Amica che coinvolge oltre centomila alunni delle scuole elementari e medie in tutta Italia che partecipano ad oltre tremila lezioni in programma nelle fattorie didattiche e agli oltre cinquemila laboratori del gusto organizzati nelle aziende agricole e in classe.

In questo momento di difficoltà l'obiettivo è quello di formare dei consumatori consapevoli sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti per valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e ricostruire il legame che unisce i prodotti dell'agricoltura con i cibi

### RICERCA AVANZATA

Inserisci una o più parole chiave

Sezione

SALUTE

Categoria

SALUTE

Regione

CERCA

### ARTICOLI RECENTI

La pasta "meccanico" del cuore  
Aiuta la ripresa dopo l'infarto

L'obesità pesa sulle casse dello Stato  
Serve un'educazione allo sport

Caffè? Meglio se verde  
per il benessere cardiovascolare

Il colesterolo è "amico" dell'organismo  
Basta assumerne la giusta quantità

Genitori in ansia per i figli celiaci?  
Il *gluten free* approda nelle scuole

Si a un'alimentazione ricca di latticini  
per la salute di bambini e adolescenti



consumati ogni giorno. Durante la giornata saranno offerte consulenze gratuite da specialisti in tutta Italia. Lo scopo è di effettuare azioni informative ed educative, distribuire materiali scientifico divulgativi, somministrare questionari che, una volta elaborati, consentiranno di avere una mappatura precisa di come la popolazione in genere affronta il problema sovrappeso-obesità e permetteranno d'indirizzare verso strategie d'intervento più efficaci.

[OBESITY DAY](#) [SOVRAPPESO](#) [SALUTE](#) [ALIMENTAZIONE SANA](#)  
[DIETA MEDITERRANEA](#) [FRUTTA](#) [VERDURA](#)

[Tweet](#)

#### COMMENTI

Esprimi liberamente il tuo commento scrivendo nella finestra, indica nome, cognome ed indirizzo e-mail e il campo alfanumerico di sicurezza.

<b>Nome *</b>	<input type="text"/>	<b>Cognome *</b>	<input type="text"/>
<b>Indirizzo</b>	<input type="text"/>	<b>Città</b>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<b>Nazione</b>	<input type="text" value="Italia"/>
<b>Provincia *</b>	<input type="text"/>	<b>CAP</b>	<input type="text"/>
<b>Telefono</b>	<input type="text"/>	<b>Professione</b>	<input type="text"/>
<b>Azienda</b>	<input type="text"/>	<b>Cellulare</b>	<input type="text"/>
<b>Fax</b>	<input type="text"/>	<b>Sito web</b>	<input type="text"/>
<b>E-mail*</b>	<input type="text"/>	<b>Categoria *</b>	<input type="text"/>

Titolo

Messaggio

Codice di verifica

Voglio ricevere le newsletter settimanali

**INVIA**

Ai sensi del D.lgs. 196/2003, La informiamo che i dati personali da lei forniti sono necessari per poter procedere alla gestione della Sua segnalazione e saranno utilizzati, con strumenti informatici e manuali, esclusivamente per tali finalità. Letta l'informativa ai sensi del D.lgs. 196/2003, cliccando sul tasto INVIA, autorizzo il trattamento dei miei dati personali, per le finalità e con le modalità ivi indicate.