



Agroalimentare - Obesity Day, Coldiretti: 1 italiano su 2 in sovrappeso

Roma - 02 mar 2024 (Prima Notizia 24) L'accumulo di grasso corporeo colpisce 23 milioni di cittadini adulti aumentando i fattori di rischio.

Quasi un italiano maggiorenne su due (46%), per un totale di circa 23 milioni di persone, è in sovrappeso o obeso, un fattore di rischio che favorisce molte malattie come problemi cardiocircolatori, diabete, ipertensione, infarto e certi tipi di cancro. E' quanto emerge da una analisi di Coldiretti sulla base degli ultimi dati Istat, diffusa in occasione della Giornata mondiale dell'obesità che si celebra il 4 marzo. L'eccesso di peso interessa il 35% della popolazione italiana adulta, con l'11% è addirittura obeso, rileva Coldiretti. Più obesi tra gli uomini, in aumento i giovani. Una situazione più grave per gli uomini, dove le percentuali salgono rispettivamente al 43% e al 12%. Meglio le donne, dove i problemi di eccesso ponderale riguardano il 28% della popolazione, mentre è uguale la quota di quelle obese. Ma il fenomeno, purtroppo, non risparmia neppure le giovani generazioni, soprattutto a causa della tendenza ad alimentarsi con cibi ricchi di grassi, sale, zuccheri abbinati spesso a bevande gassate a scapito di alimenti sani come la frutta e la verdura. In Italia consuma verdura tutti i giorni solo un bambino su tre (31,3%) mentre ben il 7,8% dichiara di portarla a tavola meno di una volta alla settimana e il 6% di non mangiarla mai, secondo l'analisi della Coldiretti sull'ultimo rapporto dedicato all'obesità infantile dell'Organizzazione Mondiale della Sanità. A preoccupare – sottolinea la Coldiretti – è anche il fatto che meno della metà dei bambini italiani (45,2%) consuma frutta tutti i giorni mentre ben il 4,6% dichiara di portarla a tavola meno di una volta alla settimana e il 3,6% di non mangiarla mai. Dieta Mediterranea toccasana per la salute. Una situazione preoccupante per un Paese come l'Italia che è leader mondiale nella qualità dell'alimentazione con i prodotti base della dieta mediterranea che sono diventati un modello di consumo in tutto il mondo. Non a caso la dieta mediterranea si è classificata come migliore dieta al mondo del 2024 davanti alla dash e alla mind, sulla base del best diets ranking elaborato dal media statunitense U.S. News & World's Report's, noto a livello globale per la redazione di classifiche e consigli per i consumatori. Una vittoria ottenuta – rileva la Coldiretti – grazie agli effetti positivi sulla longevità e ai benefici per la salute, tra cui proprio la perdita e il controllo del peso, oltre a salute del cuore e del sistema nervoso, prevenzione del cancro e delle malattie croniche, prevenzione e controllo del diabete. L'educazione alimentare nelle scuole. Le Donne Coldiretti sono per questo impegnate nel progetto "Educazione alla Campagna Amica" che coinvolge alunni delle scuole elementari e medie in tutta Italia che partecipano a lezioni in programma nelle fattorie didattiche e nei laboratori del gusto organizzati nelle aziende agricole e in classe. Così come Fondazione Campagna Amica che, oltre alla presenza nelle scuole, ha promosso negli anni un progetto in collaborazione con l'Ospedale Pediatrico Bambino Gesù di Roma, finalizzato all'educazione alimentare dei più piccoli grazie al coinvolgimento dei pediatri che, insieme ai

produttori agricoli, spiegano ai bambini l'importanza di una merenda e un'alimentazione sana con un'attenzione ad alcuni temi importanti fin dalla crescita come la stagionalità dei prodotti, il Km0 e i corretti stili di vita. L'obiettivo – conclude la Coldiretti – è quello di formare dei consumatori consapevoli per valorizzare i fondamenti della dieta mediterranea e ricostruire il legame che unisce i prodotti dell'agricoltura con i cibi consumati ogni giorno e fermare così il consumo del cibo spazzatura.

(Prima Notizia 24) Sabato 02 Marzo 2024