

COMUNICATI STAMPA

# OBESITA' E SOVRAPPESO: UN PROBLEMA PLANETARIO NON ANCORA RISOLTO

(Milano, 26 aprile 2016) - Nel mondo sono 641 milioni le persone obese o in sovrappeso, come riferisce il recente studio dell'Imperial College di Londra, pubblicato nel numero di aprile della rivista The Lancet, che ha coinvolto l'Organizzazione mondiale della sanità (Oms) e oltre 700 ricercatori nel mondo. Nel 1975 le persone obese nel mondo erano 105 milioni, mentre nel 2014 la cifra è arrivata a 641 milioni. Un aumento vertiginoso che fa parlare i ricercatori di "epidemia di obesità": è interessato il 13% della popolazione mondiale adulta, ed occorre intervenire, prima di tutto raccomandando una corretta alimentazione.

In occasione della Giornata mondiale dell'obesità del 21 maggio 2016, gli esperti dell'Osservatorio nutrizionale Grana Padano (Ogp) hanno realizzato uno studio sul rapporto tra tipo di alimentazione e peso corporeo, analizzando 5mila interviste di italiani adulti.

Le abitudini alimentari emerse evidenziano uno scarso apporto di verdura, il 38.7 del campione non mangia due porzioni di verdura al giorno e la cattiva abitudine è prevalente nel maschio (45% rispetto 32%), per la frutta emerge che il 27% degli intervistati non mangiano due frutti al giorno e il 45% non mangia due volte a settimana il pesce, i cereali integrali non sono utilizzati dal 65% degli intervistati e il 56% di questi sono in sovrappeso o obesi. I dolci sono utilizzati da entrambi i sessi senza particolari differenze in quantità.

Le cattive abitudini sono per il 10% degli intervistati di non fare la prima colazione, il 20% mangia davanti alla televisione o al computer, il 25 % degli intervistati ha l'abitudine all'aperitivo che è quasi sempre accompagnato dal buffet. Il pasto completo ed equilibrato (primo e secondo con le verdure e la frutta) è fatto solo dal 16% degli intervistati a cena e il 10% a pranzo, la maggior parte delle persone fa pasti veloci e dissociati (o primo o secondo piatto), più della metà delle persone, il 60% non guarda le etichette nutrizionali e non si informa sulle caratteristiche dei prodotti nutrizionali. Il 40% utilizza alcolici, prevalentemente vino.

Analizzando i nutrienti, la quota proteica è di circa 1-1.2 grammi di proteine per Kg di peso, abbiamo quindi un'alimentazione normoproteica con una percentuale di fibra, vicina a quella raccomandata 29g invece che 30g. Analizzando i dati emerge una bassa introduzione di Vitamina D e bassa introduzione di minerali, prevalentemente ferro nelle donne, le persone bevono poco e difficilmente raggiungono 1.5 litri di acqua al giorno.

Il dato più evidente dall'indagine è che il 43% del campione passa quotidianamente 3 o più di 4 ore davanti alla televisione o ai giochi elettronici, l'attività quotidiana in casa è minima, meno di 1 ora al giorno nel 50% degli intervistati (nel 66% degli uomini). Se si considera l'attività lavorativa emerge chiaramente che chi ha un lavoro sedentario (50% degli intervistati) ha un BMI più elevato, infatti il 50% dei sedentari ha un BMI maggiore di 25. La tendenza al sovrappeso e obesità aumenta per chi è disoccupato o senza lavoro, oppure in pensione.

*"La sedentarietà è molto diffusa nella nostra popolazione e l'attività fisica regolare è scarsa - spiega **Maria Letizia Petroni, Presidente di ADI Associazione Italiana di dietetica della Lombardia e coordinatrice dell'Ogp** - E' quindi fondamentale promuovere una sana alimentazione e un corretto stile di vita, promuovendo la Dieta Mediterranea abbinata ad una attività fisica regolare: per gli adulti è di almeno 150 minuti a settimana di attività fisica aerobica d'intensità moderata, praticata per almeno 10 minuti consecutivi, secondo le linee guida della SIO (Società Italiana Obesità) e ADI".*

*"Aggiungo che durante Expo2015 è stata lanciata la dieta del Grana Padano - sottolinea Petroni - con piatti basati su Grana Padano Dop che contiene la leucina, con l'effetto di contrastare la perdita di massa magra*

*metabolicamente attiva durante il calo di peso ed aumentare il senso di sazietà, fattore assai importante per chi tende a mangiare troppo”.*

### **I CONSIGLI DEGLI ESPERTI** **DELL'OSSERVATORIO NUTRIZIONALE GRANA PADANO:**

1. Raggiungere i 10.000 passi al giorno (utilizzando anche il contapassi)
2. Bere più di 1.5 litri acqua al giorno (almeno 8 bicchieri)
3. Cinque porzioni di frutta e verdura al giorno
4. Introdurre alimenti integrali
5. Limitare i grassi animali e preferire l'olio di oliva
6. Assumere almeno tre volte il pesce alla settimana
7. Una o due porzioni di latticini al giorno (latte\ yogurt)
8. Utilizzare almeno due volte alla settimana i legumi come fonte proteica
9. Limitare il sale aggiunto
10. Pesarsi regolarmente

#### *Metodologia dello studio Ogp*

*La valutazione delle abitudini alimentari e dell'apporto di energia, di macro e micronutrienti è stata effettuata mediante l'utilizzo di un avanzato software, OGP versione 3.0, sviluppato appositamente e gratuitamente per i professionisti nell'ambito nutrizionale. Di ogni soggetto sono stati raccolti i dati anagrafici, utili a classificarli per: sesso, età, area geografica, livello d'istruzione e grado di occupazione.*

*La prima parte dell'intervista riguarda la raccolta di dati antropometrici. Peso (kg) e altezza (cm) e calcolo del BMI (KG\m2). Le successive 6 domande valutano lo stile di vita dei soggetti, più precisamente: L'abitudine al fumo; Il lavoro dal punto di vista della fatica fisica, quindi classificato come sedentario, manuale o pesante; Il tempo dedicato all'attività domestica, il tempo libero speso per hobby sedentari, il tempo dedicato ad un'attività fisica moderata. Le abitudini alimentari vengono indagate con 28 domande riguardanti il consumo giornaliero di alimenti, bevande, e alcolici.*

*I restanti quesiti sulle abitudini alimentari riguardano le modalità di consumo dei pasti principali (domestico o fuori casa, in solitudine o in compagnia) e il tempo ad essi dedicato (es. pranzo consumato in 10 minuti o in più di 20), i comportamenti nei confronti del cibo, in particolare, se il soggetto è abituato a spiluccare, a mangiare spesso fuori pasto o se consuma solo i pasti principali.*

*Il campione esaminato, tra la popolazione adulta ha un età media di 53 anni, un BMI medio di 26.6, una circonferenza vita di 91 cm. (media di 87cm per le donne e 95,5 cm per gli uomini). I dati emersi riconfermano l'importanza dell'istruzione, il campione più istruito ha un BMI medio più basso rispetto a chi ha un livello scolastico più basso.*

#### **PER INFORMAZIONI ALLA STAMPA:**

*Ufficio stampa Osservatorio Nutrizionale Grana Padano*

*Marco Fanini*

*Telefono: 339 6668750 - 340 7773887*

*e-mail: [m.fanini\\_osservatoriogranapadano@oscbologna.com](mailto:m.fanini_osservatoriogranapadano@oscbologna.com)*

*sito web: <http://www.educazionenutrizionale.granapadano.it>*