

## OBSesity DAY 2015 “CAMMINIAMO INSIEME”

### BASTANO 150 MINUTI DI ATTIVITÀ FISICA A SETTIMANA PER MANTENERSI IN FORMA

**ADI:** «È importante che ci sia equilibrio nel movimento così come nell'alimentazione per ottenere benefici e non creare forme di dipendenza».

“**Camminiamo insieme**” è il motto dell'**Obesity day 2015**, la giornata di sensibilizzazione e informazione sul tema obesità promossa tutti gli anni il **10 ottobre** da **ADI - Associazione italiana di Dietetica e Nutrizione clinica** tramite la sua **Fondazione**.

**L'attività fisica** è la parola d'ordine di questa quindicesima edizione che intende promuovere uno stile di vita attivo come elemento indispensabile per ottenere e mantenere un buono stato di salute e precisare che così come nell'alimentazione anche nel movimento esiste un rapporto di dose-risposta per ottenere benefici.

Per raggiungere risultati ottimali è sufficiente **camminare a passo svelto per almeno 150 minuti a settimana**, sottolinea ADI. Secondo recenti studi sembrerebbe, infatti, che stare sotto il livello di 150 min a settimana non modifichi significativamente il peso, livelli al di sopra determinano modesti decrementi (2-3 kg) mentre livelli compresi tra 225-420 dimostrano un calo ponderale dai 5 ai 7,5 kg, questo a dimostrazione della probabile **esistenza di un rapporto dose - risposta nel praticare attività fisica**.

«Praticata **2/3 volte a settimana**, a una **media intensità**, l'attività fisica nei **pazienti obesi o sovrappeso** è un importante strumento terapeutico che influenza positivamente il calo ponderale, il mantenimento del peso perduto e migliora nei pazienti diabetici il compenso glicometabolico - dichiara **Giuseppe Fatati, presidente della Fondazione ADI** - La persona obesa o in sovrappeso richiede un'attenta valutazione prima di iniziare un programma di esercizio fisico a causa delle frequenti patologie associate (cardiovascolari, respiratorie, osteo-articolari). Rispetto alle persone normopeso necessita, infatti, di **un approccio multidisciplinare** che coinvolga oltre al dietologo clinico diverse figure come un cardiologo, un medico dello sport, un ortopedico o un fisioterapista per valutare l'impatto del programma e essere, infine, seguito da una figura professionale specializzata in scienze motorie».

È importante, precisa ADI, che così come nell'alimentazione anche nel movimento vi sia **il giusto equilibrio nel “dosaggio”**, per non affaticare troppo il fisico e anche per non cadere in un **meccanismo di dipendenza**, che può verificarsi sia con il cibo che con l'attività fisica. Infatti, chi pratica sport in maniera assidua e non agonistica, a volte può presentare sintomi quali l'**irritabilità** se non si riesce a fare gli esercizi o tende a trascurare altri interessi, fino a far diventare il programma di allenamento l'unico obiettivo della giornata.

«In questo senso – conclude **Fatati** – è fondamentale favorire **un'educazione e una cultura del movimento** soprattutto nei giovani, ecco perché il giorno dopo l' **Obesity day**, l'**11 ottobre** promuoveremo anche una **passeggiata nei parchi** e nei centri storici di tutto il paese. In Italia e in Europa, esistono già diversi programmi che, nati dalla collaborazione fra pubblico e privato, si stanno rivelando virtuose pratiche di educazione al movimento. Si pensi all'iniziativa **EUROBIS** (Epode Umbria Region Obesity Intervention Study), che ha visto l'Umbria come regione pilota in Italia e che nasce proprio con lo scopo di combattere la tendenza al sovrappeso e dell'obesità dei bambini umbri e anche al programma internazionale **BEAT THE STREET**, nato con l'obiettivo di incoraggiare i bambini ad andare a scuola e tornare a casa a piedi, risultato particolarmente motivante, in quanto si è svolto come una competizione tra le diverse classi e scuole».