

**Dottorssa Daniela Limonta**

## Allarme: Italiani sempre più obesi!

**LECCO (afm)** Secondo i dati dell'Organizzazione Mondiale della Sanità, attualmente 1,5 miliardi di adulti (con età maggiore di 20 anni) sono in eccesso ponderale. Di questi, 200 milioni di uomini e circa 300 milioni di donne sono francamente obesi. L'obesità è ormai riconosciuta come vero e proprio problema di salute pubblica. La condizione di eccesso ponderale è infatti il quinto fattore di rischio per i decessi a livello mondiale, causando ogni anno la morte di circa 2,8 milioni di adulti.

In particolare, l'obesità infantile suscita preoccupazione, avendo raggiunto livelli allarmanti: nel 2011, circa 43 milioni di bambini sotto i 5 anni di età sono stimati in sovrappeso. La gravità della diffusione dell'obesità infantile sta anche nel fatto che i bambini obesi rischiano di diventare adulti obesi. E l'obesità è un fattore di rischio per serie condizioni e patologie croniche come le malattie ischemiche del cuore, l'ictus, l'ipertensione arteriosa, il diabete tipo 2, le osteoartriti e alcuni tipi di cancro (corpo dell'utero, colon e mammella).

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità nel 2015 gli adulti sovrappeso saranno 2,3 miliardi, e 700 milioni i veri e propri obesi: per questi dati allarmanti l'obesità è stata definita l'epidemia del 21° secolo. In Italia, secondo gli ultimi dati ISTAT, la prevalenza di obesità è dell'11% ed 1 persona su tre è in sovrappeso (32%), raggiungendo così un totale del 43%. Il costo sociale raggiunge il 7% della spesa sanitaria.

L'obesità determina nel complesso un peggioramento della qualità della vita, oltre ad essere fattore di rischio per un numero

elevato di patologie. E' dunque indispensabile curare l'obesità cercando di intervenire il più precocemente possibile.

In sintesi come si cura l'obesità?

Non esiste una formula magica né una pillola miracolosa brucia grassi! Per curare l'obesità è indispensabile abbinare una dieta corretta ad un movimento fisico: dunque uno stile di vita più sano!

Per quanto riguarda la dieta attenzione alle diete troppo restrittive, squilibrate e monopiatto! Ma soprattutto no alle diete restrittive fai-da-te. L'obesità è un problema medico ed è indispensabile essere seguiti da un medico soprattutto se il paziente oltre all'obesità ha altre patologie quali colesterolo alto, cardiopatie, ipertensione arteriosa ecc... Solo con un approccio medico è possibile dimagrire in maniera progressiva e graduale senza rischi per la salute. Qual è la dieta migliore? Io consiglio una dieta moderatamente ipocalorica, equilibrata, personalizzata e che ricalchi le linee guida della Dieta Mediterranea. Ricordiamoci che la parola dieta deriva dal greco e letteralmente significa "stile di vita". Ecco dunque che la dieta deve essere intesa come "nuovo modo di alimentarsi, nuovo e sano stile di vita".

La dieta in sintesi non è niente di restrittivo o di punitivo, ma solo un nuovo modo di alimentarsi e di vivere in salute con del sano movimento quotidiano.

**Dott.ssa Daniela Limonta**

Via Montegrappa, 10/D  
Lecco - Cell. 347.5786767  
www.danielalimonta.com  
La dott.ssa Daniela Limonta è anche su [www.rigagialla.it](http://www.rigagialla.it)