

OBESITY DAY

E' la giornata mondiale dedicata alla sensibilizzazione per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso.

L'obiettivo è: CAMBIARE ABITUDINI.

Lo stile di vita sempre più sedentario e una disponibilità di cibo ad alto contenuto calorico e a basso costo, diete miracolose e magici bruciagrassi allontanano il consumatore dall'unica strada possibile: mangiare di meno e muoversi di più.

Il motto dell'Obesity Day 2016 è proprio un invito a muoversi di più: "camminare è salute".

Spesso la pigrizia è così tanta che si preferisce castigare il piacere della tavola piuttosto che rinunciare al divano, quando è invece ormai ampiamente riconosciuto che la dieta è solo una delle facce del problema e forse la meno importante.

Preferiamo riporre speranze nelle affermazioni miracolistiche che promettono di dimagrire tranquillamente nel sonno, negli alimenti da evitare come la peste, o qualsiasi cosa faccia leva sulla parte magica di ognuno di noi, sul nostro sogno di ottenere qualcosa senza nulla in cambio.

Oggi ingeriamo lo stesso numero di calorie dei nostri nonni e forse anche qualcosa in più senza pagarle con il sudore e la fatica fisica. Questo comporta un aumento di peso al quale attribuiamo valenze estetiche invece che mediche. L'eccesso di peso comporta aumentato rischio di patologie molto serie come il diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. Per perdere peso andiamo a cercare le diete più strane quando abbiamo in casa quella giusta: la dieta mediterranea.

E' estremamente semplice controllare regolarmente il proprio peso con piccoli cambiamenti e adattamenti dello stile di vita, che non comportano grandi sacrifici e che ci proteggono da eccessi di peso futuri.

Il semplice aumento di consumo di alimenti ad alto contenuto di micro-nutrienti come frutta, verdura, cereali integrali e legumi a scapito di alimenti più raffinati ed elaborati ad alto contenuto energetico, senza tuttavia eliminarli del tutto, è in grado di aumentare la sazietà e dare gratificazione sensoriale con un quantitativo ridotto di calorie.

Nei prossimi articoli approfondiremo tematiche riguardanti l'alimentazione.

Vi aspetto.

Dr. Roberto

