



Obesity day e percorsi della salute: si parte domenica 5 ottobre

Comunicato n. 321/2014

Varese 1° ottobre 2014 - Un primo passo verso l'Obesity Day, giornata dedicata all'importanza di una corretta nutrizione e al movimento per una vita sana. Gli assessorati al Turismo, Commercio e Marketing territoriale allo Sport con ASL Varese proseguono la collaborazione sul programma di educazione nutrizionale e rilanciano, ricordando al grande pubblico l'importanza del movimento per una vita sana.

Le iniziative sono state presentate questa mattina dagli assessori Sergio Ghiringhelli, Maria Ida Piazza e dalla dott.ssa Maria Antonietta Bianchi, responsabile U.O. Nutrizione - ASL Varese.

Sarà possibile **domenica 5 ottobre** partecipare dalle 10 alle 12.30 e dalle 15 alle 18.30 ad un evento in Salone Estense articolato in diversi momenti: si anticipa così a Varese la giornata ufficiale dell'Obesity Day in programma per il 10 ottobre.

Ci sarà la parte interattiva di **"A TAVOLA CON EXPO - nutrizione e territorio"** con scelta del menù tra i piatti della tradizione, conteggio calorico e redazione della carta d'identità della salute. **Segue il COUNSELING NUTRIZIONALE**, con valutazione del peso e consulenza a cura degli operatori dell'ASL di Varese - Direzione Sanitaria Dipartimento Prevenzione Medico- U.O. Qualità della Nutrizione, Stili ed Educazione Alimentare.

Infine a tutti i partecipanti saranno distribuite mappe con indicati i **"PERCORSI DELLA SALUTE" nei Giardini Estensi**, itinerari da percorrere all'interno del parco cittadino con indicato il corrispettivo dispendio calorico, tempo, numero di passi.

«Tutti conoscono l'importanza del movimento abbinato ad una sana alimentazione e con queste mappe abbiamo creato uno strumento che permetta a tutti di abbinare la visita del parco ad un momento dedicato al benessere personale» ha detto l'assessore Sergio Ghiringhelli. «Ed in vista di EXPO2015 - aggiunge - abbiamo anche la traduzione in lingua inglese, poiché sappiamo che molti turisti scelgono la nostra zona per goderne gli aspetti green. Per questo le mappe resteranno in distribuzione allo IAT ».

«L'assessorato allo Sport da sempre promuove lo stile di vita sano legato al movimento - aggiunge l'assessore Piazza -: abbiamo organizzato tra l'altro le passeggiate nei rioni che hanno avuto grande successo, proprio per incentivare i varesini a stare all'aria aperta in compagnia e muovendosi».

I DATI ASL -Varese

Il sovrappeso e l'obesità sono definiti dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come un anomalo ed eccessivo accumulo di grasso corporeo tale da comportare un rischio per la salute

dell'individuo. La Regione ha elaborato linee guida e progetti di prevenzione sanitaria scientificamente validati. Nel territorio dell'Asl di Varese i dati sono rassicuranti in merito all'efficacia dell'azione sanitaria preventiva. Si registra il dato del 7.6% dell'obesità tra i bambini, mentre la media nazionale è del 10.6%; anche il sovrappeso (al 22%) è inferiore alla media del 25 % del nazionale. L'ASL di Varese è impegnata nella prevenzione dell'obesità e della sindrome metabolica con un percorso diagnostico terapeutico condiviso con i Pediatri di Libera Scelta che valutano l'opportunità di una consulenza specialistica che nel corrente anno ha interessato 278 bambini con visite - counseling nutrizionale. Sono effettuati n.167 interventi di Counseling per persone adulte e con malattie croniche degenerative e/o problemi di peso, compresi over 65. Nell'anno 2013 sono state valutate e validate 369 tabelle dietetiche per ristorazioni collettive. Sono state sottoposte al controllo nutrizionale 49 ristorazioni delle 130 afferenti al Dipartimento di Prevenzione Medica sono state Sono state predisposte 123 diete speciali per bambini con patologie o allergie alimentari che frequentano le ristorazioni collettive. Da gennaio a settembre 2014, sono stati realizzati 55 incontri sulla corretta alimentazione e la dietetica per volumi rivolti ai dipendenti delle aziende che partecipano al WHP. Sempre nel 2014, sono stati formati 37 ristoratori nell'ambito del progetto "Ristoranti della salute".

A TAVOLA CON EXPO

Il progetto ha ottenuto il patrocinio di EXPO 2015 ed è basato sui prodotti e sulle tradizioni culinarie del territorio. Consiste in un percorso che viene proposto al pubblico sotto forma di attività interattiva a selfservice. Il pubblico potrà comporre un pranzo a piacere scegliendo tra le illustrazioni di varie preparazioni tipiche e realizzate con prodotti del territorio. La scelta sarà ampia, spaziando dal famoso aperitivo Apollo, fino al classico dolce Varese, senza dimenticare gli antipasti o i tipici piatti unici con polenta e riso. Del pasto composto individualmente verranno conteggiate le Kcal, ma anche i componenti nutrizionali, proteine, grassi e zuccheri, che saranno annotati su una carta d'identità del consumatore con informazioni sulle attività fisiche svolte. Saranno le giovani che svolgono l'attività di Servizio Civile Volontario presso l'Attività Promozione del Territorio dell'assessorato a curare questa prima fase .

Raccolte queste informazioni, il consumatore potrà presentarsi alla seconda fase del percorso, consistente in un momento di counseling nutrizionale con gli operatori ASL, in cui verranno valutati anche peso e altezza per definire se la persona è "in forma" oppure se e come deve essere più attenta nelle scelte alimentari.

Per tutti i partecipanti materiali informativi, ricette di piatti tradizionali oltre a gadget messi gentilmente a disposizione da Yakult.