

di ANDREA BONANNI

In un report della Asl, le abitudini alimentari dei reatini. Dall'indagine emerge che quasi un adulto su due presenta un eccesso ponderale (44,3%), vale a dire un eccesso di grasso corporeo. Di questi, il 33,4% risulta sovrappeso e il 10,9% obeso, il 51% normopeso, il 4,7% sottopeso. Il numero di reatini con un eccesso ponderale che hanno ricevuto il consiglio di perdere peso da parte del proprio medico di base o da altro operatore sanitario è pari al 58%. Il 31,3% delle persone in eccesso ponderale è sedentario, mentre il 35,5% ha ricevuto il consiglio di fare attività fisica. E, ancora, il 47,3% degli intervistati ha dichiarato di mangiare frutta e verdura almeno una volta al giorno. Il 36% ha riferito di mangiare 3 o 4 porzioni al

## Asl, indagine sulla popolazione reatina: sovrappeso quasi una persona su due

giorno e solo il 12,9% le 5 porzioni raccomandate. Infine il 21,4% degli intervistati ha riferito di essere aumentato di almeno 2 chili nell'ultimo anno.

La prevenzione deve indi-

rizzarsi, quindi, alle persone obese, ma soprattutto a quelle in sovrappeso che sottovalutano il rischio per la salute legato al proprio peso: meno di una persona su due percepisce il proprio peso come troppo al-

to, la maggior parte giudica la propria alimentazione in senso positivo e quasi una persona su quattro è aumentata di peso nell'ultimo anno. La pubblicazione dei dati da parte della Asl, raccolti da un team aziendali di intervistatori, coordinati da Gianluca Fovi e da Felicetta Camilli, dirigenti medici presso il Dipartimento di prevenzione, sono stati pubblicati in concomitanza della Giornata mondiale dell'alimentazione, in programma dopodomani. Da sottolineare che il campione rappresentativo intervistato è di età compresa tra i 18 e i 69 anni, residenti nel capoluogo e in provincia.

«La dieta per ridurre o controllare il peso - spiegano dal dipartimento di prevenzione Asl - è praticata solo dal 28,4% delle persone in eccesso ponderale, mentre è più diffusa la pratica di un'attività fisica moderata (68,7%). La maggioranza delle persone - continuano i dirigenti Fovi e Camilli - consuma giornalmente frutta e verdura. Circa la metà ne assume oltre 3 porzioni, ma solo una piccola quota assume le 5 porzioni al giorno raccomandate, per un'efficace prevenzione, ad esempio, delle neoplasie». I risultati scaturiti dal report indicano la necessità di interventi multisettoriali per promuovere un'alimentazione corretta, accompagnata da un'attività fisica svolta in maniera costante e regolare. Rilevante risulta, infine, il consiglio ed il sostegno del medico di medicina generale.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



La sede della Asl di Rieti che ha svolto l'indagine tra il capoluogo e la provincia. In pochi risultano consapevoli dei rischi di un peso elevato

## Già deciso il blocco degli stipendi per i 180 dipendenti nel sociale