

# Dopo il Covid 23 milioni di italiani sono in sovrappeso, 1 su 5 è obeso

A Tropea dal 18 al 22 maggio il Festival dei 5 colori, dedicato alla sana alimentazione

Sono quasi 23 milioni gli italiani, tra adulti e bambini, che a causa della pandemia sono aumentati di peso, rischiando disturbi cardiovascolari e metabolici e malattie come tumori e diabete. Un adulto su 10 è addirittura obeso.

Per contribuire ad arginare questa pericolosa situazione, dal 18 al 22 maggio debutterà a Tropea, in Calabria, la prima edizione del Festival dei 5 colori. Dedicato alla sana alimentazione, vedrà l'intrattenimento alternarsi a convegni con importanti opinion leader del mondo medico, perché cibo significa in primo luogo salute. Un binomio indissolubile: la cinque giorni 2022, infatti, avrà come tema la 'prevenzione', che verrà affrontata in tutti i suoi aspetti, con l'obiettivo di sensibilizzare all'importanza di seguire corretti stili di vita. Si tratterà di un evento unico nel suo genere, una grande kermesse annuale che si arricchirà in ogni edizione per ritagliarsi uno spazio in cui coniugare benessere, cultura, sostenibilità, arte e ambiente. Rivolto a tutte le fasce d'età, dai bambini - che verranno coinvolti con attività nelle scuole - e adolescenti, agli adulti e anziani, vedrà la partecipazione di testimonial, medici, insegnanti, rappresentanti delle Istituzioni e giornalisti e sarà trasmesso in streaming per raggiungere un più vasto pubblico e avere respiro nazionale, con l'obiettivo di diventare, anno dopo anno, punto di riferimento nel mondo della corretta alimentazione. Un Festival che, quindi, sarà possibile seguire da qualsiasi parte d'Italia: a idearlo è l'Associazione Pancrazio, nata da giovani studenti di medicina, farmacia e biologia per realizzare progetti nel campo della salute e del benessere.

"Come Regione Calabria - dichiara la vicepresidente, Giuseppina Princi - siamo onorati di ospitare il Festival perché crediamo sia fondamentale ricordare quanto la corretta alimentazione possa incidere sulla salute. Siamo felici che l'Associazione abbia deciso di realizzare questo Festival in Calabria, un progetto che può migliorare l'approccio al cibo e contemporaneamente valorizzare un territorio con prodotti tipici di alta qualità". "La nostra è una delle regioni italiane più colpite dai problemi legati al peso eccessivo di grandi e piccoli, ma anche una delle capitali della dieta mediterranea -

aggiunge il sindaco di Tropea, Giovanni Macrì - Per questo, sensibilizzare a un consumo sano del cibo, qui, è ancora più importante: con le buone abitudini a tavola si può davvero fare prevenzione". "È essenziale ricordare l'importanza di prendersi cura di sé a partire dalla tavola - afferma Francesco Cognetti, presidente della Fondazione Insieme contro il cancro -. Questa cinque giorni sarà un'importante occasione di incontro per diffondere la tutela del benessere, soprattutto dopo il Covid, che ha modificato negativamente le abitudini quotidiane di gran parte della popolazione. Per esempio, 1,2 milioni di persone hanno iniziato o ripreso a fumare e il 44% dei bambini e il 32% degli adulti è aumentato di peso".

"Mangiare correttamente, combattere la sedentarietà, ridurre il consumo di alcool, non fumare e proteggersi dal sole sono abitudini che è importante seguire per fare prevenzione primaria - spiega Ciro Indolfi, presidente della Società Italiana di Cardiologia -. Ciò è particolarmente importante perché dal 10 al 30% dei pazienti contagiati dal coronavirus ha una nuova malattia chiamata Pasc, che si caratterizza con palpitazioni, dolore al torace, difficoltà respiratorie, tachicardia e intolleranza all'esercizio fisico nei mesi successivi all'infezione. Proprio in questi soggetti, la prevenzione cardiovascolare deve essere aggressiva soprattutto per i pazienti con sintomi gravi o pregresse malattie cardiovascolari".

"Oltre che una tradizione che unisce molte comunità attraverso simboli e rituali - dichiara Antonia Trichopoulou, professoressa dell'Università di Atene ed esperta di tipicità del Mediterraneo - la Dieta è anche uno strumento per il mantenimento della buona salute: quando la si segue si riducono infatti problemi cardiovascolari e infiammatori, cancro e diabete".

"Le emergenze con le quali ci stiamo confrontando negli ultimi tempi, cioè le emergenze zootecniche, il Covid, le situazioni di guerra, sono destinate ad incidere sugli stili di vita degli italiani - afferma Giuseppe Ambrosio, Direttore Generale del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali -. Anche per queste ragioni, comunicare nel modo corretto cosa è bene mangiare e quanto è utile fare movimento è fondamentale. Il Festival sarà l'occasione per fare incontrare cittadini ed esperti e

parlare di sana alimentazione a base di prodotti delle nostre tradizioni e della nostra cultura. Queste regole alimentari, unite allo stile di vita proprio delle popolazioni del Mediterraneo, contribuiranno ad aumentare il benessere della popolazione". Alla cinque giorni parteciperanno personalità di prestigio come Piero Angela, noto divulgatore scientifico, Walter Willett, professore di Epidemiologia e nutrizione presso la Harvard School of Public Health, Mahomed Sefiani, sindaco della città del Marocco Chefchaouen, partner del progetto, Istituzioni, personaggi del mondo della musica, dello sport e dello spettacolo del calibro di Luca Ward. A prendere parola durante le numerose tavole rotonde saranno importanti clinici, come Alessandra Graziottin, Rossana Berardi, Francesco Cognetti, Giordano Beretta e Saverio Cinieri, Agostino Consoli e Ciro Indolfi, con cui si discuterà di sport e malattie cardiovascolari, nutrizione e diabete, prevenzione del cancro a partire dal piatto, fake news e corretta alimentazione. Gli incontri più culturali verranno accompagnati da attività ludiche, come partite di calcetto e beach volley, aperitivi, lezioni di ballo, premi.

Protagonista di una delle coinvolgenti serate sarà la '5mila passi' una camminata fra le bellezze artistiche della città per sensibilizzare sull'importanza di fare movimento per prevenire sovrappeso e obesità. Si approfondiranno le potenzialità dei cibi del futuro e della nutraceutica, si discuterà di sostenibilità e rispetto dell'ambiente. "L'interazione tra stili di vita e abitudini alimentari errate - sostiene Antonino De Lorenzo, direttore del Dipartimento di Biomedicina e Prevenzione dell'Università degli studi di Roma Tor Vergata e del Programma clinico di Nutrizione clinica del Policlinico Tor Vergata - incide fortemente sullo sviluppo di patologie. Per questo la Dieta Mediterranea Italiana di Riferimento (Dimir), ricca in frutta, verdura, legumi, cereali integrali, pesce e olio d'oliva è molto indicata come strumento di prevenzione primaria. Gli studi del mio gruppo di ricerca hanno dimostrato come questi alimenti si associno a un miglioramento significativo dello stato di salute".

"Il numero 5 sarà il simbolo ricorrente del

Festival - spiega Maria Teresa Carpio, vicepresidente di Associazione Pancrazio e ideatrice del Festival - Rappresenta i cinque colori del benessere, rosso, verde, bianco, giallo e blu, legati a frutta e verdura, che non possono mancare in una dieta equilibrata. L'idea è nata grazie a 'Dannmi il 5', un progetto nazionale della durata di tre anni realizzato in collaborazione con SID Società Italiana di Diabetologia, Sic Società Italiana di Cardiologia e SIP Società Italiana di Pediatria e che ha ottenuto il patrocinio del Coni. Abbiamo costruito nelle scuole un percorso di educazione alimentare dinamico che possa coinvolgere direttamente i bambini e le loro famiglie. Vedere i bambini che aspettano con ansia i nostri corsi è motivo di grande soddisfazione e diventa quindi un obiettivo da raggiungere. Da questo importante coinvolgimento nasce l'idea del Festival, la sua naturale evoluzione: i pasti sono per tradizione un importante momento di socialità, in tutte le culture. Parlarne con personaggi di rilievo, in una cornice ricca di iniziative divertenti e incontri interessanti, ci permetterà di metterne in luce il valore".

"Abbiamo iniziato a collaborare tanti anni fa con Maria Teresa Carpio e con Dannmi il 5 nelle scuole - sottolinea il dottor Giuseppe Morino, medico e pediatra - e abbiamo intuito le potenzialità del progetto. Per questa ragione ritengo importante far confluire tutto nella realizzazione di un Festival dedicato alla prevenzione". "In questi anni abbiamo sviluppato diversi progetti sulla prevenzione e ci siamo avvicinati molto alle difficoltà che vivono quotidianamente le persone - conclude Francesco Bugamelli, presidente di Associazione Pancrazio - Da futuro medico ritengo che il rapporto medico-paziente sia fondamentale per raggiungere una posizione che possa darci soddisfazione sia dal punto di vista scientifico che personale. In questo progetto ci siamo impegnati molto, unendo studio e lavoro, per raggiungere il risultato migliore. L'entusiasmo non ci manca, siamo certi che sarà un evento utile e coinvolgente".

Fonte Agenzia DIRE - [www.dire.it](http://www.dire.it)



Peso:77%