



## COMUNICATO STAMPA

# Obesity Day, 10 consigli per controllare il peso

**L'ASST Gaetano Pini-CTO partecipa alla campagna informativa sull'Obesità. Le esperte di Nutrizione Clinica incontreranno gratuitamente gli utenti**

Milano, 8 ottobre 2019 – Il 10 ottobre, in vista della **Giornata Nazionale di sensibilizzazione nei confronti dell'Obesità** promossa da ADI (Associazione Dietetica Italiana), **l'ASST Gaetano Pini-CTO aderisce alla campagna "Obesity Day"**. Per l'occasione sarà allestito **un punto informativo al Presidio Pini** (ingresso da via Pini, 3), dalle 9.30 alle 13, dove le nutrizioniste e dietiste della Nutrizione Clinica effettueranno gratuitamente la misurazione dell'altezza e della circonferenza e calcoleranno l'indice di massa corporea (BMI). Sulla base dei dati raccolti le dietiste daranno consigli e distribuiranno materiale informativo.

*"È necessario informare gli utenti e fare prevenzione sul tema dell'obesità e del sovrappeso visto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha definito la diffusione di tali condizioni come un'epidemia globale. L'accumulo eccessivo di grasso corporeo, infatti, è un fattore di rischio per lo sviluppo di numerose patologie quali diabete mellito tipo 2, ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, steatosi epatica, ipertensione arteriosa, malattie cardiovascolari, sindrome delle apnee notturne e osteoartrosi",* sottolinea la dott.ssa **Michela Barichella**, Responsabile della Nutrizione Clinica dell'ASST Gaetano Pini-CTO.

Ecco allora **10 consigli della nutrizionista per controllare il peso.**

### **1. Fare movimento**

Molto spesso la pigrizia ha la meglio sulla scelta di iscriversi in palestra o fare altre attività. Per ovviare a questa mancanza bisogna prediligere esercizi che siano fattibili in qualsiasi momento e che non richiedano attrezzature particolari, come per esempio camminare a passo svelto almeno 45 minuti, un paio di volta alla settimana.

### **2. Attenzione ai condimenti**

Il nostro olio d'oliva è ottimo, ma ne basta un cucchiaino a pasto. Ogni tanto si può scegliere anche il burro, ma un panetto non più grande di una zolletta di zucchero.

### **3. Non saltare i pasti**

Primo pasto della giornata a cui non bisogna rinunciare è la colazione. Diversi studi dimostrano che il consumo regolare di una prima colazione è associato a una riduzione del rischio di sviluppare obesità, eventi cardiovascolari e diabete. Proseguire poi la giornata aggiungendo altri due pasti e due spuntini. Mangiare quindi poco e spesso, cercando di masticare con calma e sezionando il cibo in pezzi piccoli.

### **4. Verdure a volontà e sì alla pasta, attenzione però alla frutta**



Porzioni di pasta, pane o patate non eccessive e condite con moderazione aiutano il corpo a percepire la sensazione di sazietà, per questo non devono essere eliminati dalla dieta. Stesso discorso per la verdure: con poco condimento o senza se ne può mangiare fino a saziarsi. Lo stesso non vale invece per la frutta: non bisogna mangiare meno di due frutti al giorno, ma non più di 3 o 4. La frutta deve essere ben lavata e masticata. Può essere assunta anche con la buccia in modo da aumentare le fibre in circolo che aiutano a evacuare.

### **5. Ridurre l'alcool**

Un bicchiere di vino o di birra ogni tanto non fa male. L'eccessivo consumo di alcool, invece, non aiuta il nostro corpo a eliminare i grassi. Ricordarsi invece di bere almeno due litri di acqua al giorno.

### **6. Introdurre il pesce nella dieta**

Bisogna mangiare pesce almeno due volte alla settimana. È consigliabile assumere pesce fresco, ma per chi è impossibilitato ad acquistarlo va bene anche il pesce surgelato, purché di qualità.

### **7. Porsi degli obiettivi raggiungibili**

Il dimagrimento eccessivo e rapido è nocivo per la salute, tanto quanto l'essere in sovrappeso. L'ideale è perdere circa 500 grammi alla settimana. Ricordandosi che dieta, letteralmente, significa "regime di vita", quindi è necessario non solo controllare i pasti e quindi il peso, ma anche non eccedere con le proibizioni e non vivere il momento della dieta come un periodo tragico, bensì come una sfida con se stessi per migliorare il proprio benessere.

### **8. Mantenere il dimagrimento**

Un volta raggiunto lo scopo è importante mantenere il dimagrimento e quindi evitate le oscillazioni del peso (sindrome dello yoyo). È meglio, infatti, un lieve sovrappeso costante che delle fluttuazioni.

### **9. Sì alla dieta, ma con gusto**

Ricordarsi che mangiare è un piacere e deve esserlo anche durante la dieta, per questo è consigliabile variare cibi e ricette e, quando possibile, sperimentare.

### **10. Rivolgersi sempre a uno specialista**

Le diete fai da te possono essere molto dannose per la salute. Bisogna sempre farsi seguire da uno specialista che va scelto con attenzione, valutando se l'approccio del professionista alla dieta tiene conto delle specificità di ogni persona.

\*\*\*\*\*

**L'Azienda Socio Sanitaria Pini-CTO**, punto di riferimento per l'ortopedia, la riabilitazione specialistica, la reumatologia e la neurologia, a livello nazionale, comprende a Milano tre presidi ospedalieri: il Gaetano Pini, il CTO e il Polo Riabilitativo Fanny Finzi Ottolenghi. L'ASST Gaetano Pini-CTO - evoluzione della Scuola Ortopedica milanese nata nel 1874 - è specializzata in patologie e traumi dell'apparato muscolo-scheletrico, reumatologia e fisioterapia. L'Azienda accoglie ogni anno 823mila utenti e i suoi specialisti lavorano con le più sofisticate tecniche di imaging, attraverso sale operatorie sia convenzionali sia dotate di robotica, l'ASST Gaetano Pini-CTO è centro erogatore per la presa in carico dei pazienti cronici nell'ambito delle patologie reumatiche e della Malattia di Parkinson.



Centro Specialistico Ortopedico Traumatologico  
Gaetano Pini-CTO

Sistema Socio Sanitario



Regione  
Lombardia

ASST Gaetano Pini

Per informazioni:

Ufficio Stampa

Elisabetta de Luca

[elisabetta.deluca@asst-pini-cto.it](mailto:elisabetta.deluca@asst-pini-cto.it) | 02 58296696