



## 9° Rapporto sull'obesità in Italia: l'importanza della Dieta mediterranea

L'Istituto Auxologico Italiano ha pubblicato di recente la nona edizione del Rapporto sull'obesità in Italia, quantificando la connessione fra italiani e alimentazione. In Italia l'obesità si attesta attorno all'11%, un numero nettamente inferiore rispetto alle cifre di altri Paesi europei. In Francia ad esempio siamo sui 15,4% e in Spagna si sfiorano i 17 punti percentuali. Il merito dei dati non dipende da una maggiore attività fisica, in quanto solo il 20% degli italiani ne pratica in maniera soddisfacente, ma deriva senza dubbio dai vantaggi della dieta mediterranea e dal consumo moderato di alcolici, assunti principalmente durante i pasti. Secondo il rapporto, c'è una grossa differenza tra uomini e donne, con una forte incidenza dell'obesità maschile: 6 uomini su 10 presentano un eccesso di peso, a fronte di 4 donne su 10. Il picco si osserva tra i 65 e i 74 anni, ma per gli uomini va male già dopo i 35 anni, quando il 50% presenta un eccesso ponderale; per le donne ciò si verifica solo dopo i 65 anni. Per bambini e adolescenti la situazione peggiora. Nei Paesi dell'UE quasi un bambino su otto è obeso. I più alti tassi di obesità vengono registrati in Italia, Cipro, Grecia, Malta e Spagna. L'OMS ha segnalato come la condizione di sovrappeso nei ragazzi tende a permanere in età adulta e come l'obesità e il sovrappeso vadano correlati, nella maggior parte dei casi, a problemi psico-sociali che sono conseguenze di queste condizioni ma tante volte anche cause, e non contribuiscono a una crescita serena. Secondo il rapporto, a causa dell'obesità si perdono 2,7 anni di aspettativa di vita. Al Nord e Centro l'incidenza dell'obesità raggiunge i 10 punti percentuali, che salgono a 11,4% al Nord-Est e Isole per toccare la punta di 12,4% al Sud.