

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

Giornata dell'obesità: tutti sulla bilancia a Legnano

Redazione · Tuesday, October 10th, 2017

Per il quinto anno anche a **Legnano e a Magenta la Giornata dell'Obesità (10 ottobre)** ha richiamato all'ordine i cittadini di tutte le età e dai differenti pesi corporei. Proprio all'ingresso dell'ospedale, psicologi, medici e dietisti hanno presidiato il banchetto informativo dove, per chi voleva, era possibile salire sulla bilancia per **controllare il proprio peso, il proprio BMI e le percentuali di massa grassa**. Un'occasione in più per rapportarsi con il proprio corpo, capire cosa c'è di sbagliato nelle proprie abitudini e come cercare di migliorare una condizione che **a lungo termine può sfociare in gravi malattie, come ictus, diabete o infarti**.

Più di 4 adulti su 10 in Lombardia hanno problemi con la bilancia e, di questi, 837mila  sono obesi, centomila in più rispetto al 2015. E' quanto emerge da un'analisi di Coldiretti Lombardia sugli ultimi dati Istat relativi al 2016 in occasione della Giornata contro l'obesità. «*Chi è obeso vive 10 anni di meno di un normopeso* – ha sottolineato il **dottor Giuliano Sarro, responsabile del centro di eccellenza Sicob della chirurgia bariatrica dell'ospedale di Magenta**–. *I dati emersi sono allarmanti, è importante per questo cercare di risolvere il problema prima che sfoci in obesità, andando a ridurre il sovrappeso con un corretto stile di vita alimentare. Quando invece abbiamo di fronte casi a patologie, quando cioè l'eccesso di peso mette a rischio la vita del soggetto, quello che proponiamo noi è una chirurgia dell'obesità, unico modo per perdere peso in modo significativo a lungo termine e prevenire l'insorgenza di uove patologie*». Dopo l'intervento chirurgico, i pazienti perdono in media il 61,2% del peso in eccesso.

Sono diverse le tipologie di intervento: si va da una **procedura restrittiva come il bendaggio gastrico regolabile** che riduce la quantità di cibo consumato in una volta dando una sensazione di sazietà che dura a lungo, ad **una più restrittiva e malassorbitiva come il bypass gastrico** che riduce la quantità di cibo consumato e consente al paziente di assorbire meno sostanze nutritive di quelle normalmente assorbite. La **diversione biliopancreatica** è invece una procedura malassorbitiva che consente ancora di più di assorbire meno sostanze nutritive. A queste si aggiungono la sleeve gastrectomy e la diversione biliopancreatica con duodenal switch.



Un via vai continuo sulla bilancia ha caratterizzato la giornata di oggi in ospedale: «*Si è avvicinato con più facilità chi non ha veramente bisogno di dimagrire* – ha commentato la **dott.ssa Daniela Bella, dietista dell'Asst Ovest milanese** –, *mentre chi è in sovrappeso teme di più di salire sulla bilancia*». Quella consigliata è sempre la dieta mediterranea, «*l'unica valida scientificamente per la prevenzione e la cura dell'obesità* – ha aggiunto la dott.ssa Bella –. *La dieta mediterranea,*

*proposta da noi regionale con indicazioni di ricette tipiche, prevede **sempre la colazione, spuntini a metà mattina e al pomeriggio con frutta e yogurt**, mentre nei pasti sono da **privilegiare i legumi e le verdure**. Elemento **fondamentale poi l'olio extravergine di oliva**». La dieta mediterranea, che deve essere associata necessariamente ad una **attività fisica**, prevede una **cena a base di carne o pesce o uova o formaggi light, in quantità moderata e con una cottura soprattutto al vapore o ai ferri**.*

This entry was posted on Tuesday, October 10th, 2017 at 6:33 pm and is filed under [Legnano, Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.