Obesity day: un italiano su due è a dieta

untitled-e63eb81c

I chili di troppo rappresentano un problema per quasi un italiano su due. E’ quanto emerge da una indagine Coldiretti/Ixè divulgata oggi in occasione dell'Obesity day 2016, giornata dedicata al problema del sovrappeso e dell’obesità che ricorre in tutto il mondo proprio il 10 ottobre.

Secondo l’indagine - sottolinea Coldiretti - il 25% degli italiani nell’ultimo anno ha seguito una dieta dimagrante, mentre un sostanzioso 14% ha cambiato il proprio regime alimentare a causa di una patologia come diabete, pressione alta, colesterolo o celiachia. Un’esigenza determinata dalla presenza in Italia di quasi 6 milioni di obesi e di 21 milioni in sovrappeso (21 milioni), poco meno del 60% del totale della popolazione.

Le regioni più colpite

Il problema, anche se diffuso in modo capillare lungo tutta la penisola, riguarda maggiormente i maschi nelle regioni del mezzogiorno con ampi tratti di costa come il Molise dove gli “oversize” raggiungono il record del 64,8%, la Campania (61,6%), la Sicilia (60,6%) e la Puglia (59,1%). Per le femmine, invece, le regioni più colpite dal sovrappeso sono Basilicata (46,5%), Puglia (44,1%), Campania (43,7%), Molise (43,4 per cento) e Sicilia (40,8%). Sul versante opposto, i cittadini più in forma - continua Coldiretti - si trovano in Trentino-Alto Adige, Valle d’Aosta, Piemonte e Lombardia,

La dieta mediterranea

Ve detto però che al contempo si registra anche una tendenza verso il miglioramento degli stili alimentari che passa attraverso la riscoperta della dieta mediterranea. Nel 2015 si è avuta una svolta, con un aumento degli acquisti che va dal +5% per il pesce al +19% per l’olio di oliva, ma cresce anche la spesa per la frutta (+5%), gli ortaggi freschi (+3%) e la pasta secca (+1%). Una storica inversione di tendenza che ha fatto registrare un boom nel 2016 con i consumi di frutta e verdura che hanno raggiunto il massimo dell’ultimo quadriennio per effetto di un aumento annuale medio di 3 chili di frutta e verdura per persona. Il risultato è che - precisa Coldiretti - quest’anno il consumo procapite di frutta e verdura sfiorerà i 320 chili a testa.