

L'ISA sostiene la Giornata Mondiale dell'Obesità e "NUTRIZIONE MIGLIORE PER OGNI CORPO"

L'obesità "apre la porta" a molte malattie non trasmissibili come il diabete e le malattie cardiache, nonché le malattie mentali.



800 MILIONI
di persone in tutto il mondo convivono con l'obesità.



Si prevede che l'obesità infantile aumenterà del 60% nel prossimo decennio, fino a raggiungere i **250 MILIONI ENTRO IL 2030**.



Quest'anno, il mondo ha anche scoperto che l'obesità può essere un fattore di rischio per gli esiti gravi e le complicazioni del **COVID-19**.

Le persone affette da obesità hanno il doppio delle probabilità di essere ricoverate in ospedale in caso di positività al COVID-19.

La pandemia ha reso ancora più urgente la necessità di affrontare le svariate e complesse radici dell'obesità, tra cui la sovra- e la sotto-nutrizione. Anche le diete sono state influenzate dal lockdown, dall'autoisolamento e dalla quarantena. Per una vita più sana e più lunga, assicurare il miglior ambiente nutrizionale possibile dovrebbe essere una priorità con un facile accesso a:

FRUTTA E VERDURA DI TUTTI I TIPI

CIBO E BEVANDE A BASSO CONTENUTO DI ZUCCHERO, GRASSI E SALE



PRODOTTI INTEGRALI

ALIMENTI PROTEICI COME PESCE, POLLAME, UOVA, LEGUMI E FRUTTA A GUSCIO

PRODOTTI CASEARI A BASSO CONTENUTO DI GRASSI

Nell'ambito di una "Nutrizione migliore per ogni corpo" e di uno stile di vita sano in generale, i dolcificanti con poche/senza calorie possono essere utilizzati per aiutare a ridurre l'assunzione di zucchero mantenendo il gusto dolce con meno o zero calorie.



Sostituire gli zuccheri aggiunti con dolcificanti con poche/senza calorie può essere una delle tante strategie dietetiche per aiutare a ridurre l'assunzione di calorie e, a sua volta, aiutare nella gestione del peso.

Altre azioni non nutrizionali sono altrettanto importanti nella lotta contro l'obesità!

Ad esempio:



eliminare lo stigma del peso



assicurare l'accesso a professionisti della sanità formati a livello globale



modifiche dello stile che includano un modello di sonno sano e l'aggiunta di più movimento ogni giorno!

RICORDATE:

Non esiste un'unica causa o soluzione al problema dell'obesità. Semplificare l'obesità, le sue radici e la sua gestione può rendere il suo trattamento ancora più difficile. Vi invitiamo a guardare il video dell'**ISA per la Giornata Mondiale dell'Obesità** che spiega la complessità dell'epidemia di questa condizione.

photo left: ©World Obesity Federation



Sostenuto da:



#WorldObesityDay #ISA4WOD

Riferimenti:
1. World Obesity Day 2021. Obesity Fact Sheet & The roots of obesity run deep. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/information-resources>
2. COVID-19 and Obesity resources. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/covid-for-healthcare-and-advocates>
3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154. [Epub ahead of print].