



## UOS CUP e Comunicazione Istituzionale Aziendale

Via Paolini, 47- 65124 - PESCARA  
Palazzina F Ingresso 1 (Palazzo della Direzione Generale)  
Tel. 085.425.3203/04/62  
E-mail: [info.cup@asl.pe.it](mailto:info.cup@asl.pe.it)  
[comunicazioneistituzionale@asl.pe.it](mailto:comunicazioneistituzionale@asl.pe.it)  
[cup-comunicazioneistituzionale.aslpe@pec.it](mailto:cup-comunicazioneistituzionale.aslpe@pec.it)

### Comunicato stampa

Pescara, 4 marzo 2024

## Giornata Mondiale dell'Obesità 2024

Il 4 marzo ricorre la **Giornata Mondiale dell'Obesità (World Obesity Day)** istituita nel 2015 dalla **World Obesity Federation**, per la prevenzione dell'obesità e del sovrappeso con l'obiettivo ambizioso di invertire la crisi globale dell'obesità. La Giornata ha lo scopo di sensibilizzare cittadini e istituzioni e di incoraggiare la prevenzione dell'obesità, evitando discriminazioni, pregiudizi e l'uso di un linguaggio stereotipato e stigmatizzante sulle persone che vivono con l'obesità.

L'obesità è tra le principali cause di morte e disabilità correlate soprattutto alle sue comorbidità, incluse le complicanze metaboliche, ortopediche, cardio-circolatorie, respiratorie, motorie, oncologiche e psicologiche.

In occasione della Giornata, l'Unità Operativa Complessa Servizio Igiene degli Alimenti e Nutrizione della ASL di Pescara, diretta dalla dr.ssa **Amalia Scuderi**, con un decalogo dal titolo "**Lavoriamo insieme per prevenire l'obesità e costruire un futuro più sano. L'obiettivo è il cambiamento dei comportamenti, non focalizzarti solo sul peso corporeo**" fornisce consigli utili e spunti di riflessione sul tema, nonché suggerire uno stile di vita sano ed una corretta alimentazione, presupposti fondamentali per la prevenzione e la cura dell'obesità:

- 1) Preferisci pasti preparati con alimenti semplici rispetto ad alimenti elaborati e processati (es: fast-food, snack confezionati dolci e salati)
- 2) Modera l'utilizzo di condimenti preferendo olio extravergine d'oliva a crudo, poco sale e iodato e preferisci spezie ed erbe aromatiche per insaporire i tuoi piatti
- 3) L'acqua è la bevanda migliore, evita l'assunzione di bevande ricche di zuccheri come aranciata, cola, succhi di frutta, ecc. e limita gli alcolici.
- 4) La verdura non rappresenta solo un "contorno", rendila protagonista di tutti i piatti preferendo verdure fresche, di stagione e sempre di colori diversi.
- 5) Preferisci frutta fresca e di colori diversi, meglio di stagione e tipica del territorio, da consumare ai pasti o come spuntino.
- 6) Prediligi cereali integrali come pane integrale, pasta integrale, riso integrale, ecc. agli alimenti preparati con farine raffinate.
- 7) Assumi i legumi almeno 4 volte a settimana, sono una fonte di proteine priva di grassi e colesterolo e ricca di fibra.



## UOS CUP e Comunicazione Istituzionale Aziendale

Via Paolini, 47- 65124 - PESCARA  
Palazzina F Ingresso 1 (Palazzo della Direzione Generale)  
Tel. 085.425.3203/04/62  
E-mail: [info.cup@asl.pe.it](mailto:info.cup@asl.pe.it)  
[comunicazioneistituzionale@asl.pe.it](mailto:comunicazioneistituzionale@asl.pe.it)  
[cup-comunicazioneistituzionale.aslpe@pec.it](mailto:cup-comunicazioneistituzionale.aslpe@pec.it)

- 8) Consuma il pasto in un ambiente tranquillo, mangia lentamente e non davanti ai dispositivi elettronici
- 9) Il movimento è anche divertimento, pratica sport all'aria aperta come corsa, passeggiata a piedi o in bicicletta e usa un contapassi per arrivare a 10000 passi al giorno.
- 10) Dormi 7-8 ore a notte, un sonno di qualità contribuisce al recupero fisico e sostiene il benessere mentale oltre che regolare adeguatamente il nostro senso di fame.