

## «BIOLOGO NUTRIZIONISTA IN PIAZZA» QUINTA GIORNATA NAZIONALE

### SABATO 19 E DOMENICA 20 MAGGIO NELLE PRINCIPALI PIAZZE ITALIANE

Il **sovrappeso** e l'**obesità** (specialmente quella addominale) sono i fattori che si sono dimostrati associati a un maggior rischio di tumori. Di qui l'importanza di mantenere un corretto stile di vita, a tutte le età e garantire un'educazione alimentare diffusa. Al fine di prevenire l'insorgenza di patologie neoplastiche, è necessario ridurre l'assunzione quotidiana di tutti i cibi fortemente calorici, quindi gli alimenti molto ricchi di grassi e di zuccheri che possono favorirla.

Secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, in Europa l'86% dei decessi e il 77% della perdita di anni di vita in buona salute sono provocati da **patologie croniche** (malattie cardiovascolari, tumori, diabete mellito, malattie respiratorie croniche, problemi di salute mentale e disturbi muscolo scheletrici).

In questo quadro si inserisce il **progetto della «Giornata Nazionale del Biologo Nutrizionista»** che nella sua quarta edizione vedrà schierati **sabato 19 e domenica 20 maggio** numerosi biologi nutrizionisti che presteranno volontariamente e gratuitamente la loro opera professionale all'interno di stand organizzati in più studi di consulenza. Saranno effettuate, a chi ne farà richiesta, interviste alimentari e dello stile di vita, valutazioni antropometriche e dello stato nutrizionale. Questi dati, elaborati da Enpab, l'Ente di previdenza dei Biologi, saranno utilizzati come campione sugli stili di vita in Italia. **La Giornata rientra tra le iniziative di welfare strategico di supporto alla professione e di sostegno al lavoro.**

I dati rilevati nelle precedenti edizioni, nelle città campione, hanno evidenziato errori nelle abitudini alimentari che vanno valutati e corretti per una sana alimentazione. Tra i principali: *consumo di acqua insufficiente per fascia di età e stile di vita, scarso consumo di frutta (in alcuni casi quasi assente) e di verdura, carne e derivati animali in eccesso (soprattutto negli uomini) e scarso consumo di pesce, disabitudine diffusa al consumo di legumi, scarso consumo di prodotti integrali e di farine alternative al grano in almeno il 50% degli intervistati, diseducazione al movimento (dipendenza da schermi, disabitudine o impossibilità di giocare in strada), spuntini fuori pasto (piluccamento) soprattutto nelle donne mentre gli uomini saltano i pasti, eccessivo consumo di zuccheri semplici. Negli uomini emerge una sottovalutazione dell'obesità mentre nelle donne c'è invece una sovrastima del loro peso con sottovalutazione del sottopeso che preoccupa in termini di prevenzione dei disturbi del comportamento alimentare.*

Al problema della malnutrizione sono correlate disfunzioni metaboliche che possono minare la salute della popolazione ma anche incidere sulla spesa sanitaria.

La Giornata ha l'obiettivo di educare a un corretto stile alimentare sensibilizzando il cittadino sulla necessità di un'alimentazione varia, sana e bilanciata e informandolo dei rischi di un'alimentazione non corretta. Contestualmente promuove l'abitudine a una costante attività fisica a tutte le età e mira a rimuovere radicate abitudini non salutari.

*Per info sulle piazze e sul progetto consultare [www.giornatanazionalebiologonutrizionista.it](http://www.giornatanazionalebiologonutrizionista.it)*