



## Salute, Monza e Brianza nell'era dei ciccioni inconsapevoli: sovrappeso senza saperlo

*Il servizio di prevenzione check up del Cam di Monza accoglie ogni anno dalle 3.000 alle 3.500 persone tra i 20 e i 60 anni. La maggior parte di queste, uno su due, accedono agli ambulatori per un normale controllo e ne escono sapendo, probabilmente per la prima volta, di essere sovrappeso o addirittura obesi.*

Il servizio di prevenzione check up del Cam di Monza accoglie ogni anno dalle 3.000 alle 3.500 persone tra i 20 e i 60 anni. La maggior parte di queste, uno su due, accedono agli ambulatori per un normale controllo e ne escono sapendo, probabilmente per la prima volta, di essere sovrappeso o addirittura obesi. A guardare i dati Monza e Brianza è una provincia decisamente "cicciettella" e soprattutto inconsapevole di esserlo. È bassa, se non del tutto inesistente, la conoscenza dei pericoli legati al sovrappeso. A confermarlo sono gli stessi specialisti del Cam.

In media dal 37% (registrato nel gennaio di quest'anno) al 53% (febbraio 2015) dei pazienti maschi che accedono dal servizio check up del Cam risulta sovrappeso, mentre i pazienti obesi oscillano tra il 7 e il 13%. Decisamente più esigua la percentuale delle donne con problemi legati al peso che si rivolgono agli ambulatori di viale Elvezia.

Tra quelle giudicate in sovrappeso la percentuale oscilla tra il 29% (registrata a febbraio di quest'anno) e il 6% (dato del gennaio 2015), quelle obese variano dall'1 al 10%.

«Questo perché le donne tengono di più al loro aspetto estetico e sono più propense a seguire un corretto regime alimentare – spiegano i medici del Cam – fatto di sane abitudini a tavola e di una costante attività fisica. A differenza degli uomini non mangiano sempre fuori casa e viaggiano meno per lavoro, e questo le aiuta a controllare il proprio regime alimentare».

Che Monza e Brianza sia una provincia con il giro vita un po' troppo sovrabbondante lo confermano anche i dati del Centro per i disturbi del comportamento alimentare e della nutrizione, diretto da Cristina Rocco. Nel 2010, anno in cui è stato aperto il centro, gli accessi sono stati 302 in totale, saliti a 491 l'anno seguente e diventati 630 nel 2014 e 636 nel 2015.

Numeri in continua ascesa segno di un problema in costante crescita. Numeri confermati anche a livello regionale. Il sito dell'Istituto superiore di sanità evidenzia che più di un lombardo su quattro è sovrappeso (28.3%) e poco meno del 9% è obeso, mentre al 53.7% delle persone in eccesso ponderale sarebbe consigliato perdere peso. Più virtuosi dei lombardi sono gli abitanti della provincia di Bolzano (26.7% sovrappeso e 7.3% obesi) e i valdostani (27.9% sovrappeso e 8.9% obesi). Va peggio al sud: in Campania il 37.8% della popolazione è sovrappeso mentre il 13% risulta obeso.

Uno studio condotto tre anni fa dal Cam tra una popolazione di 2.320 persone della provincia di Monza e Brianza basato sulla sindrome metabolica (situazione clinica ad alto fattore cardiovascolare che comprende una serie di fattori di rischio) ha evidenziato una fotografia del tutto simile. La distribuzione della casistica, sulla base del sesso e dell'indice di massa corporea evidenzia che proporzionalmente sono più numerosi gli uomini in sovrappeso o obesi rispetto alle donne. Inoltre le patologie della sindrome metabolica si manifestano maggiormente tra chi non fa attività fisica.

«Molti sottovalutano i rischi, l'obesità è una condizione più comune di quanti si pensi, un uomo che pesa 90 chili ed è alto 1.80 è al limite dell'obesità eppure si direbbe che è solo un po' in carne. Occorre educare la popolazione, a cominciare proprio dai più piccoli e dalle loro famiglie, a una corretta alimentazione modulata sulle abitudini e le esigenze del paziente. Solo così, insieme a una costante attività fisica, si potranno ottenere risultati duraturi e soprattutto preservare la propria salute», spiega Alberto Angelini, direttore sanitario della struttura Cam di viale Elvezia.

«Sgarrare una volta ogni tanto, a Natale per esempio, non è grave. Ma per goderci senza troppi rimorsi le bontà della tavola è bene iniziare a fare già da ora qualche rinuncia. Mangiare un dolcetto a fine pasto ogni giorno, magari un torroncino davanti alla tv o un liquore al termine della cena è più dannoso che esagerare una volta ogni tanto», [ha spiegato al Cittadino](#) tra i suggerimenti per arrivare preparati alle feste.