

Obesity Day

10 ottobre 2019

Campagna Nazionale di Sensibilizzazione
per la Prevenzione dell'Obesità e del Sovrappeso



**Focus on
Peso e Benessere**

130

**Servizi di Dietetica
aperti alla popolazione**

**Eventi Regionali
dedicati ai temi dell'Obesità e del Sovrappeso**

Con il contributo non condizionante di


novo nordisk®
ed inoltre



Project Management

VIVA VOCE
congressi & comunicazione

Via Angelo da Orvieto, 38
05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 391751
www.viva-voce.it
info@obesityday.org



TROVA IL TUO CENTRO PIÙ VICINO

www.obesityday.org

Questionario

Sesso M F

Età

Professione

1. Cosa consumi a colazione?

- A) Latte/the/caffè + biscotti/cereali/fette
- B) Succo di frutta/spremuta di agrumi + toast/panino con affettato
- C) Cappuccino/caffè + brioche

2. Cosa consumi a pranzo?

- A) Primo piatto/ secondo piatto + frutta
- B) Pizza/ panino con affettati o formaggi + dolce
- C) Primo piatto + secondo piatto + contorno + frutta + pane

3. Cosa consumi a cena?

- A) Primo piatto in brodo + secondo piatto + contorno + frutta + pane
- B) Pizza/ affettati e/o formaggi + pane
- C) Secondo piatto + contorno + frutta

4. Quanto tempo dedichi alle preparazioni dei tuoi pasti?

- A) Poco perché acquisto spesso alimenti pronti al consumo (formaggi/salumi/pizza/ tramezzini);
- B) Tanto perché amo cucinare con alimenti freschi;
- C) Cucino solo il fine settimana.

5. Come consumi i tuoi pasti?

- A) Seduto tranquillamente a tavola;
- B) Seduto guardando la televisione/ computer/ smartphone;
- C) In piedi "spiluccando" mentre faccio altre attività.

6. Fai attenzione al sale?

A) No, uso il sale secondo il mio gusto;

B) Sì, uso le spezie e leggo le etichette dei prodotti confezionati;

C) No, ma lo uso iodato

7. Nel fare la spesa consideri maggiormente

A) Qualità del cibo/ provenienza locale

B) Esclusivamente il prezzo

C) Prezzo e qualità

8. Nella tua quotidianità come gestisci i cibi avanzati?

A) Li butto via;

B) Li riutilizzo per altre preparazioni/ ricette creative;

C) Cucino il giusto per evitare avanzi.

9. Quando fai la spesa, leggi le etichette dei prodotti che acquisti?

A. Sì, mi interessano ingredienti/tabella nutrizionale/ luogo di produzione

B. No, mai

C. Sì, la prima cosa che guardo sono le calorie

10. Fai regolarmente attività sportiva/10000 passi al giorno?

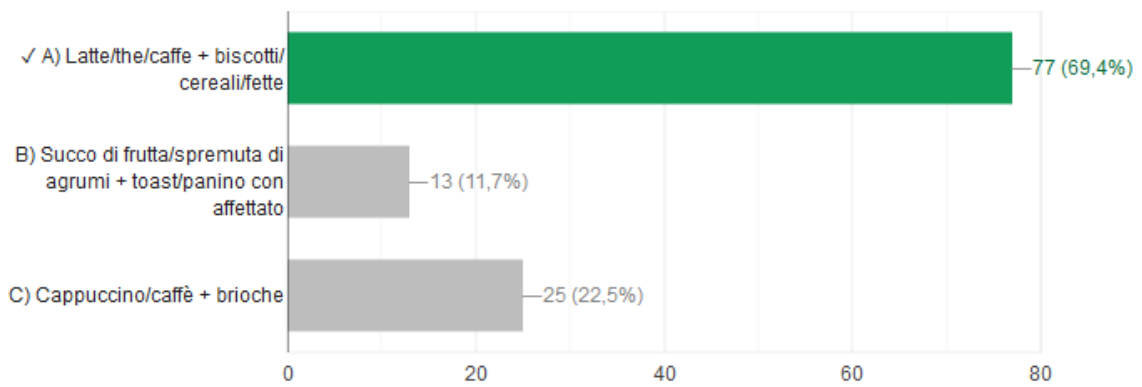
A) Sì

B) No

C) Ogni tanto/ nel fine settimana.

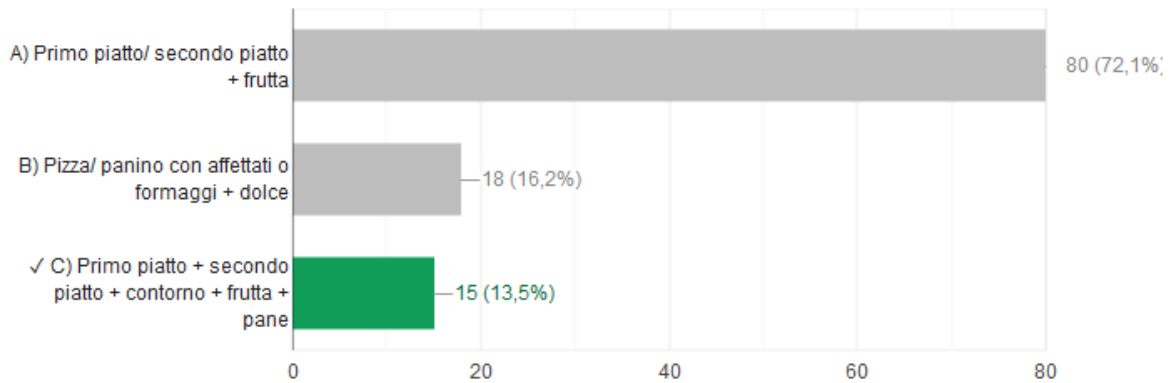
1. Cosa consumi a colazione?

74/111 risposte corrette



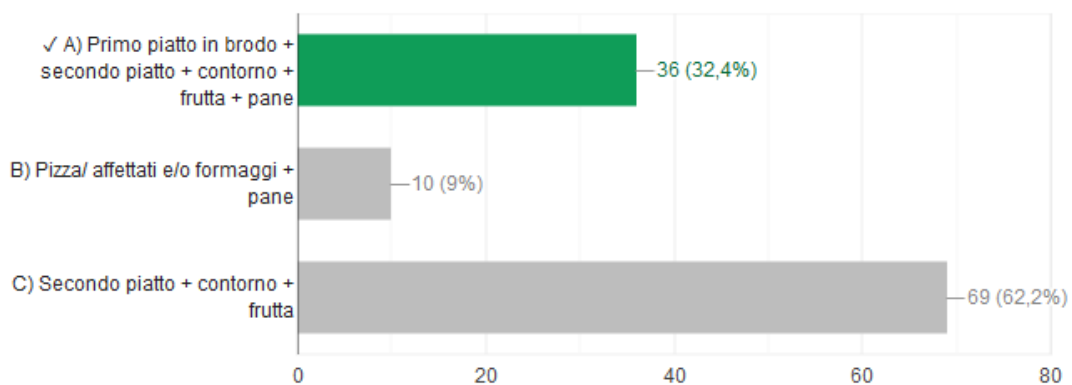
2. Cosa consumi a pranzo?

15/111 risposte corrette



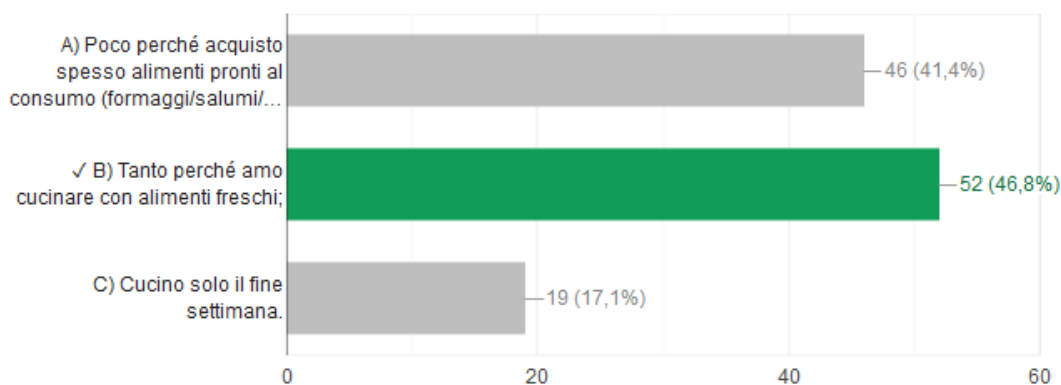
3. Cosa consumi a cena?

34/111 risposte corrette



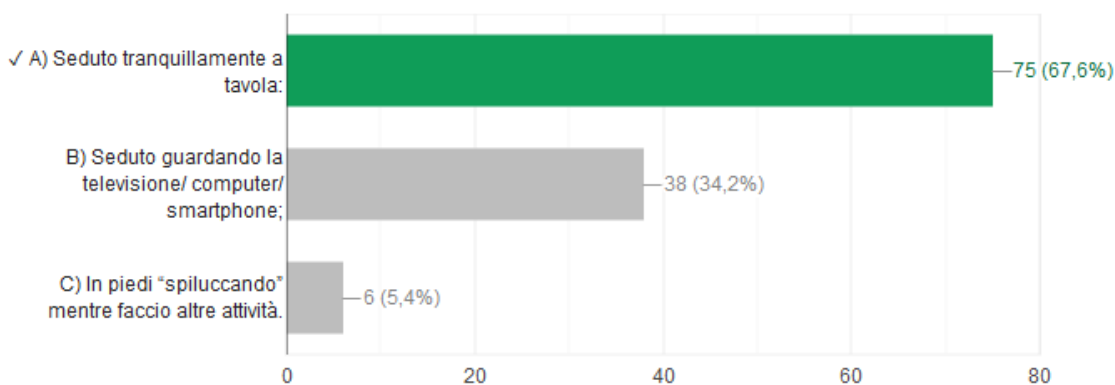
4. Quanto tempo dedichi alle preparazioni dei tuoi pasti?

48/111 risposte corrette



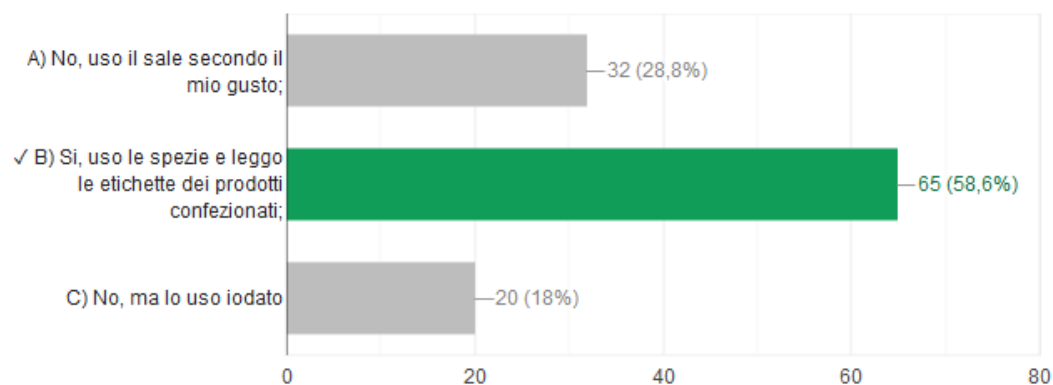
5. Come consumi i tuoi pasti?

68/111 risposte corrette



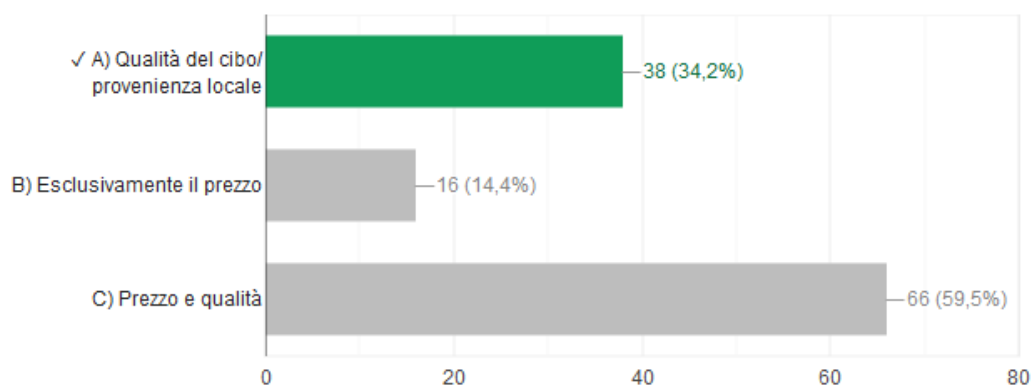
6. Fai attenzione al sale?

60/111 risposte corrette



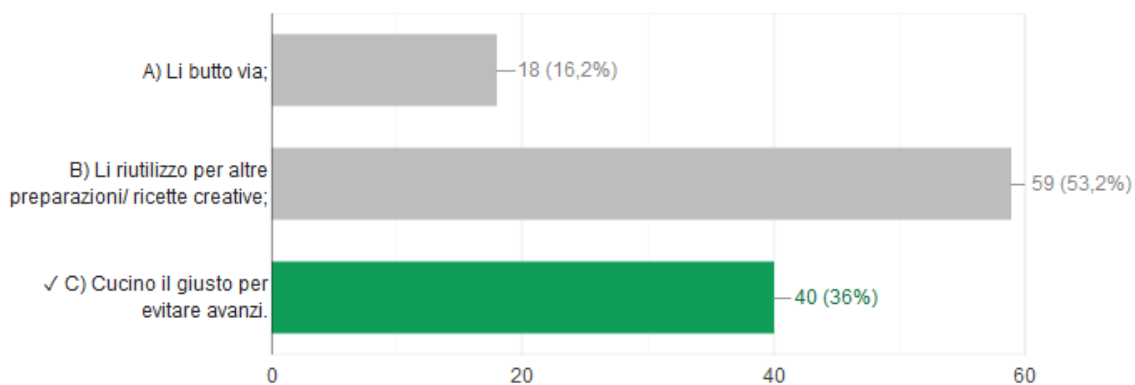
7. Nel fare la spesa consideri maggiormente

30/111 risposte corrette



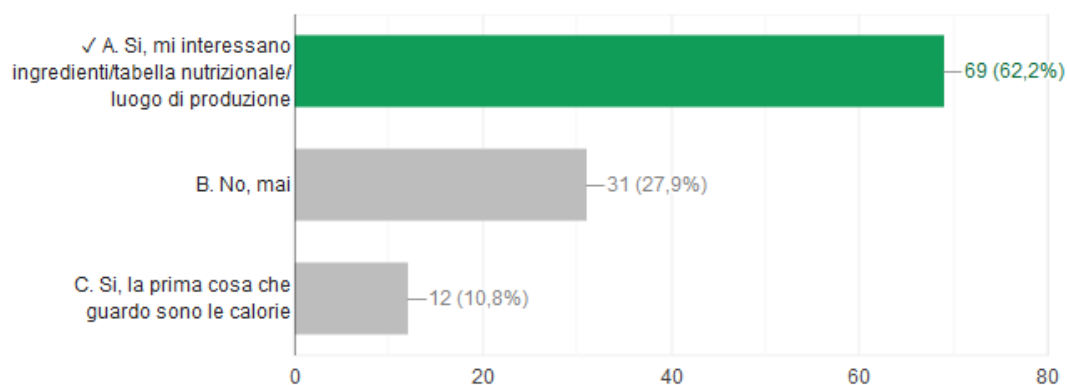
8. Nella tua quotidianità come gestisci i cibi avanzati?

36/111 risposte corrette



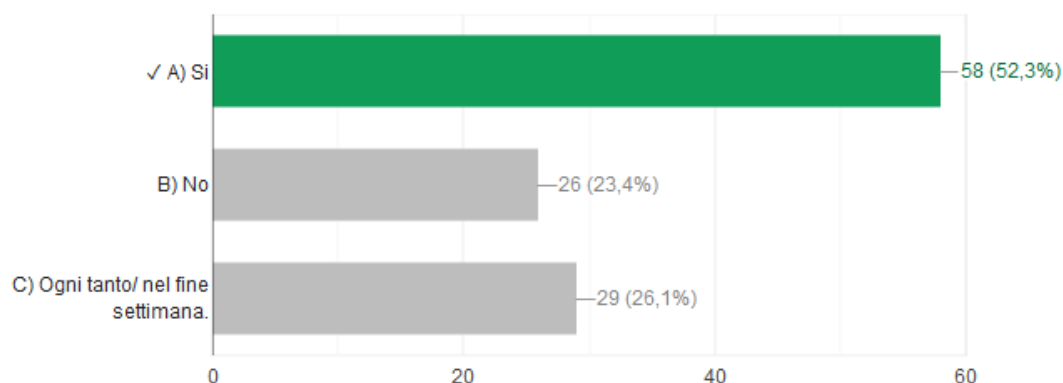
9. Quando fai la spesa, leggi le etichette dei prodotti che acquisti?

68/111 risposte corrette



10. Fai regolarmente attività sportiva/10000 passi al giorno?

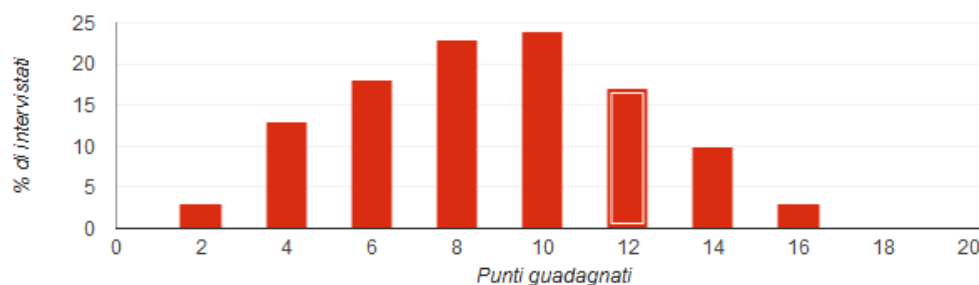
58/111 risposte corrette



Statistiche

Media	Mediana	Intervallo
8,85 / 20 punti	8 / 20 punti	2 - 16 punti

Distribuzione dei punti totali



Domande con risposte spesso errate ?

Risposte corrette

2. Cosa consumi a pranzo?	15/111
3. Cosa consumi a cena?	34/111
4. Quanto tempo dedichi alle preparazioni dei tuoi pasti?	48/111
7. Nel fare la spesa consideri maggiormente	30/111
8. Nella tua quotidianità come gestisci i cibi avanzati?	36/111

O.B.E.S.I.T.A'. : **O**sserva la **B**ilancia, le **E**tichette, lo **S**preco, **I**l **T**utto con **A**ttenzione!

V. Savini, L. Cirina, D. Cum, G. Fugazzotto, A. Guggino, C. Lanza, V. Novara, P. Pagliarin, A. Rosazza, C. Torelli, B. Zulberti, M. Valenti.

S.I.A.N. e Dietologia ASL BI- Biella.

(Valentina Savini dietista, valentinasavini01@gmail.com)

Da questo slogan è nato il nostro progetto per la giornata nazionale dedicata all'obesità.

L'iniziativa si è svolta nell'atrio dell'Ospedale in collaborazione con studenti e docenti dell'I.I.S. Gae Aulenti – indirizzo alberghiero.

Il percorso è stato strutturato in 4 momenti:

- Compilazione di un questionario somministrato tramite smartphone per indagare gli stili di vita della popolazione biellese;
- Misurazione dei parametri antropometrici, indagine sulla presenza/assenza di patologie e distribuzione del decalogo dell'Obesity Day;
- Sensibilizzazione su una corretta lettura delle etichette nutrizionali al fine di compiere scelte consapevoli e informate per il benessere della persona e della Terra;
- Preparazione e degustazione di alcune ricette e bevande salutari.

Collegamento tra i 4 momenti un video realizzato dalle esperienze delle dietiste in collaborazione con la Scuola e gli Enti Culturali del territorio sui temi dello Spreco alimentare, lettura consapevole delle Etichette e creazione degli Orti a Scuola come percorso educativo per riscoprire il legame "natura-salute".

Hanno risposto al questionario 111 persone e sono state misurate 73 persone (vedi allegati).

La giornata ha rappresentato la sintesi di un percorso consolidato nel tempo e nel quale la chiave di tutto è la voglia di collaborare per creare un network di salute, una ricetta fatta non solo di cibo ma anche di valori etici, sociali e sostenibili.

TISANA ARANCE, LIMONI, CURCUMA, ANICE STELLATO E CANNELLA.

200 g di arancia non trattata ,200 g di limone non trattato

50 g di curcuma fresca o 10 g di curcuma in polvere

50 g di zenzero fresco o 10 g di zenzero in polvere (facoltativo)

1 stecca di cannella, 5/ 6 frutti di anice stellato, 500 g di miele a piacimento

Lavare molto bene l'arancia e il limone e tagliarla a fette spesse 5mm, pelare la curcuma o lo zenzero e schiacciarli leggermente.

In un barattolo di vetro precedentemente sterilizzato versare un po' di miele, aggiungere le fette di agrume, un po' di curcuma e zenzero, dei pezzettini di cannella e uno o due frutti di anice stellato rotto in pezzi. Ricoprire con altro miele e formare un ulteriore strato come precedentemente descritto e continuare così fino ad esaurimento degli ingredienti.

Tappare il vasetto, metterlo in frigo e lasciare il tutto a macerare per almeno tre giorni prima di consumarlo avendo cura di rigirare il vasetto e scuoterlo una volta al giorno. Una volta trascorso il tempo di macerazione prelevare 2 o tre cucchiaini di miele magari con una fetta di arancia e limone, metterlo in una tazza grande e riempire con acqua in ebollizione, lasciare in infusione per 5 minuti e poi bere caldo per un effetto balsamico oppure lasciare raffreddare. Si può anche mettere acqua fredda e poi scaldare a microonde per 2 min a 900 w di potenza. Il composto si conserva in frigorifero per più di un mese.

Tempo di preparazione 5 minuti.

"Obesity Day" 2019



TISANA ALLA MENTA, SALVIA, TIMO E ERBA LUISA (LIMONINA)

400 ml di acqua

Tre foglie di salvia

Due rametti di timo

5/6 foglie di menta e erba Luisa

Portare ad ebollizione l'acqua con la salvia, il timo e quando bolle spegnere.

Mettere in infusione le foglie di menta e erba Luisa.

Se si vuole si può aggiungere un po' di succo di limone.

Dolcificare con miele, fruttosio o consumare al naturale.

Consumare sia freddo che tiepido.

Tempo di preparazione 5 minuti.

"Obesity Day" 2019



TISANA AL THÈ VERDE CON ZENZERO E LIMONE

400 ml di acqua
2/3 g di the verde o bianco
10 g di zenzero fresco
tagliato a bastoncino
Il succo di mezzo limone o lime

Portare ad ebollizione l'acqua con lo zenzero e
quando bolle spegnere.

Mettere in infusione il thè, il succo di limone o lime,
dolcificare con miele, fruttosio o consumare al
naturale.

Consumare sia freddo che tiepido.

Tempo di preparazione 5 minuti.

"Obesity Day" 2019



TISANA ALLA MENTA, SALVIA, TIMO E ERBA LUISA (LIMONINA)

400 ml di acqua
Tre foglie di salvia
Due rametti di timo
5/6 foglie di menta e erba Luisa

Portare ad ebollizione l'acqua con la salvia, il timo e
quando bolle spegnere. Mettere in infusione le foglie
di menta e erba Luisa. Se si vuole si può aggiungere
un po' di succo di limone. Dolcificare con miele,
fruttosio o consumare al naturale.

Consumare sia freddo che tiepido.

Tempo di preparazione 5 minuti

"Obesity Day" 2019



TISANA AL THÈ VERDE CON ZENZERO E LIMONE

400 ml di acqua
2/3 g di the verde o bianco
10 g di zenzero fresco
tagliato a bastoncino
Il succo di mezzo limone o lime

Portare ad ebollizione l'acqua con lo zenzero e
quando bolle spegnere.

Mettere in infusione il thè, il succo di limone o lime,
dolcificare con miele, fruttosio o consumare al
naturale.

Consumare sia freddo che tiepido.

Tempo di preparazione 5 minuti.

"Obesity Day" 2019



TISANA ALLA MENTA, SALVIA, TIMO E ERBA LUISA (LIMONINA)

400 ml di acqua
Tre foglie di salvia
Due rametti di timo
5/6 foglie di menta e erba Luisa

Portare ad ebollizione l'acqua con la salvia, il timo e
quando bolle spegnere. Mettere in infusione le foglie
di menta e erba Luisa. Se si vuole si può aggiungere
un po' di succo di limone. Dolcificare con miele,
fruttosio o consumare al naturale.

Consumare sia freddo che tiepido.

Tempo di preparazione 5 minuti

"Obesity Day" 2019



COUS COUS DOLCE con MANDORLE A FILETTI, ANANAS, YOGURT GRECO E SCIROPPO D'ACERO.
(per 4 persone)

200 g di cuos cous precotto
Acqua q.b
Succo e scorza di mezzo limone
Un pezzetto di bacca di vaniglia (facoltativo)
50 g di fruttosio (facoltativo)
300 g di ananas fresco
100 g di mandorle a filetti
300 g di yogurt greco al naturale
Sciroppo d'acero qb

Mettere il cous cous in un contenitore. Scaldare poi l'acqua con i limone, la vaniglia e il fruttosio, quando raggiunge il bollore versare il liquido sul cous cous passando al colino. Coprire con pellicola e lasciare riposare almeno 5 minuti. Trascorso il tempo sgranare con una forchetta e unirvi le mandorle a filetti e l'ananas tagliato a cubetti. Dividere il composto in 4 scodelle ed aggiungere lo yogurt e lo sciroppo d'acero.

Tempo di preparazione 15 minuti.

"Obesity day" 2019



INSALATA DI CECI, SEDANO, FARRO, PEPERONI GRIGLIATI E OLIVE.
(per 4 persone)

200 g di ceci secchi (in alternativa 400 g di quelli precotti in scatola)
200 g di farro
200 g di sedano verde
350 g di peperoni
100 g di olive nere
30 g di prezzemolo
4 cucchiaini di olio evo
Sale qb

Mettere a bagno i ceci e il farro la sera prima. Far cuocere il farro e i ceci separati in acqua salata, scolare e lasciare intiepidire. Tagliare il sedano a listarelle e le olive a rondelle. Grigliare il peperone, eventualmente pelarlo e poi tagliarlo a cubetti. Tritare il prezzemolo. Unire in una terrina tutti gli ingredienti e poi condire con olio e aggiustare di sale.

Tempo di preparazione 40 minuti più il tempo di ammollo dei legumi.

"Obesity day" 2019



COUS COUS DOLCE con MANDORLE A FILETTI, ANANAS, YOGURT GRECO E SCIROPPO D'ACERO.
(per 4 persone)

200 g di cuos cous precotto
Acqua q.b
Succo e scorza di mezzo limone
Un pezzetto di bacca di vaniglia (facoltativo)
50 g di fruttosio (facoltativo)
300 g di ananas fresco
100 g di mandorle a filetti
300 g di yogurt greco al naturale
Sciroppo d'acero qb

Mettere il cous cous in un contenitore. Scaldare poi l'acqua con i limone, la vaniglia e il fruttosio, quando raggiunge il bollore versare il liquido sul cous cous passando al colino. Coprire con pellicola e lasciare riposare almeno 5 minuti. Trascorso il tempo sgranare con una forchetta e unirvi le mandorle a filetti e l'ananas tagliato a cubetti. Dividere il composto in 4 scodelle ed aggiungere lo yogurt e lo sciroppo d'acero.

Tempo di preparazione 15 minuti.

"Obesity day" 2019



INSALATA DI CECI, SEDANO, FARRO, PEPERONI GRIGLIATI E OLIVE.
(per 4 persone)

200 g di ceci secchi (in alternativa 400 g di quelli precotti in scatola)
200 g di farro
200 g di sedano verde
350 g di peperoni
100 g di olive nere
30 g di prezzemolo
4 cucchiaini di olio evo
Sale qb

Mettere a bagno i ceci e il farro la sera prima. Far cuocere il farro e i ceci separati in acqua salata, scolare e lasciare intiepidire. Tagliare il sedano a listarelle e le olive a rondelle. Grigliare il peperone, eventualmente pelarlo e poi tagliarlo a cubetti. Tritare il prezzemolo. Unire in una terrina tutti gli ingredienti e poi condire con olio e aggiustare di sale.

Tempo di preparazione 40 minuti più il tempo di ammollo dei legumi.

"Obesity day" 2019



Dipartimento di Prevenzione
Servizio Igiene Alimenti, Nutrizione e Dietologia
 Direttore Dott. Michelangelo VALENTI
Ambulatorio per la diagnosi e la terapia dell' obesità
 Tel. 015 1515.8602 Fax. 015 1515.8607
Dietiste@aslbi.piemonte.it

Biella, 10 Ottobre 2019













**VALUTA
IL TUO RISCHIO**

Se il tuo girovita è	> 80 CM
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 88 CM
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 110 CM
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO



Se il tuo girovita è	> 92 CM
il tuo rischio è	MODERATO
Se il tuo girovita è	> 102 CM
il tuo rischio è	ELEVATO
Se il tuo girovita è	> 120 CM
il tuo rischio è	MOLTO ELEVATO

Eta' (anni)	
Sesso	
Altezza (cm)	
Peso (kg)	
BMI (kg/m²)	
Circonferenza addome (cm)	

	SI	NO
Diabete		
Ipertensione		
Dislipidemia		
Fuma		
Beve alcolici / superalcolici		
Attività fisica		

		<i>Rischio di malattia associata, rispetto al peso corporeo e alla circonferenza addominale</i>	
CLASSE DI OBESITA'	BMI	Uomo ≤ 102/94cm Donna ≤ 88/80cm	Uomo > 102/94cm Donna > 88/80cm
<i>Sottopeso (-)</i>	<18,5	-	-
<i>Normopeso (-)</i>	18,5 - 24,9	-	-
<i>Sovrappeso (-)</i>	25 - 29,9	Aumentato	Elevato
Obesità moderata (I)	30 - 34,9	Elevato	Molto elevato
Obesità severa (II)	35 - 39,9	Molto elevato	Molto elevato
Obesità morbigena (III)	>40	Estremamente elevato	Estremamente elevato

RISULTATI QUESTIONARIO

Sono state monitorate 73 persone: 48 femmine

25 maschi

Età media 60 anni

BMI medio: 26 (27 di BMI maschi; 25 di BMI femmine);

Circonferenza addominale media: 90 cm femmine

100 cm maschi

Patologie correlate:

	SI	NO	NESSUNA RISPOSTA
Diabete	8	62	3
Ipertensione	27	43	3
Dislipidemia	23	45	5

Stili di vita:

	SI	NO	NESSUNA RISPOSTA
Fumo	10	60	3
Alcol	13	55	5
Attività fisica	45	22	6