GIORNATA MONDIALE DELL'OBESITÀ

ORDINE BIOLOGI LOMBARDIA ®

Ordine
Biologi
Lombardia

WORLD OBESITY DAY

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 nei confronti di chi soffre di questa patologia

COS'È L'OBESITÀ?

Si tratta di una sindrome caratterizzata da accumulo eccessivo di tessuto adiposo, che genera infiammazione sistemica e patologie cronico degenerative, creando uno stato patologico, con incidenza sullo stato di benessere e salute.
I principali rischi di patologie associate ad uno stato di obesità e sovrappeso sono:

- **Patologie cardiovascolari;**
- **Ipertensione arteriosa;**
- **Diabete mellito;**
- **Apnee notturne.**

E' considerata, a livello mondiale, uno dei maggiori problemi di salute in grado di compromettere in maniera incisiva la longevità delle persone.

CHI È IL BIOLOGO NUTRIZIONISTA?

Il Biologo nutrizionista è il professionista sanitario competente per la valutazione dello stato e del fabbisogno nutrizionale ed energetico degli individui sani o con patologie già diagnosticate e per l'elaborazione e determinazione di profili nutrizionali, al fine di favorire un miglioramento dello stato di salute della persona cui è rivolta la prestazione. Il Biologo nutrizionista è una professione di livello dirigenziale, che svolge la propria attività professionale in piena autonomia decisionale.

COME PUÒ AIUTARTI?

Il Biologo nutrizionista può:

! Autonomamente determinare ed elaborare diete nei confronti di soggetti sani, al fine di migliorarne il benessere e, previo accertamento delle condizioni fisiopatologiche effettuate dal medico chirurgo a soggetti malati.

! Progettare e attuare programmi di educazione alimentare finalizzati alla diffusione delle conoscenze di stili alimentari corretti attraverso l'impiego di tecniche e strumenti propri dell'informazione e dell'educazione alimentare;

! Effettuare consulenza dietetico-nutrizionale: prevenzione, trattamento ambulatoriale, terapia di gruppo per fasce di popolazione a rischio, rapporti di collaborazione e consulenza con strutture specialistiche, medici specialisti e di medicina generale.

CONSIGLI PER VOI:

Mantenere un peso corporeo ideale;
Svolgere regolare attività fisica;

Mantenere uno stile di vita attivo;
Aumentare il consumo di prodotti di origine vegetale;

Consumare un corretto quantitativo di fibre;

Evitare cibi raffinati, zuccheri semplici, bevande zuccherate, alcool;

Ridurre il consumo di grassi animali, grassi idrogenati, prodotti confezionati;
Assumere un giusto apporto calorico giornaliero con un corretto assetto glicolipidico.

Chiedi informazioni ai Professionisti presenti, sono qui per TE!

Ordine Biologi Lombardia

ordinebiologilombardia.it/