

SCHEDA INFORMATIVA SULL'OBESITÀ

1

CHE COS'È L'OBESITÀ?

L'Organizzazione Mondiale della Sanità definisce l'obesità come "un accumulo anormale o eccessivo di grasso corporeo che rappresenta un rischio per la salute". Si misura principalmente con l'IMC, anche se esistono altri metodi, come la circonferenza della vita, che, insieme all'IMC, possono essere più precisi.

2

L'OBESITÀ È UNA MALATTIA

È causata da una serie di fattori, tra cui la biologia, la salute mentale, il rischio genetico, l'ambiente, l'accesso all'assistenza sanitaria e l'accesso agli alimenti ultra-trasformati. L'obesità non è dovuta a una mancanza di forza di volontà. Per saperne di più sulle radici dell'obesità, consultare il sito web

3

L'OBESITÀ È UN FATTORE DI RISCHIO

Le persone affette da obesità sono più esposte ad altre malattie croniche come il diabete, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. L'obesità è anche un fattore di rischio per le complicanze della COVID-19.

4

MANGIARE DI MENO, MUOVERSI DI PIÙ NON "RISOLVE" L'OBESITÀ

"Mangiare meno, muoversi di più" implica che la perdita di peso sia solo una questione di dieta ed esercizio fisico, ignorando gli altri fattori che contribuiscono all'obesità. Sebbene l'attività fisica svolga un ruolo importante per la salute generale e possa essere utilizzata nel contesto di interventi completi di gestione del peso e di strategie di prevenzione, l'esercizio fisico da solo non è un trattamento efficace per l'obesità.

5

LA STIGMATIZZAZIONE DEL PESO È PERICOLOSA

In molti paesi, le persone affette da obesità vengono regolarmente incolpate della loro malattia. Lo stigma legato al peso rafforza l'ipotesi che l'obesità sia semplicemente una responsabilità individuale. Questo può influire sul benessere psicofisico e può impedire alle persone di richiedere le cure mediche necessarie. Sebbene lo stigma sia diverso in diverse parti del mondo, una cosa è chiara: subire pregiudizi sistematici non aiuta le persone ad adottare stili di vita più sani. Al contrario, può rendere le cose più difficili. Per saperne di più sull'impatto della stigmatizzazione.

6

GLI INDIVIDUI NON SONO RESPONSABILI DELLA LORO OBESITÀ

L'obesità è spesso la conseguenza di forze esterne all'individuo. Fattori biologici e genetici rendono alcuni di noi più a rischio. I nostri ambienti fisici e sociali hanno un impatto sulla nostra capacità di condurre una vita sana e ci espongono a cibi non salutari che sono pensati per farci mangiare di più. L'obesità è il risultato di complessi fattori biologici, genetici e ambientali.

7

L'OBESITÀ NON È SOLO UNA QUESTIONE DI PESO

Il peso è un indicatore dell'obesità, ma il trattamento dell'obesità comporta il miglioramento della salute generale, non solo la perdita di peso. È possibile per una persona con un IMC più elevato gestire la propria malattia e vivere con un "peso sano".

8

L'OBESITÀ NON È PIÙ UNA MALATTIA DEI PAESI RICCHI

L'obesità sta aumentando più rapidamente nei paesi a basso e medio reddito. Molte persone si trovano ad essere contemporaneamente sovrappeso/obese e denutrite. L'obesità è particolarmente diffusa nelle comunità più povere e vulnerabili.

9

L'OBESITÀ NEI BAMBINI PUÒ E DEVE ESSERE PREVENUTA E CURATA

L'obesità infantile è quasi raddoppiata ogni 10 anni. Questo può avere un effetto profondo sulla salute fisica, sul benessere sociale ed emotivo e sull'autostima dei bambini. È associata a scarsi risultati scolastici e a una minore qualità della vita. Spesso si protrae anche in età adulta, ecco perché la prevenzione e il trattamento sono essenziali per fermare l'aumento globale dell'obesità. L'educazione è necessaria per sostenere un'alimentazione adeguata per i bambini.



PERSONE

Le persone affette da obesità hanno il doppio delle probabilità di essere ricoverate in ospedale se risultano positive al test COVID-19



BAMBINI

L'obesità infantile è destinata ad aumentare del 60% nel prossimo decennio, raggiungendo i 250 milioni entro il 2030



MILLE MILIARDI

Le conseguenze mediche dell'obesità costeranno più di 1.000 miliardi di dollari entro il 2025



MILIONI

800 milioni di persone nel mondo convivono con l'obesità