

VITATTIVA NEWSLETTER



In questo numero...

Il benessere inizia a tavola 1

Le proposte VitAttiva per una cultura della salute e della buona alimentazione

Focus 2

Due mesi di grandi eventi over '60

Viste da vicino 3

Le iniziative VitAttiva di Aprile

Entra nel mondo VitAttiva

Trovi tutte le informazioni sulla nostra associazione su:

www.vitattiva.it

www.vitattiva.info

VitAttiva®

Associazione di Promozione Sociale
via dei Campani, 77 - 00185 Roma

Il benessere inizia a tavola

Le proposte VitAttiva per una cultura della salute e della buona alimentazione

Negli ultimi anni il sovrappeso della popolazione è salito tristemente alla ribalta, soprattutto in relazione alla popolazione anziana, come patologia fortemente invalidante e come una delle più diffuse cause di morte prematura.

La diffusione e l'incidenza del problema è tale che sempre più spesso si utilizza il termine "epidemia". In particolare dalla pubblicazione del primo importante rapporto che attribuiva all'obesità circa 300.000 morti l'anno negli Stati Uniti, si parla di epidemia globale, globesità o "globesity" per indicare il progressivo "ingrassamento" delle nazioni, una prospettiva che anche l'Organizzazione Mondiale della Sanità ha fatto propria.

Come altre malattie, il sovrappeso e in particolare la sua forma più acuta, l'obesità, producono su ogni individuo, effetti devastanti sul piano della salute personale: oltre che condizioni associate a morte prematura, sovrappeso e obesità sono riconosciuti come fattori di rischio per le principali malattie croniche, come malattie cardiovascolari, ictus, diabete, alcuni tumori (endometriale, renale, della colecisti e della mammella in post-menopausa), malattie della colecisti, ipertensione, ipercolesterolemia, asma, apnea notturna e problemi respiratori.

A livello psicologico inoltre, l'obesità può stravolgere completamente la vita di una persona: chi è obeso spesso viene isolato e sottoposto a una vera e propria stigmatizzazione sociale, che rende difficile qualunque tipo di socialità.



Il presidente VitAttiva Alfonso Rossi alla manifestazione "Alimentazione & Benessere"

Le indagini statistiche indicano che nel nostro Paese il 33% dei maggiorenti è in condizioni di sovrappeso e il 9% risulta obeso. Considerando la questione in base alle fasce d'età, risulta che la categoria più a rischio è quella degli anziani: la quota di popolazione sovrappeso-obesa cresce infatti al crescere dell'età, raggiunge il massimo sopra i 55 anni per diminuire leggermente dopo i 75 anni.

Lo sviluppo di una condizione di sovrappeso si gioca su due fattori: l'introito di calorie e il dispendio calorico. La diffusione della condizione di sovrappeso o addirittura di obesità può dipendere quindi non solo da una alimentazione scorretta ma dal "fattore" sedentarietà, ossia dalla scarsa propensione all'attività fisica degli over '60 italiani. Secondo un'indagine GFK-Eurisko soltanto il 13% degli over '65 pratica attività motoria e se si valuta quanti fanno attività fisica più di una volta la settimana, il dato della Terza Età scende ulteriormente al 9%.

L'associazione VitAttiva promuove, attraverso i suoi progetti, la diffusione di una cultura della Salute e del Benessere, finalizzata a migliorare, in

tutti gli aspetti legati alla condizione psico-fisica, la qualità della vita delle persone over '60.

In questo ambito rientrano i progetti che mirano specificamente alla promozione di regimi alimentari corretti e salutari: è il caso di *Alimentazione & Benessere* che VitAttiva ha realizzato nei comuni del Lazio a partire dal 2008. Attraverso la creazione di un "Network del Benessere", fondato sulla cooperazione tra l'Associazione, le amministrazioni comunali, le istituzioni regionali e le imprese del settore alimentare appartenenti al territorio regionale, *Alimentazione & Benessere* ha realizzato un percorso informativo che ha coinvolto gli over '60 del Lazio in convegni, incontri ed eventi pubblici. Grazie all'intervento di dietologi, nutrizionisti ed esperti del settore dei servizi rivolti alla Terza Età, il progetto ha raggiunto lo scopo di promuovere uno stile di vita maggiormente orientato alla prevenzione delle problematiche e delle patologie legate al sovrappeso e all'obesità.

Insieme a questo obiettivo primario, il progetto, attraverso una serie di manifestazioni a carattere gastronomico, ha anche portato all'attenzione dei partecipanti i prodotti tipici del territorio che maggiormente possono contribuire al miglioramento della forma fisica. In una regione come il Lazio che vanta una tradizione culinaria ed una varietà alimentare d'eccellenza, risulta di fondamentale importanza che la popolazione, soprattutto quella anziana, conosca i prodotti locali che, come dimostrano gli studi di settore, possono concorrere, grazie alla loro "genuinità", ad uno stato di salute ottimale. Inoltre, l'aspetto aggregante e socializzante legato alle manifestazioni gastronomiche contribuisce alla diffusione di una cultura della corretta alimentazione, percepita in modo positivo e



FOCUS

DUE MESI DI GRANDI EVENTI OVER '60

In anteprima i prossimi appuntamenti del VitAttiva People

21 Maggio - Veroli (FR)

Kermesse VitAttiva del Frusinate - Alimentazione & Benessere

28 Maggio - Sant'Elia Fiumerapido (FR)

Kermesse VitAttiva del Cassinate - Alimentazione & Benessere

4 Giugno - San Giorgio a Liri (FR)

VitAttiva Opening

6 Giugno - Roma

VitAttiva Celebration

condiviso piuttosto che imposto ed obbligatorio.

Infine *Alimentazione & Benessere* ha permesso di condurre uno studio statistico dettagliato sulle abitudini alimentari delle comunità coinvolte, individuandone gli atteggiamenti rivolti ad uno stile di vita salutare e quelli che invece possono risultare nocivi. Un'analisi di questo tipo risulta di grande importanza al fine di sviluppare una conoscenza approfondita dei



comportamenti alimentari adottati dai cittadini e quindi dei fattori di rischio su cui intervenire con campagne di informazione e prevenzione mirate.

Partendo proprio dall'esperienza maturata nel 2008, l'associazione VitAttiva realizzerà nei prossimi mesi, a Roma e in altri comuni del Lazio, *Alimentazione & Benessere 2009*, un nuovo programma con nuove iniziative e manifestazioni, sempre orientate ad un approccio preventivo al problema sovrappeso-obesità. Con il coinvolgimento diretto di tutti gli enti interessati, pubblici e privati, a livello sia comunale che regionale, il progetto mirerà a promuovere l'attività fisica e la sana alimentazione quali "abitudini" indispensabili per i cittadini over '60, per il raggiungimento di uno stato di benessere ottimale.

Viste da vicino

Le iniziative VitAttiva di Aprile

A Casa in Sicurezza anche nella Terza Età

Si conclude il primo ciclo di conferenze del progetto VitAttiva - ISPESL

Nei giorni 1, 2 e 27 aprile si sono svolti gli ultimi incontri di *A casa in sicurezza anche nella Terza Età*, progetto rivolto ai cittadini over '60 del IV Municipio di Roma sul tema della salute e della sicurezza domestica. Il progetto, realizzato da VitAttiva in



collaborazione con l'ISPESL – Istituto Superiore per la Prevenzione e la Sicurezza del Lavoro, attraverso un serie di 9 conferenze, ha realizzato una campagna informativa volta a favorire la prevenzione dei rischi e la riduzione dei pericoli che possono sorgere all'interno dell'ambiente domestico per le persone anziane, con lezioni di tipo frontale, tenute da esperti di settore, basate sugli studi e le pubblicazioni dell'ISPESL.



Gli ultimi tre incontri sono stati realizzati nei centri Settebagni, San Giusto e Pertini. Insieme ai tanti over '60 del Municipio IV sono intervenuti: la dott.ssa Rita Bisegna e la dott.ssa Alba Rosa Bianchi, in qualità di relatrici dell'ISPESL, le rappresentanti dell'associazione VitAttiva Barbara Cinti e Annarita Padovano, i presidenti dei centri anziani Alberto De Vincenti, Roberto Tiberi e Wanda Feminetti.

Anni in Forma a San Giorgio

Presentato il progetto VitAttiva nel comune ciociaro

Il 18 aprile il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha presentato ai cittadini di S. Giorgio a Liri il progetto *Anni in Forma*. Nato dall'incontro tra l'esperienza VitAttiva e la programmazione a favore della salute dei cittadini tracciata dall'amministrazione comunale, il progetto prevede la realizzazione di attività di tipo ludico-motorio, finalizzate al miglioramento dello stato di salute complessivo delle persone over '55, che VitAttiva realizzerà in collaborazione con la cooperativa sociale Pegaso.

Il carattere aggregante di tutte le iniziative programmate permetterà ai partecipanti di usufruire di nuove e maggiori opportunità di socializzazione, risolvendo anche eventuali problematiche legate al senso di solitudine e all'isolamento.

Insieme al presidente Rossi sono intervenuti: il sindaco di S. Giorgio Luigi Panaccione, l'assessore ai servizi sociali Michele De Simone, il direttore del Consorzio del Cassinate Emilio Tartaglia ed il dirigente dell'ASL di Cassino dott. Rullo.



Cantalice, due anni di Fitness VitAttiva

Festeggiati i due anni di attività con il gruppo di atleti over '60

Il 22 aprile il presidente VitAttiva Alfonso Rossi ha incontrato i cittadini over '60 di Cantalice che partecipano ad *Anni in Forma*, progetto dedicato al benessere della Terza età che l'Associazione realizza ormai da due anni nel comune reatino, in collaborazione con la Regione Lazio e l'amministrazione comunale.

Insieme al presidente Rossi sono intervenuti il sindaco di Cantalice Paolo Patacchiola e il vicesindaco Sergio Patacchiola.

