

# Obesity Day, il 44% degli italiani è aumentato di peso a causa del Covid

Di **Alessandro Nunziati** - 10/10/2020 27

## Articoli recenti

Obesity Day, il 44% degli italiani è aumentato di peso a causa del Covid

È vero che il cioccolato è afrodisiaco?

Biologico: Cia, investire su digitale per centrare obiettivi Green Deal

Coronavirus, i guanti aiutano a prevenire i contagi? ecco cosa dicono gli esperti

Prato, per salvare l'azienda si è trovato sommerso dai debiti: il tribunale glieli cancella

Il 44% degli italiani è aumentato di peso a causa del Covid, tra lo smart working, le restrizioni imposte dal lockdown e la maggiore tendenza a dedicarsi alla cucina. E' quanto emerge da una analisi di Coldiretti su dati Crea, il Centro di ricerca alimenti e nutrizione, diffusa in occasione dell'Obesity Day 2020 che si celebra in tutto il mondo il 10 ottobre.

La pandemia ha imposto un cambiamento radicale delle abitudini di vita e di consumo che ha avuto effetto anche sulla bilancia, dove la tendenza a mangiare di più, spinta dal maggior tempo trascorso fra le mura di casa, non è stata compensata da una adeguata attività fisica. Computer, divano e tavola hanno, infatti, tenuto lontano dal

moto e dallo sport addirittura il 53% degli italiani.

La situazione peggiora per le persone obese, soprattutto per quelle collocate in smart working e in cassa integrazione, che nel 54% dei casi ha registrato un aumento medio di peso di ben 4 chilogrammi, secondo una ricerca della Fondazione Adi dell'Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica. Soprattutto per questa fascia di popolazione il "lavoro agile" ha favorito l'adozione di comportamenti poco salutari, come mangiare scorrettamente e diminuire l'attività fisica.

Ma l'aumento di peso è legato anche alla maggiore tendenza a cucinare per sé e per i familiari, con lo smart working che ha spostato fra le mura domestiche tutti gli intervalli del tradizionale orario di lavoro con la necessità di organizzarsi a casa per i pasti e magari anche per gli aperitivi di fine giornata. Il risultato è un aumento di 10 miliardi di euro della spesa alimentare nelle case degli italiani nel 2020, secondo una analisi Coldiretti su dati Ismea.

Un comportamento che ha reso necessario per molti italiani adottare un regime alimentare di recupero e "sgonfiamento" in un Paese dove peraltro più di un terzo della popolazione italiana adulta è in sovrappeso, mentre una persona su dieci è obesa (9,8%) con il 45,1% di persone dai 18 anni in avanti in eccesso ponderale secondo l'Istituto superiore di sanità.

Il rischio obesità non risparmia neanche bambini e adolescenti duramente provati dal lockdown. In Italia si stima che, circa 2 milioni e 130 mila bambini e adolescenti sono in eccesso di peso, pari al 25,2% della popolazione di 3-17 anni secondo l'Istat.

TAGS covid-19 Obesity Day

Mi piace 0



ARTICOLI CORRELATI ALTRO DALL'AUTORE



Coronavirus, i guanti aiutano a prevenire i contagi? ecco cosa dicono gli esperti



Tè verde e zenzero, ecco la tisana brucia grassi



I cachi, ecco perché fanno bene al nostro corpo e alla mente

