

4
MARZO
2026

WORLD OBESITY DAY SCHEDA INFORMATIVA

1

COS'È L'OBESITÀ?

L'obesità è descritta dall'Organizzazione Mondiale della Sanità come "un accumulo anormale o eccessivo di grasso che costituisce un rischio per la salute". Viene frequentemente valutata attraverso l'IMC, sebbene ci siano altri approcci, come il rapporto vita-altezza, che, insieme all'IMC, possono offrire una valutazione più precisa.

2

L'OBESITÀ È UNA MALATTIA

È causata da una serie di fattori, tra cui la biologia, la salute mentale, la predisposizione genetica, il contesto ambientale, l'accesso agli alimenti ultra-trasformati. Non è semplicemente dovuta alla mancanza di forza di volontà.

3

L'OBESITÀ È UN FATTORE DI RISCHIO

Le persone con obesità affrontano un rischio elevato di sviluppare altre malattie croniche, come il diabete, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro. Inoltre, l'obesità rappresenta un fattore di rischio significativo per le complicanze legate al Covid-19.

4

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

"Mangiare meno, muoversi di più" implica che la perdita di peso dipenda solo dalla dieta e dall'esercizio fisico, ignorando altri fattori che causano l'obesità. Sebbene l'esercizio fisico svolga un ruolo importante nella salute generale e possa essere utilizzato nel contesto di interventi completi di gestione del peso e strategie di prevenzione, l'esercizio fisico da solo non è un trattamento efficace contro l'obesità.

5

IL PESO DELLO STIGMA È UNA MINACCIA SERIA

In molti paesi, le persone che affrontano l'obesità vengono frequentemente accusate della loro condizione. Lo stigma associato al peso alimenta l'idea che l'obesità sia esclusivamente una questione di responsabilità personale. Questo pregiudizio può compromettere il benessere mentale e fisico, ostacolando la ricerca delle cure mediche necessarie. Sebbene le manifestazioni di stigma varino in diverse parti del mondo, una verità emerge con chiarezza: subire discriminazioni sistemiche non favorisce l'adozione di stili di vita più salutari. Al contrario, può rendere più impegnativo. Scopri di più sull'effetto dello stigma

6

GLI INDIVIDUI NON DEVONO ESSERE GIUDICATI PER LA LORO OBESITÀ

L'obesità è frequentemente il risultato di fattori che sfuggono al controllo dell'individuo. Fattori biologici e genetici possono rendere alcuni di noi più vulnerabili. Il nostro ambiente fisico e sociale gioca un ruolo cruciale nella nostra capacità di condurre una vita sana, esponendoci a cibi poco salutari, creati appositamente per stimolare il nostro appetito. L'obesità emerge così come il frutto di una rete intricata di fattori biologici, genetici e ambientali.

7

L'OBESITÀ È MOLTO PIÙ DI UN SEMPLICE NUMERO SULLA BALANZA

Il peso rappresenta un segnale di obesità, ma affrontare l'obesità implica un miglioramento della salute complessiva, non si tratta solo di ridurre il peso. È possibile che un individuo con un BMI più elevato gestisca la propria condizione e viva un "peso equilibrato".

8

L'OBESITÀ NON È PIÙ SOLO UNA MALATTIA DEI PAESI RICCHI

L'obesità sta crescendo a un ritmo allarmante nei Paesi a basso e medio reddito. Molti di questi Paesi si trovano a dover affrontare simultaneamente le sfide del sovrappeso/obesità e della denutrizione. Questo fenomeno è particolarmente evidente nelle comunità più svantaggiate e vulnerabili.

9

L'OBESITÀ INFANTILE PUÒ E DEVE ESSERE PREVENUTA E CURATA

L'obesità infantile raddoppia quasi ogni decennio. Può influire profondamente sulla salute fisica, sul benessere sociale ed emotivo e sull'autostima dei bambini. È associata a scarsi risultati scolastici e a una qualità della vita inferiore. Spesso si protrae fino all'età adulta, quindi la prevenzione e il trattamento sono fondamentali per arrestare l'aumento globale dell'obesità. È fondamentale educare per incoraggiare abitudini alimentari salutari nei bambini.



Per i dati
sull'eccesso
ponderale a Torino
e in Piemonte
inquadra il QR code
a lato



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



Si prevede che l'obesità infantile aumenterà del 60% nel prossimo decennio, raggiungendo i 250 milioni di casi entro il 2030.



Le conseguenze mediche dell'obesità saranno costate oltre 1.000 miliardi di dollari alla fine del 2025.



800 milioni di persone in tutto il mondo convivono con l'obesità