

«Confinati in casa? In media 4 chili in più»

La specialista in Endocrinologia: «Questionario su 50 persone, aumento di peso maggiore in chi usciva meno. Troppi carboidrati»

di **Fabio Gavelli**

«Da una ricerca che abbiamo condotto anche a Forlì emerge che le persone durante il lockdown della scorsa primavera hanno dichiarato un aumento di peso in media di 4 chili, con picchi anche fino a 10». A Valeria Zaccheroni – specialista in Endocrinologia, responsabile del Centro obesità e nutrizione clinica di Ospedali Privati Forlì – chiediamo quali problemi può comportare lo stare molto tempo a casa, sul versante dell'alimentazione.

Dottoressa, in che occasione sono stati raccolti questi dati?

«Al posto dell'Obesity Day, il 10 ottobre, è stata condotta un'indagine nazionale a cura dell'Associazione italiana di dietetica e nutrizione clinica. Vi abbiamo preso parte anche noi, tramite un questionario cui hanno risposto cinquanta persone».

Oltre al fatto di ingrassare, quali altri problemi sono venuti fuori?

«Comportamenti sbagliati come lo spiluccamento durante la giornata oppure il ricorso al cibo durante la notte, denunciato dal 15% degli intervistati».

COMPORAMENTI SBAGLIATI

«Il 60% lamenta disturbi del sonno e il 15% ricorre al cibo durante la notte»



Valeria Zaccheroni, responsabile del Centro obesità e nutrizione clinica di Ospedali Privati Forlì

Qual è la relazione di tali disturbi con il confinamento?

«Molto stretta. L'aumento di peso è stato più elevato nelle persone che sono uscite di casa meno».

Altri effetti negativi?

«Come messo in luce da tante altre ricerche, i disagi psicologici. Inoltre quasi il 60% lamenta disturbi del sonno».

Qualche aspetto positivo?

«In generale, le persone dicono di aver preso più consapevolezza dei problemi legati all'obesità. Inoltre è incoraggiante il fatto di cucinare a casa alimenti che di solito vengono presi fuori. Il maggiore tempo a disposi-

zione può consentire di preparare piatti più genuini».

In cosa si sono date da fare le persone ai fornelli?

«Quasi la metà ha detto di aver cucinato più dolci del solito, il 30% soprattutto pane e pasta. E questo va meno bene».

Cosa consiglia per queste settimane in cui siamo di nuovi costretti a trascorrere molto tempo fra le mura domestiche?

«Il primo suggerimento è uscire comunque a fare qualche passeggiata, cosa più utile di altri

CONSIGLI UTILI

«Qualche passeggiata e cucinare in modo equilibrato e genuino: preferire le proteine»



comportamenti. Poi, cucinare in modo equilibrato, facendo meno ricorso ai carboidrati e più alle proteine».

Al termine del lockdown di primavera, è cresciuto l'afflusso al vostro centro, situato a Villa Igea?

«Il numero è stato simile a quello degli altri anni, un risultato davvero importante se consideriamo che da mesi moltissimi malati non vanno nemmeno in ospedale per paure di contrarre il virus. In sostanza, è venuta molta più gente di quanta ci aspettassimo».

Quante persone segue il vostro Centro Obesità?

«In media abbiamo un'attività da 7 mila prestazioni, con un migliaio di nuovi pazienti che si presentano ogni anno».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

LA DIRETTA FACEBOOK

Di Maio e Vicini oggi dialogano con Masperi

Torna anche questo sabato l'appuntamento in diretta Facebook per fare il punto sulla situazione sanitaria e non solo. A partire dalle 14.30 il deputato Marco Di Maio assieme al prof Claudio Vicini (direttore di dipartimento dell'Ausl Romagna e otorino di fama internazionale) dialogheranno con i partecipanti alla diretta rispondendo in tempo reale alle domande. Oggi l'ospite della 'trasmissione' sarà il dottor Paolo Masperi, direttore di presidio ospedaliero e dirigente di Ausl Romagna. Come sempre sarà dato ampio spazio a domande e risposte in tempo reale.



Tosoni Giuseppe
Agente d'assicurazioni

Per Garantire la sicurezza all'utenza dovuto a questo periodo l'Agenzia ha ampliato gli orari di apertura alla pausa pranzo:

Dal Lunedì al Giovedì 8:30 - 18:00

Venerdì 8:30 - 16:30



Sempre più presenti, sempre più vicini

V.le Vittorio Veneto 7/B Tel. 0543/25411 - Fax 0543/370920 Email: assicurazioni@tosonigiuseppe.it

IL FUTURO È ASSICURATO



Forlì

Allerta Covid-19

Quarantena o isolamento, 1.700 intrappolati dal virus

È il numero dei positivi asintomatici o con sintomi lievi sommato ai 'sospetti' che devono stare a domicilio per cautela, in attesa di tampone

Quante sono le persone che la pandemia sta costringendo a casa? Secondo fonti Ausl, sono 1.708 a Forlì città (dato aggiornato a ieri). Questo numero comprende i positivi asintomatici o con lievi sintomi, che possono curarsi a domicilio per una vera e propria quarantena. Ma anche le persone in isolamento precauzionale a domicilio: si tratta di casi sospetti, come i contatti di un positivo potenzialmente esposti al contagio. Quest'ultima categoria deve stare in casa 14 giorni oppure 10, se si sottopone a un tampone di verifica. Com'è noto, il numero alto di casi allunga anche i tempi di analisi del tampone - fino a 4 giorni - e di conseguenza anche il tempo di isolamento precauzionale.

Tra i 1.700 non ci sono i ricoverati per Covid-19. Difficile calco-

lare quanti possano essere i positivi a casa rispetto agli isolamenti precauzionali, ma un'idea può darla un dato della Prefettura: i positivi a domicilio sono 1.100 in tutto il Forlivese. L'Emilia-Romagna ne conta invece 60mila: secondo la Regione, quasi il 96% dei malati, oggi, sta guarendo a casa.

Il bollettino di giornata evidenzia poi che ci sono stati tre decessi dovuti al coronavirus: un 87enne di Meldola, un 81enne di Forlì e una 89enne di Cesenatico. I nuovi positivi sono 129 in tutta la provincia (sono stati me-

no solo a Parma, Rimini e Ferrara). Di questi, 61 sono nel nostro territorio, così suddivisi geograficamente: 33 a Forlì, 6 a Civitella e Santa Sofia, 4 a Galeata e Predappio, 3 a Meldola, 2 a Bertinoro, uno a Castrocaro, Dovadola e Forlimpopoli. In provincia di Forlì-Cesena le guarigioni registrate sono 56. Restano costanti i posti occupati da pazienti Covid in terapia intensiva.

Sono invece undici le positività registrate dal personale dell'Igiene Pubblica dell'Ausl Romagna in ambito scolastico, con quattro classi in quarantena. Cominciamo da questi ultimi provvedimenti, che riguardano bambini, insegnanti e personale scolastico venuti a contatto con un bambino positivo della scuola dell'infanzia Margherite di Forlì; quarantena anche per una classe delle medie di

IERI DUE VITTIME

Secondo la Regione, il 96% si cura a casa. Sono morti invece un 87enne di Meldola e un 81enne di Forlì



Alcuni sanitari delle squadre speciali che intervengono a domicilio (repertorio)

Santa Sofia per la positività di un alunno e per una dell'elementare Bersani di Forlì, dove è risultato contagiato un altro bambino. Tre i casi riscontrati in una classe della scuola dell'infanzia di Castrocaro, con relativa quarantena. Positivo un bambino dell'elementare cittadina Pero-

ni, due alunni delle medie Palmezzano e Orceoli (sempre a Forlì); in quest'ultimo istituto è stato trovato positivo anche un insegnante di un'altra classe. Contagiato infine un insegnante della scuola superiore serale di Forlimpopoli.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritaglia il modulo per l'autodichiarazione

✂

AUTODICHIARAZIONE AI SENSI DEGLI ARTT. 46 E 47 D.P.R. N. 445/2000

Il/La sottoscritto/a _____, nato/a il _____,
 a _____ (____), residente in _____
 (____), via _____ e domiciliato/a in _____
 (____), via _____, identificato/a a mezzo _____
 nr. _____, rilasciato da _____,
 in data _____, utenza telefonica _____, consapevole delle conseguenze penali
 previste in caso di dichiarazioni mendaci a pubblico ufficiale (art. 495 c.p.)

DICHIARA SOTTO LA PROPRIA RESPONSABILITÀ

▲ di essere a conoscenza delle misure normative di contenimento del contagio da COVID-19 vigenti alla data odierna, concernenti le limitazioni alla possibilità di spostamento delle persone fisiche all'interno del territorio nazionale;

▲ di essere a conoscenza delle altre misure e limitazioni previste da ordinanze o altri provvedimenti amministrativi adottati dal Presidente della Regione o dal Sindaco ai sensi delle vigenti normative;

▲ di essere a conoscenza delle sanzioni previste dall'art. 4 del decreto-legge 25 marzo 2020, n. 19, e dall'art. 2 del decreto-legge 16 maggio 2020, n. 33;

▲ che lo spostamento è determinato da:

- comprovate esigenze lavorative;
- motivi di salute;
- altri motivi ammessi dalle vigenti normative ovvero dai predetti decreti, ordinanze e altri provvedimenti che definiscono le misure di prevenzione della diffusione del contagio;

(specificare il motivo che determina lo spostamento):

▲ che lo spostamento è iniziato da (indicare l'indirizzo da cui è iniziato)

▲ con destinazione (indicare l'indirizzo di destinazione)

▲ in merito allo spostamento, dichiara inoltre che:

L'Operatore di Polizia

Data, ora e luogo del controllo
Firma del dichiarante