

World Obesity Day

4 marzo 2026

“8 miliardi di ragioni per agire
contro l'obesità”



Entro il 2035, si prevede che META' DELLA POPOLAZIONE MONDIALE, circa 4 miliardi di persone, conviverà con SOVRAPPESO E OBESITA'.

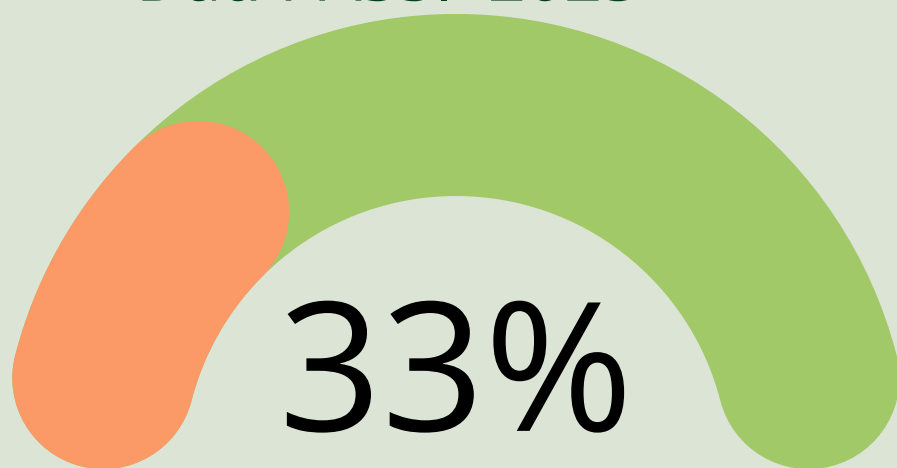
La diffusione dell'obesità è aumentata nel tempo, tanto da essere considerata l'epidemia del XXI secolo.

In tutto il mondo si registrano ogni anno circa 1,7 milioni di morti premature, dovute a malattie croniche correlate al sovrappeso e obesità, che quindi sarebbero evitabili adottando STILI DI VITA SANI

Alcuni Dati

Adulti

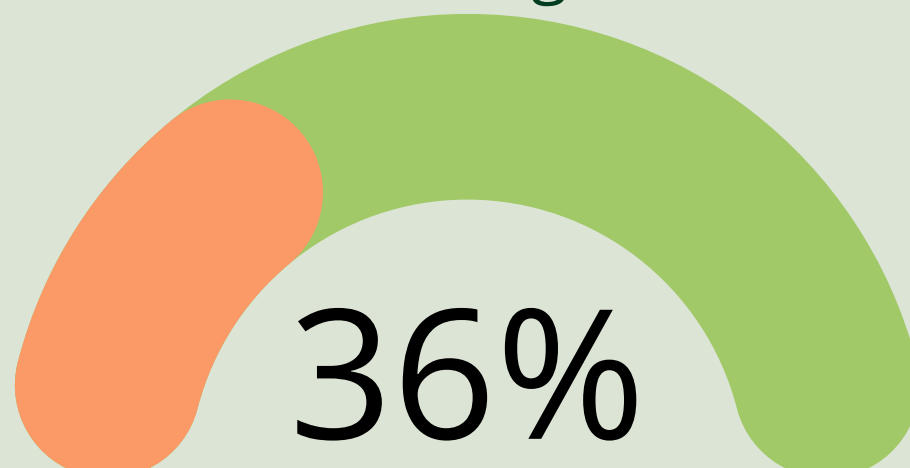
Dati PASSI 2023



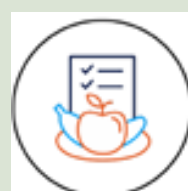
il 33% della popolazione tra i 18 e i 65 anni della nostra ASL è in stato di sovrappeso obesità

Anziani

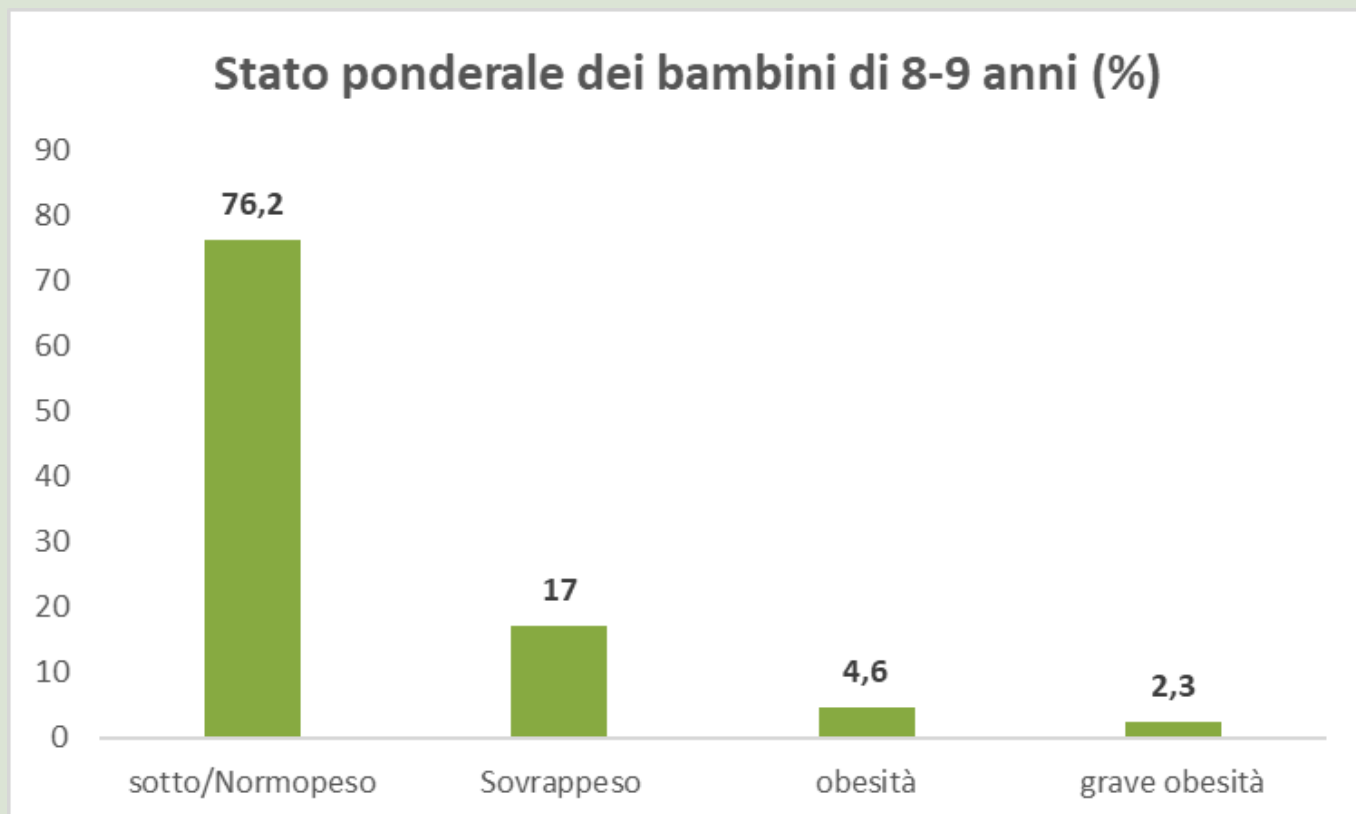
Dati PASSI d'Argento 2023



il 36% della popolazione oltre i 65 anni della nostra ASL è in stato di sovrappeso obesità



Bambini



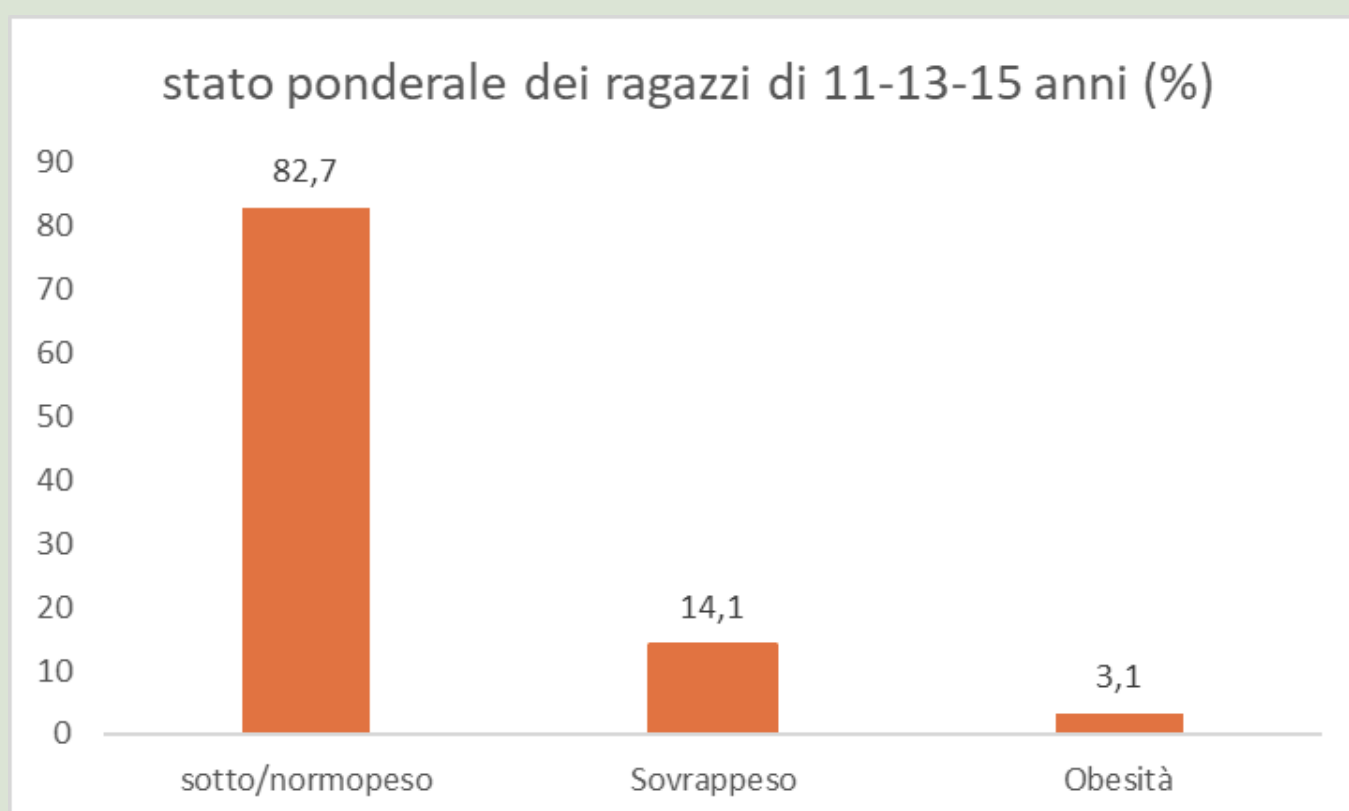
Dati
Okkio alla Salute 2023

Tra i bambini della nostra ASL

- il 2.3% risulta in condizioni di obesità grave
- il 4.6% è in condizione di obesità.
- il 17% sovrappeso.

Complessivamente il 23.8% dei bambini presenta un eccesso ponderale che comprende sia sovrappeso che obesità.

Adolescenti



Dati HBSC Regione
piemonte 2022

Nella fascia di età fra 11 e 15 anni, quasi 8 ragazzi su 10 (79,4%)

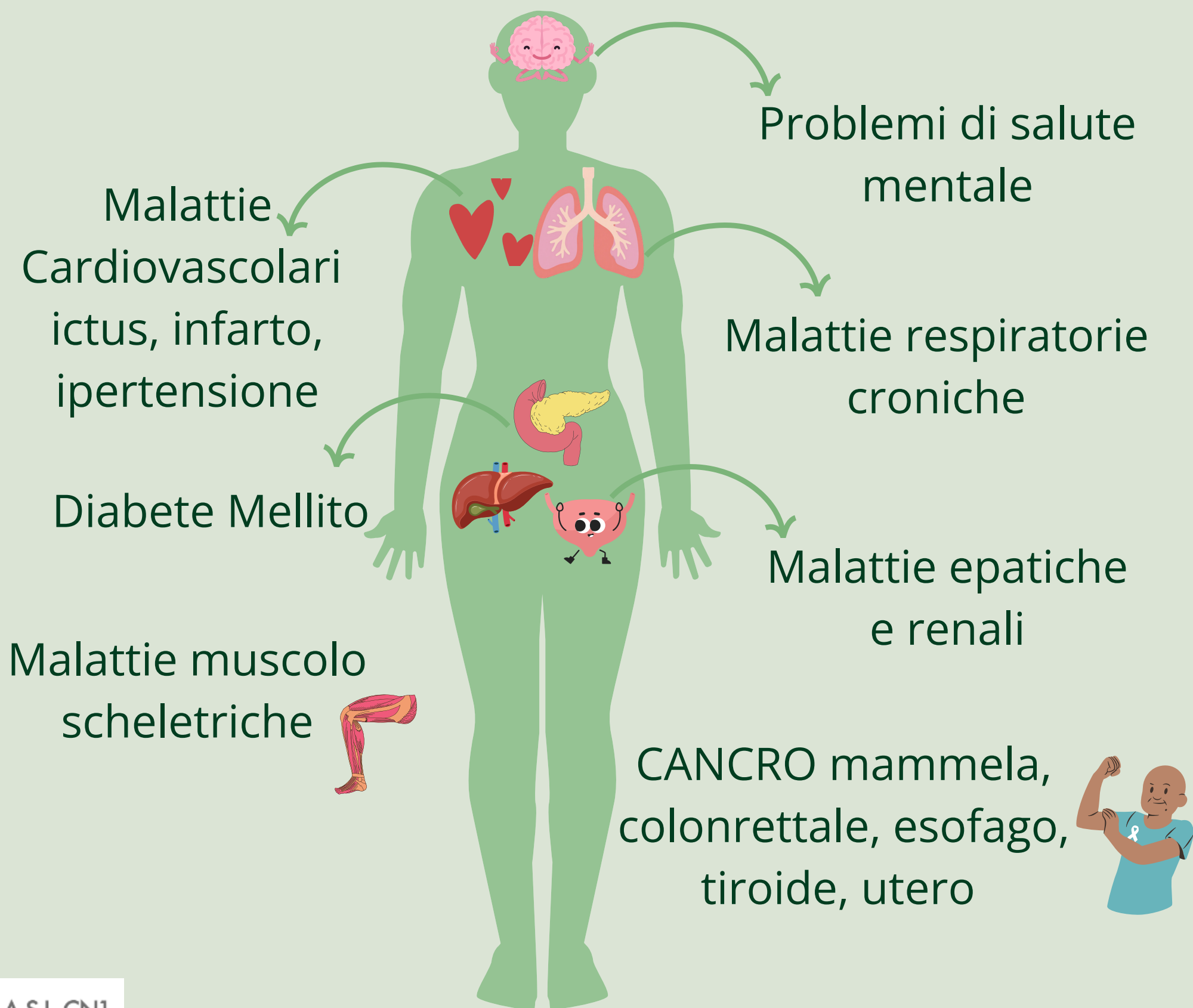
risultano essere normopeso.

Complessivamente i ragazzi in eccesso di peso (sia sovrappeso che obesità) sono il 17,2%

Fattori che incidono

- ✿ Alimentazione scorretta ricca di cibi calorici e poveri di nutrienti
- ✿ Sedentarietà
- ✿ Squilibrio tra apporto e spesa di energia
- ✿ Fattori socio ambientali

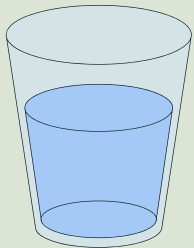
I rischi per la Salute



Raccomandazioni per alimentarsi in modo SANO



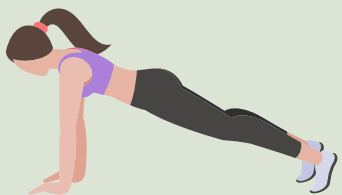
Mangia in modo equilibrato



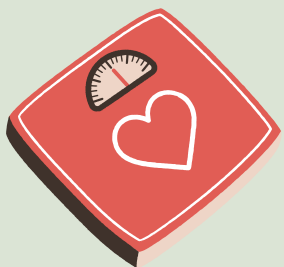
Bevi almeno 1.5- 2 litri di acqua ogni giorno



Limita alimenti ultraprocescati e ricchi di zuccheri e sale



Fai attività fisica regolare




Controlla il tuo peso e adotta uno stile di vita sano



Dormi a sufficienza

Per approfondire

 Per Info, suggerimenti e ricette per un'alimentazione sana [clicca qui](#)

 Raccomandazioni per uno stile di vita sano [clicca qui](#)