

# Obesity Day, "Pugliesi in sovrappeso a causa del Covid19"

Oltre 4 pugliesi su 10 sono in sovrappeso a causa del Covid, tra lo smart working, le limitazioni imposte dal lockdown e la maggiore tendenza a dedicarsi alla cucina, per questo è corsa agli acquisti dai contadini di prodotti salubri e vegan con un aumento del 25% per le verdure e del 30% per la frutta di stagione nei mercati contadini. E' quanto emerge da una analisi di Coldiretti Puglia condotta nella rete di fattorie e mercati di Campagna Amica e 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 in piena pandemia con il varo di nuove misure restrittive.

Secondo Coldiretti, 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.

"La ricerca – afferma Savino Muraglia, presidente di Coldiretti Puglia – sta dimostrando che stare in una zona di equilibrio attraverso la sana e corretta alimentazione crea le condizioni per ammalarsi di meno e soprattutto di curarsi meglio. Secondo i dati AIRC in Puglia è stato superato il 58% delle cure per tutti i tumori a 5 anni, un dato incredibile se si considera che negli anni '90 la percentuale si attestava sul 30/35% anche grazie ad un regime sano nell'alimentazione e con la dieta mediterranea e il cibo a KM0"

La situazione peggiora per le persone obese, secondo la Coldiretti, 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 – nota la Coldiretti – 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.

Numerosi i progetti che vedono coinvolti Coldiretti, il Servizio Consumatori della Regione Puglia e l'Istituto Pugliese per il consumo, utili a formare e informare i consumatori sulle proprietà benefiche dei prodotti agroalimentari a KM0 che tutelano la salute e anche l'ambiente. L'idea dei Mercati contadini di Campagna Amica nasce proprio dall'esigenza di far incontrare i produttori e i consumatori in un mercato senza alcuna intermediazione al fine di calmierare i prezzi e creare maggiore potere di acquisto a beneficio dei consumatori che grazie alla vendita diretta hanno garanzia della sicurezza sull'origine, della qualità e del prezzo.

L'obiettivo di Coldiretti e Campagna Amica è 'culturale' e consiste nel tentativo di cambiare abitudini di consumo sbagliate che si sono diffuse ovunque, formando consumatori consapevoli sui principi della sana alimentazione e della stagionalità dei prodotti.