

**Ritaglio Stampa**

Testata: Metro

Città: Milano

Lettori: 1.839.000

Data: 9 Maggio 2008

Soggetto: La Salute in Piazza



# “A lavoro in bici contro l’obesità”

**SALUTE** I milanesi sono pericolosamente fuori forma. Lo denuncia uno studio del dipartimento cardiologico del Niguarda sul “rischio cardiovascolare in area metropolitana” su un campione di 500 persone con 46 anni di età media che hanno partecipato lo scorso anno alle giornate di analisi di “Salute in piazza”: oltre uno su due ha problemi col peso, il 75% ha una vita sedentaria e il 20% fuma abitualmente. Il 49% è in sovrappeso, il 21,7% obeso. La metà ha un elevato rischio cardiovascolare. Un uomo su due al di sotto dei 50 anni è fuori allenamento e non è in grado di sostenere attività fisica per un tempo prolungato senza avere dolori muscolari.

**SALVARSI CON LA BICI** A salvare

## Check up gratuito

Esami nel week end

Il 10 e 11 maggio in Duomo sarà visite gratuite per conoscere lo stato di salute del cuore e imparare a mantenerlo giovane. È un’iniziativa della Fondazione De Gasperis-Niguarda.

i milanesi, come ci spiega il nutrizionista Michele Carruba, presidente di Milano Ristorazione e membro del comitato scientifico dell’Expo, potrebbero essere le piste ciclabili.

Secondo l’Organizzazione Mondiale della Sanità ogni individuo dovrebbe fare 10 mila passi al giorno per stare in forma, mentre gli abitanti delle metropoli

ne compiono fra i 3 e i 5 mila. «Ne mancano almeno altri 5 mila, che equivalgono a mezz’ora di camminata a buon passo, ma senza correre - spiega Carruba - Ossia venti minuti di bici, quello che può benissimo essere il tragitto casa-lavoro.

Secondo i dati del Comune la maggior parte degli spostamenti effettuati in città da chi usa mezzi privati sono legati a tragitti al di sotto dei 4 km. «La gente pensa che se si muove di più ha più fame. Sbagliato - dice Carruba - Succede se si tratta di un caso, non se ci si tiene allenati. Chi è allenato tende a mangiare maggiori carboidrati che grassi perché è l’organismo che lo chiede».

**SILVIO GULIZIA**

