

Comunicato stampa

**SALUTE: ONDA PATROCINA IL PROGETTO FIGURELLA “LA DONNA AL CENTRO” PER  
PROMUOVERE STILI DI VITA CORRETTI**

**Nasce il network di 150 centri in Italia impegnati attivamente nella promozione del movimento e  
della sana alimentazione**

**Milano, 10 maggio 2017** – Sovrappeso e obesità colpiscono oltre 21 milioni di italiani, 1 su 3 secondo i dati del 10th Italian Diabetes & Obesity Barometer Report. Nei Paesi sviluppati l'obesità viene considerata come uno dei 10 principali fattori di rischio per la salute e questo è noto da anni. Mangiamo male e mangiamo troppo, ma l'epidemia di obesità che investe i Paesi occidentali non è semplicemente causata da una dieta sbagliata.

L'inattività fisica è oramai riconosciuta come il quarto più importante fattore di rischio di mortalità a livello mondiale e causa il 6% di tutti i decessi. La comunità scientifica è concorde sul fatto che alla base della prevenzione e cura dell'obesità siano fondamentali prima il giusto movimento e una sana alimentazione ed è oggi impegnata a promuovere lo stile di vita corretto come parte attiva della prevenzione per la salute.

Partendo da questi presupposti Onda, Osservatorio nazionale sulla salute della donna, da sempre impegnata nella promozione di una cultura della prevenzione a partire dalle strategie primarie, ha deciso di sostenere il progetto Figurella “La Donna al Centro” volto alla creazione di un network di centri impegnati attivamente nella promozione del benessere della donna. Figurella da oltre 40 anni promuove il raggiungimento del peso forma come conseguenza di uno stile di vita corretto fatto di movimento e di sana alimentazione, attraverso un metodo naturale che abbina esercizio fisico moderato e un'educazione alimentare rivolta a tutta la famiglia.

Oggigiorno non è l'informazione che manca, ma la capacità di cambiare le proprie cattive abitudini, trovare strategie quotidiane e sostenibili per fare movimento e una sana alimentazione e conciliare tutto questo con la propria routine, soprattutto quando si parla di donne, mogli e madri. Ecco perché oltre ad evitare il ricorso al fai-da-te in diete e sport, è bene farsi affiancare da professionisti qualificati che non solo individuino un percorso personalizzato e tagliato sulle singole esigenze, ma che diano soprattutto il giusto supporto affinché si arrivi all'obiettivo e si cambi (davvero) stile di vita.

I 150 centri partecipanti al progetto “La Donna al Centro” si impegnano ad informare e ad aiutare tutte le donne, dall'adolescenza all'età adulta, ad intraprendere e a mantenere un percorso verso un nuovo stile di vita che le renda più consapevoli, più sane, più in forma e più felici.

A novembre, inoltre, i centri promuovono “Il Mese della Prevenzione della linea”, in cui offrono un' “Analisi della Figura”, gratuita e senza impegno, per valutare lo stato dell'accumulo di grasso corporeo e ricevere consigli ad hoc per ritrovare la linea e la salute. A tutte le donne verrà distribuito nei centri il quaderno “Il tuo stile di vita è (davvero) sano?”

realizzato da Onda per divulgare la cultura del movimento e della sana alimentazione e fornire consigli utili da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni, anche in famiglia.

*“Le donne sono indiscusse protagoniste delle scelte alimentari di tutta la famiglia e influiscono in modo decisivo sulle abitudini dei propri cari, risultando dunque preziose alleate nella diffusione dei principi alla base dei corretti stili di vita”, spiega **Francesca Merzagora**, Presidente Onda. “Nell’ambito della prevenzione primaria è fondamentale associare il movimento a una dieta bilanciata, varia e che preveda l’introduzione di tutti i gruppi alimentari nelle giuste proporzioni. Uno stile di vita attivo e dinamico è la base. Ma non basta: il nostro organismo ha bisogno di essere mantenuto regolarmente ‘in esercizio’. Svolgere regolarmente esercizio fisico significa far lavorare in modo armonico tutte le parti del corpo, coordinando muscolatura, articolazioni, respirazione e attività cardiaca. Se amiamo lo sport, un regolare esercizio fisico è l’unico modo per garantire al nostro corpo l’allenamento indispensabile per affrontare in modo corretto e sicuro qualunque disciplina. L’adozione di uno stile di vita attivo e dinamico incide in modo significativo sulla qualità della vita e sullo stato di salute, migliorando l’efficienza fisica e riducendo il rischio di sviluppare malattie correlate alla sedentarietà tra cui obesità e tumori”.*

Ufficio stampa

**HealthCom Consulting**

Laura Fezzigna, mob. +39 347 4226427 email [laura.fezzigna@hcc-milano.com](mailto:laura.fezzigna@hcc-milano.com)

Carlotta Freri, tel. +39 02 87399174 email [carlotta.freri@hcc-milano.com](mailto:carlotta.freri@hcc-milano.com)