

Forlì

cronaca.forli@ilcarlino.net

 Redazione: via G. Regnoli 88, 47121 Forlì - Tel. 0543 453211 - Fax 0543 453217
 Pubblicità: Speed - Centro Comm.le Stadium - P.zza Falcone Borsellino, 21 - Tel. 0543 60233 - Fax 0543 60373

spe.forli@speweb.it


 Info: www.amicihospiceforli.it
[Quarantene e isolamenti domiciliari](#)

In casa 1.700 persone
L'esperta: «Attenzione ai chili di troppo»

Gavelli alle pagine 6 e 7


[L'autocertificazione](#)

Ecco il modulo da ritagliare e compilare

A pagina 6


 Info: www.amicihospiceforli.it

Mercato salvo, lunedì si ricomincia

Il Comune disporrà gli ambulanti in tre aree, tutte transennate: piazza Saffi, del Duomo e Cavour

Bertaccini a pagina 3

[LE RESTRIZIONI PESANO SU ASSOCIAZIONI E FEDELI](#)

CHE NATALE CI ASPETTA

Nardi, De Franchis e Rondoni alle pagine 4 e 5

Il presepe vivente in piazza Saffi nel 2019, con sindaco e vescovo: quest'anno invece tante incertezze



I volontari: «Casse vuote». A Vecchiazzano in forse le tradizionali luminarie. Il prof Melandri: «Donatori in aumento, salveranno il sociale». Il vescovo: «Riscoprire il presepe in famiglia»

[Capocolle di Bertinoro](#)

Cantiere bloccato per regio decreto: la Regione apre al via libera

Bondi a pagina 9

[BERTINORO](#)

Il centro storico del borgo è pronto a rifarsi il look

Servizio a pagina 17

[Forlimpopoli](#)

Cucina italiana nel mondo, al via l'omaggio ad Artusi

Servizio a pagina 16

[Arriva l'inverno](#)

Crollano le temperature, neve in Campagna

Servizio a pagina 11


[Meldola](#)

San Colombano, apre la terza farmacia

Una nuova attività nel territorio comunale «Servizio utile per la frazione e non solo»

Servizio a pagina 16



Un panettone per l'Hospice

Prenota anche tu un panettone artigianale, contribuirai a sostenere i progetti sanitari e di assistenza domiciliare presso gli Hospice di Forlimpopoli e Davadola, al servizio delle persone con patologie inguaribili e dei loro famigliari

Grazie alla collaborazione dell' AZIENDA FLAMIGNI, sono disponibili

- PANETTONE ARTIGIANALE CON UVETTA E CANDITI da 750 g (offerta libera a partire da 10 euro)
- PANETTONE ARTIGIANALE CON GOCCE DI CIOCCOLATO da 1 Kg (offerta libera a partire da 13 euro)



 Info sulle nostre attività: tel. 0543.30973 - e mail: agasisti@tin.it
www.amicihospiceforli.it - [@amicihospiceforli](#)

«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.

Dottorssa, 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

