

# 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


 Associazione Onlus  
 Amici dell'Hospice
Info: [www.amicihospiceforli.it](http://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


 Associazione Onlus  
 Amici dell'Hospice
Info: [www.amicihospiceforli.it](http://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

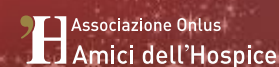


**Un panettone per l'Hospice**

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)


 Associazione Onlus  
 Amici dell'Hospice

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

**Dottoressa, 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**

