

## - OBESITÀ E NEW MEDIA -

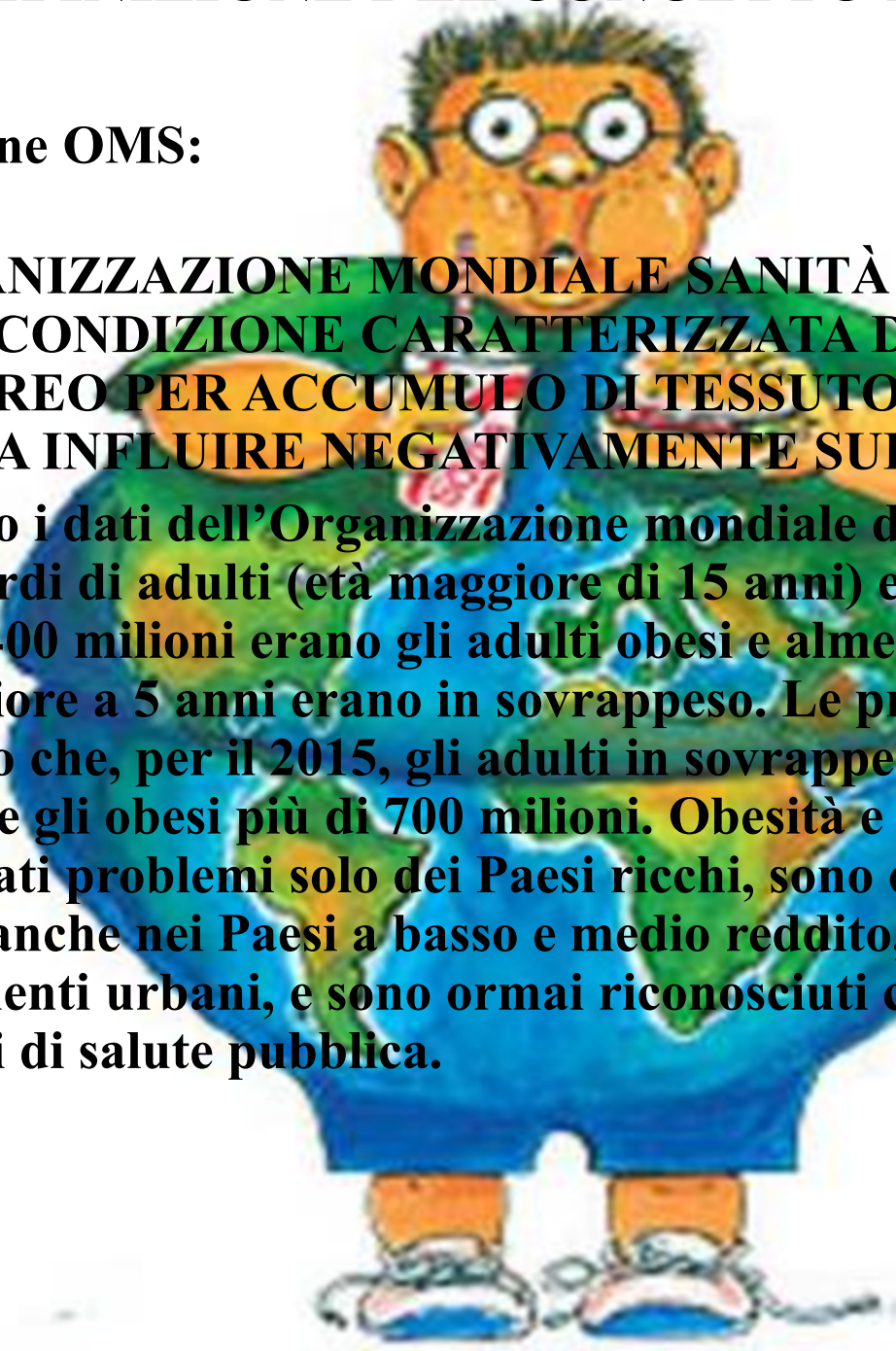


## **- DEFINIZIONE DEL CONCETTO DI “OBESITÀ” -**

**Definizione OMS:**

**L'ORGANIZZAZIONE MONDIALE SANITÀ DEFINISCE L'OBESITÀ COME CONDIZIONE CARATTERIZZATA DA ECCESSIVO PESO CORPOREO PER ACCUMULO DI TESSUTO ADIPOSO, IN MISURA TALE DA INFLUIRE NEGATIVAMENTE SULLO STATO DI SALUTE.**

**Secondo i dati dell'Organizzazione mondiale della sanità, nel 2005 circa 1,6 miliardi di adulti (età maggiore di 15 anni) erano in sovrappeso, almeno 400 milioni erano gli adulti obesi e almeno 20 milioni di bambini di età inferiore a 5 anni erano in sovrappeso. Le proiezioni dell'Oms mostrano che, per il 2015, gli adulti in sovrappeso saranno circa 2,3 miliardi e gli obesi più di 700 milioni. Obesità e sovrappeso, prima considerati problemi solo dei Paesi ricchi, sono ora drammaticamente in crescita anche nei Paesi a basso e medio reddito, specialmente negli insediamenti urbani, e sono ormai riconosciuti come veri e propri problemi di salute pubblica.**



**Obiettivo di questa trattazione è esaminare in che modo l'utilizzo di internet possa contribuire a ridurre i tassi di obesità. A tal proposito andremo ed esaminare due ricerche che mostreranno i reali effetti negativi o positivi dell'utilizzo di internet.**

- 1. L'IMPATTO DELL'USO DI INTERNET NELLA PERDITA DI PESO**
- 2. UN INTERVENTO PERSONALIZZATO (USO DI INTERNET E E-MAIL) PER ACCRESCERE LA PRATICA DI ATTIVITÀ FISICA TRA DONNE DI DIVERSA ETNIA**

# 1 L'IMPATTO DELL'USO DI INTERNET NELLA PERDITA DI PESO

- Ricerca tratta dalla “Obesity Reviews” del 2007 analizza il fenomeno dell'obesità in America
- Il 66% degli Americani sono obesi o in sovrappeso
- Dai dati pubblicati dall'International association for the study of obesity, emerge che buona parte della popolazione obesa cerca in ogni modo di perdere peso
- **USO RECENTE DI INTERNET COME STRUMENTO PER LA PERDITA DI PESO:**
- 57% degli adulti negli Stati Uniti hanno accesso a Internet
- 95 milioni di americani adulti usano il web per trovare informazioni sanitarie

Tali programmi on-line presentano una molteplicità di ASPETTI POSTIVI:

- FAVORISCONO L'INTERAZIONE
- PARTECIPAZIONE ATTIVA
- SONO SEMPRE DISPONIBILI
- GARANTISCONO L'ANONIMATO
- RIDUCONO LA BARRIERE CAUSATE DALLA DISTANZA
- FAVORISCONO LA CONDIVISIONE ( si viene a creare una vera e propria comunità on-line che garantisce il supporto tra i soggetti)

EFFETTI NEGATIVI:

- SEDENTARIETÀ



# **QUAL'È L'EFFICACIA DEI PROGRAMMI BASATI SULLA PERDITA DI PESO VIA INTERNET?**

- **Analisi dei due più popolari siti web sulla salute, il cui scopo primario è quello di aiutare i partecipanti a perdere peso:**
  - **eDiets.com**
  - **Slimfast.com**
- **RISULTATI:**

**entrambi i siti mancano di un approccio strutturale e di un metodo personalizzato che risulterebbero di gran lunga più efficaci per la perdita di peso. Nonostante ciò, la ricerca evidenzia che le informazioni trovate online hanno avuto un impatto positivo sul comportamento dei soggetti coinvolti**

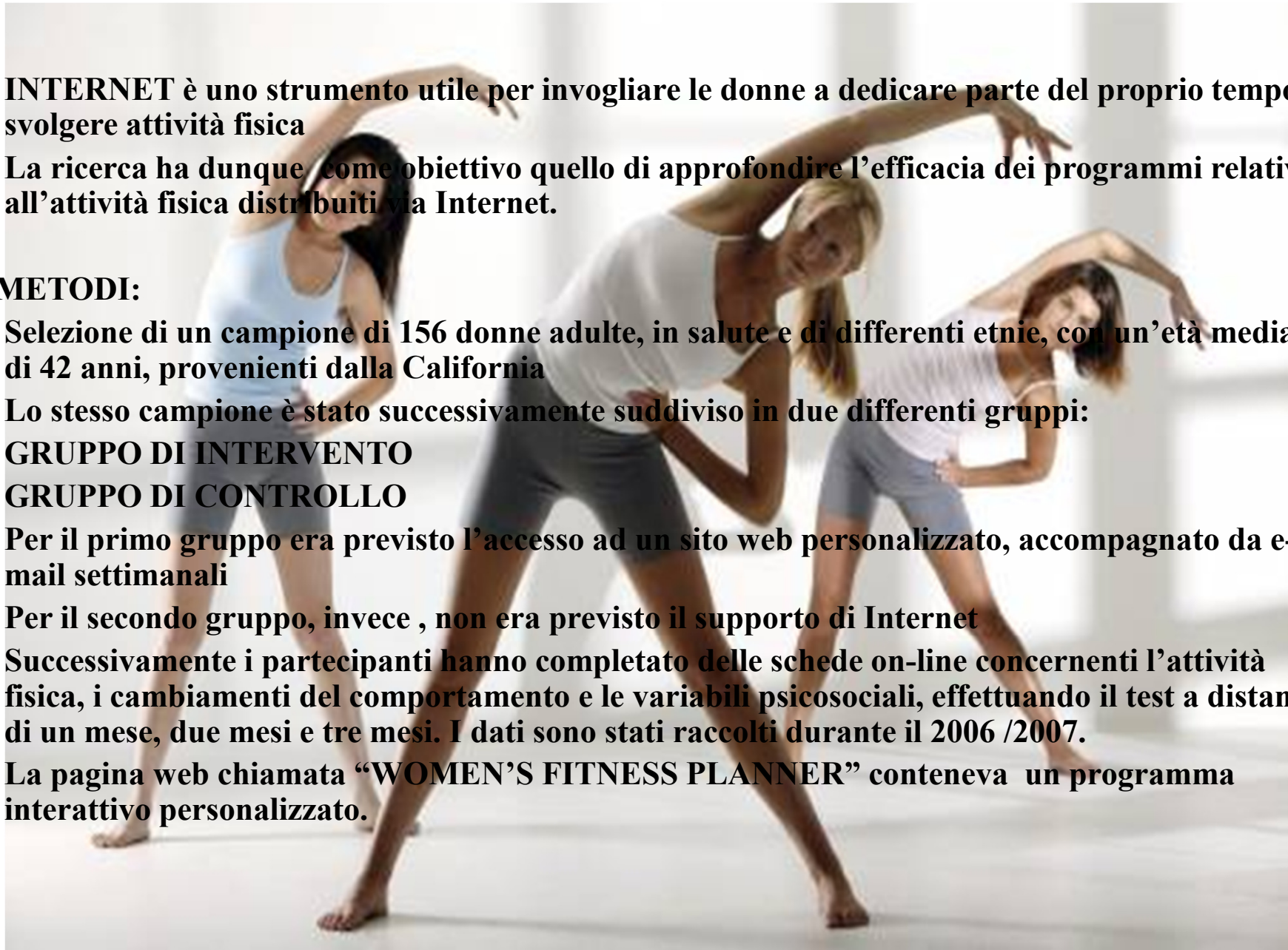


## **2 UN INTERVENTO PERSONALIZZATO (USO DI INTERNET E E-MAIL) PER ACCRESCERE LA PRATICA DI ATTIVITÀ FISICA TRA DONNE DI DIVERSA ETNIA**

- **INTERNET è uno strumento utile per invogliare le donne a dedicare parte del proprio tempo a svolgere attività fisica**
- **La ricerca ha dunque come obiettivo quello di approfondire l'efficacia dei programmi relativi all'attività fisica distribuiti via Internet.**

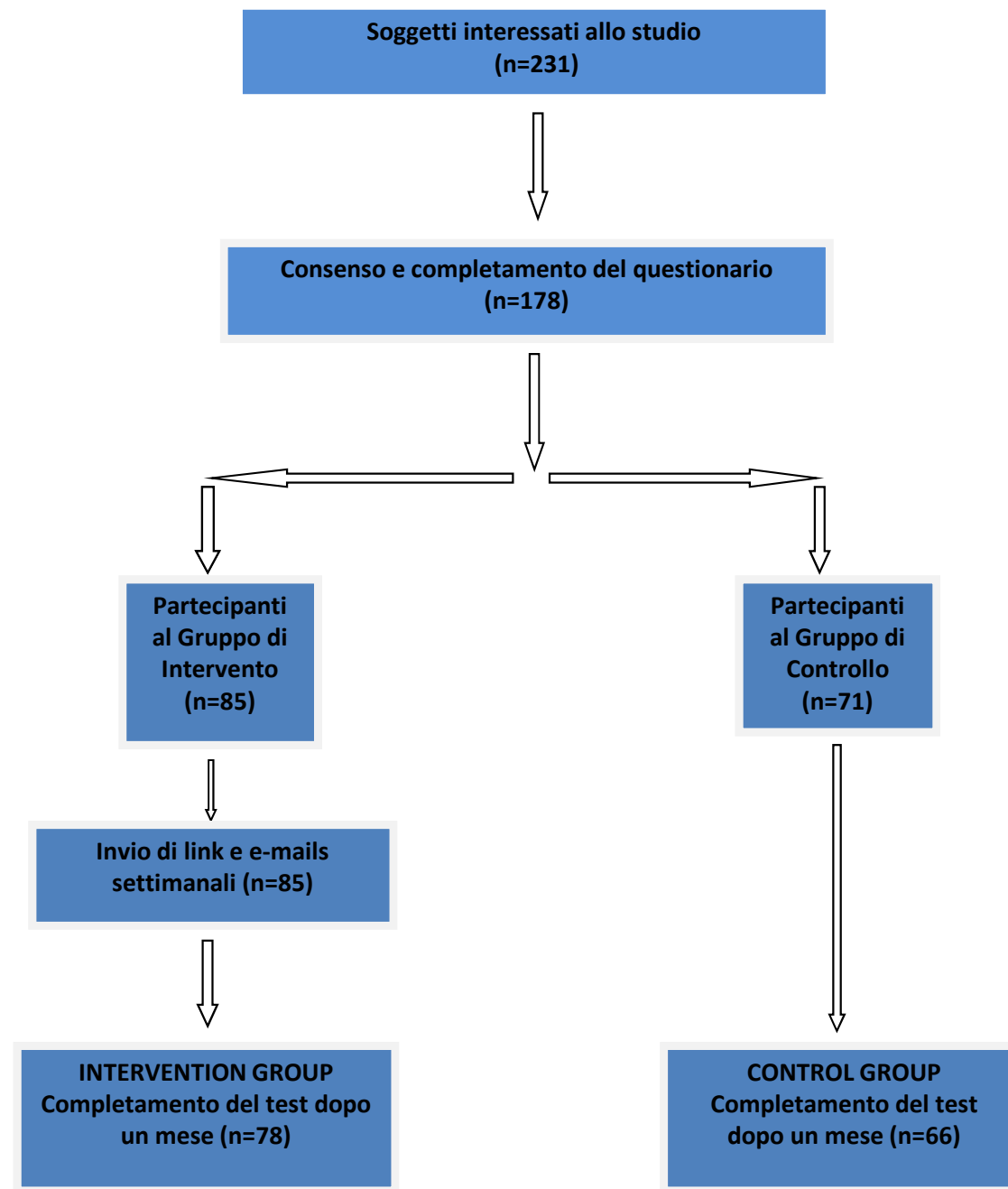
### **METODI:**

- **Selezione di un campione di 156 donne adulte, in salute e di differenti etnie, con un'età media di 42 anni, provenienti dalla California**
- **Lo stesso campione è stato successivamente suddiviso in due differenti gruppi:**
- **GRUPPO DI INTERVENTO**
- **GRUPPO DI CONTROLLO**
- **Per il primo gruppo era previsto l'accesso ad un sito web personalizzato, accompagnato da e-mail settimanali**
- **Per il secondo gruppo, invece, non era previsto il supporto di Internet**
- **Successivamente i partecipanti hanno completato delle schede on-line concernenti l'attività fisica, i cambiamenti del comportamento e le variabili psicosociali, effettuando il test a distanza di un mese, due mesi e tre mesi. I dati sono stati raccolti durante il 2006 /2007.**
- **La pagina web chiamata "WOMEN'S FITNESS PLANNER" conteneva un programma interattivo personalizzato.**



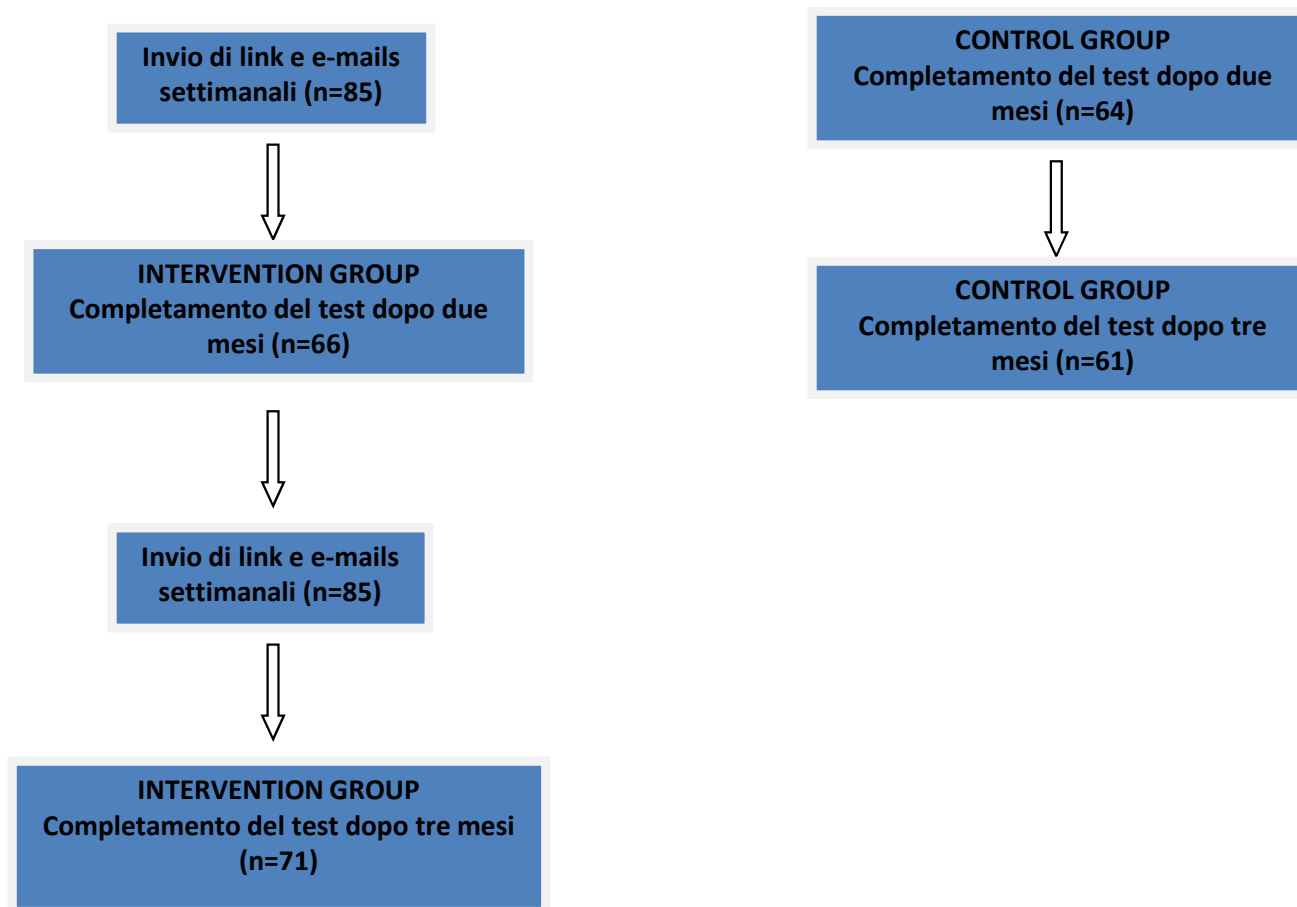
# **GLI EFFETTI DELL'INTERVENTO SULL'ATTIVITÀ FISICA**

- **I RISULTATI SUGGERISCONO CHE I PARTECIPANTI SONO ABBASTANZA SODDISFATTI DEL PROGRAMMA DI INTERVENTO E LO GIUDICANO ABBASTANZA UTILE**
- **AUMENTO DELL'ATTIVITÀ FISICA, IN PARTICOLARE DEL WALKING, SOPRATTUTTO NEI GRUPPI DI INTERVENTO NELL'ARCO DI TRE MESI**
- **I PROGRAMMI VIA INTERNET AIUTANO AD OLTREPASSARE MOLTE DELLE BARRIERE CHE LE DONNE INCONTRANO PARTECIPANDO A PROGRAMMI DI ATTIVITÀ FISICA**



## **SINTESI DELLA RICERCA**





# CONCLUSIONI

- **I RISULTATI DEL PRESENTE STUDIO DIMOSTRANO CHE IL PROGRAMMA DI INTERVENTO PERSONALIZZATO DI ATTIVITÀ FISICA VIA E-MAIL HA UN EFFETTO POSITIVO**
- **COMPARANDO I DUE DIFFERENTI PROGRAMMI DI CONTROLLO E DI INTERVENTO, EMERGE CHE QUEST'ULTIMO HA RISCOSSO MAGGIORE SUCCESSO, AUMENTANDO LA PRATICA DI ATTIVITÀ FISICA TRALE DONNE.**



# BIBLIOGRAFIA E SITOGRAFIA:

- **THE INTERNATIONAL ASSOCIATION FOR THE STUDY OF OBESITY REVIEWS, JOURNAL COMPILATION, 2007.**
- **G.F. DUNTON, T.P. ROBERTSON “ PREVENTIVE MEDICINE”, 2008.**
- **“OBESITY” , VOL.15 N°1, JANUARY 2007.**
- <http://www.epicentro.iss.it/problemi/obesita/obesita.asp> **Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute.**
- <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> **U.S. National Library of Medicine**  
**National Institutes of Health**
- [http://www.ccm-network.it/GS\\_intro](http://www.ccm-network.it/GS_intro) **- Centro nazionale per la prevenzione e il controllo delle malattie (Italia).**