



Salute - *In Italia quasi la metà degli adulti è in sovrappeso o obesa. Istat e nutrizionisti: "Tracciare i pasti aiuta il cambio di abitudini"*

Roma - 11 set 2026 (Prima Notizia 24) I dati ufficiali fotografano il 46,4% della popolazione oltre il peso forma. L'applicazione Melarossa lancia il diario alimentare per monitorare l'intake calorico quotidiano.

Nel nostro Paese quasi la metà della popolazione adulta presenta complicanze legate al peso corporeo. Stando agli ultimi dati redatti dall'Istat nel report su peso, sedentarietà, fumo e alcol, il 46,4% degli italiani si trova fuori dai parametri ottimali: nello specifico, il 34,8% risulta in sovrappeso, mentre l'11,6% rientra nella fascia di obesità conclamata. Un quadro clinico ed epidemiologico che sposta l'attenzione non solo sull'avvio di regimi dietetici, ma sul mantenimento di uno stile alimentare sostenibile nel lungo periodo. Per far fronte a questa criticità e favorire la consapevolezza dei consumi, l'applicazione Melarossa ha implementato la funzione "Diario Alimentare", pensata per registrare quotidianamente gli alimenti assunti – suddivisi tra colazione, pranzo, cena e spuntini, inclusi piatti pronti e condimenti – e compararli con il fabbisogno calorico individuale. Sull'utilità del tracciamento si è espresso il dottor Lorenzo Traversetti, biologo nutrizionista: "Il diario alimentare è un vero e proprio strumento di studio, perché permette di riportare 'nero su bianco' le regole alimentari e nutrizionali seguite nel corso di una o più giornate. Questa trascrizione fedele consente di leggere le proprie abitudini in modo più critico, analizzando le possibili deviazioni rispetto al proprio stile nutrizionale e individuando le strategie migliori per gestire eventuali strappi alla regola". L'annotazione puntuale dei pasti permette di gestire con maggiore flessibilità le eccezioni e le uscite fuori casa. "Il diario permette di gestire con flessibilità anche i piatti pronti, i condimenti o gli imprevisti fuori casa – ha concluso Traversetti – dal punto di vista nutrizionale, ciò che si mangia ogni giorno deve essere osservato nel suo insieme. Registrare anche l'assunzione di piatti pronti e condimenti permette di analizzare più facilmente la tendenza naturale al ricorso a queste soluzioni o un loro eventuale abuso. L'obiettivo non è demonizzarli, bensì renderli gestibili in un'ottica di corretto bilanciamento dietetico".

(Prima Notizia 24) Venerdì 11 Settembre 2026