

ALIMENTAZIONE

## CONTROLLA IL TUO PESO



### Consiglio

**Controllare il proprio peso una volta a settimana è importante perché rende consapevoli e dà la possibilità d'intervenire a favore della nostra salute e bellezza.**

In uno degli ospedali più importanti del nostro paese per la cura dell'obesità, Villa Igea di Forlì, la professoressa Maria Letizia Petroni, direttore scientifico esperto in obesità e nutrizione clinica, nonché coordinatore del comitato scientifico di questo portale, visita in media 1000 nuovi pazienti l'anno, pazienti che come tanti sono ingrassati fino ad ammalarsi di obesità, piano piano, quasi senza accorgersene. Vi raccontiamo le storie più comuni:

- Molti sono ingrassati da bambini o adolescenti; continuando ad adottare uno stile di vita scorretto si sono ritrovati ad essere sovrappeso da adulti. In alcuni casi i loro figli stanno seguendo lo stesso percorso.
- Una grande maggioranza invece ha avuto un peso normale fino ai 20 o 30 anni, poi ha iniziato a mettere su 1 kg all'anno, e così in **10 anni sono aumentati di 10 kg** e hanno cambiato aspetto passando da un peso "normale" al sovrappeso. Alcuni hanno continuato il trend fino a raggiungere lo stadio di obesità anche grave.
- Molte donne, pur sapendo che durante la **gravidanza** si dovrebbe aumentare di peso tra i 9 e i 12 kg si sono per così dire lasciate andare e alla fine dei nove mesi si sono ritrovate con 15 o 20 chili in più addosso.
- Non sono casi frequenti, ma anche molti atleti sono ingrassati molto dopo aver terminato l'attività agonistica.

Sembra banale, ma ciò che accomuna casi come questi è la mancanza di attenzione al proprio corpo,

**trascuratezza involontaria**. Senza entrare in problematiche psicologiche come bassa autostima o **depressione**, si può affermare che chi non si pesa o non si guarda allo specchio non ha “interesse” verso i cambiamenti del proprio corpo perciò difficilmente si accorge di avere preso una strada sbagliata. Certo si può ingrassare (e non curarsene) anche pesandosi frequentemente, ma non farlo è come non palparsi il seno, non far caso se le vene delle gambe sono diventate evidenti, tenersi un mal di testa per mesi senza verificarne la causa con il proprio medico. **L'obesità è una malattia** e pesarsi è una forma di prevenzione necessaria per ridurre il rischio obesità e gestire il nostro corpo, attenzione però a non farsi prendere da forme maniacali.

## Il monitoraggio del peso

Il rapporto con la bilancia a volte risulta complesso per chi ha paura d'ingrassare o vuole dimagrire: ci si pesa ogni giorno (se non addirittura più volte all'interno della stessa giornata), si gioisce per perdite anche minime e ci si arrabbia per aumenti anche di 1 Kg dalla mattina alla sera senza capire da cosa è dipesa la variazione. Tuttavia è bene sapere che non s'ingrassa né si dimagrisce da un giorno all'altro, il processo impiega del tempo per essere visibile e le variazioni anche giornaliere possono dipendere da processi fisiologici quali:

- **La quantità di acqua** che viene assunta e trattenuta nell'organismo (più evidente nei soggetti che consumano elevate quantità di sodio) come per esempio quando si mangia una pizza.
- **Il contenuto dell'intestino** (in base a quello che mangiamo e se siamo andati di corpo durante la giornata varierà il nostro peso).
- **L'attività fisica svolta** (si consumano delle scorte di glicogeno che tuttavia verranno recuperate in tempi brevi).

Pertanto, **pesarsi ogni giorno** non risulta attendibile al fine del nostro monitoraggio, anzi, potrebbe **risultare dannoso!**

Vedere il peso aumentato da un giorno all'altro mentre si segue una dieta o per verificare cosa sia successo dopo avere pranzato ad un matrimonio, potrebbe portare sconforto, così come pesarsi dopo una giornata di sport intenso e verificare che si sono persi 200 g d'acqua ("*fatico ma non dimagrisco!*"). Questo atteggiamento potrebbe far **gettare la spugna** e smettere d'interessarsi a se stessi oppure abbandonare una dieta ipocalorica cedendo al cibo nel tentativo di trovare conforto in esso, peggiorando così la situazione. Inoltre, si potrebbe sviluppare una dipendenza, **pesandosi ossessivamente** nella speranza di vedere l'ago della bilancia pendere a nostro favore!

L'indicazione migliore? **Pesarsi una volta a settimana**, sempre nello stesso giorno, in questo modo si ridurranno al minimo le variazioni di peso fittizie dovute alla digestione e alle attività svolte durante i sette giorni precedenti: lavoro, palestra, pranzi o cene abbondanti ecc. La **variazione di peso** che si noterà sarà attendibile e, se ci siamo attenuti alle indicazioni corrette, non potrà che essere una conferma dell' ottimo lavoro svolto a vantaggio del nostro corpo.

## Come pesarsi

Vi sono delle piccole regole che dovrebbero essere seguite per avere un monitoraggio sicuro:

- Individuato il giorno della settimana in cui pesarsi, è bene farlo di mattina, stesso giorno, stessa ora, a digiuno prima di aver fatto colazione.
- Il corpo deve essere nudo o con biancheria leggera, pesatevi sempre vestiti nello stesso modo.
- Se avete mangiato una pizza o cibo particolarmente salato, fate passare 48 ore prima di pesarvi.
- Se utilizzate una bilancia ad impedenza magnetica per misurare la massa magra e grassa, ricordate che gli strumenti non professionali sono poco affidabili.

## Il peso forma

Il “peso forma” è quel valore del peso corporeo più indicato per la salute dell’individuo e varia per ogni soggetto. Nel tempo sono state create varie formule matematiche elaborando i dati provenienti da studi condotti su migliaia di soggetti, (formula di Lorenz, Broca, Wan Der Vael, Perrault, Keys); queste formule non sono molto utili per il monitoraggio periodico finalizzato al controllo del peso. Ogni persona ha un peso forma che è legato alla sua struttura fisica e alla sua storia, è più interessante essere consapevoli del proprio stato ponderale misurando l’Indice di Massa Corporea o **BMI** (Body Mass Index) con la semplice formula peso in Kg : altezza in metri al quadrato. Il risultato **sottopeso, normopeso, sovrappeso o obesità** , è un buon indice per spingerci a prendere dei provvedimenti o sapere che si è sulla strada giusta.

Infatti, è consigliabile **rivolgersi al medico** qualora l’indice indicasse sottopeso o obesità per cercare di scoprirne la ragione.

È sempre bene farsi consigliare da dei professionisti riguardo il peso più adatto a ciascuno, perché spesso queste formule non tengono conto di altri aspetti importantissimi come **l’età, la composizione corporea** (massa magra e **grassa** ecc.) e la situazione clinica personale. Il peso ideale non esiste, pertanto può essere rappresentato anche da un peso diverso da quello derivante da formule e indici, ma che tuttavia è in grado di conferire la sensazione più piacevole di benessere fisico e di pienezza vitale, e con il quale presumibilmente si corre il minor rischio di ammalarsi.

### **Peso forma: come raggiungerlo e mantenerlo**

Raggiungere e mantenere un peso accettabile significa proteggere il corpo da numerose patologie che sono direttamente proporzionali all’aumentare del peso come malattie cardiovascolari, diabete, dislipidemie.... ma anche direttamente proporzionali all’eccessiva diminuzione del peso corporeo come malnutrizione e carenze alimentari.

Allontanarsi troppo dal peso forma (normopeso) può avere serie ripercussioni anche dal punto di vista psicologico (alterazione della personalità, scarsa autostima, isolamento sociale ecc.), abbassando ulteriormente la qualità della vita.

### **Ecco le regole fondamentali per raggiungere e mantenere il peso forma:**

- Porsi come obiettivo una fascia di peso in cui rientrare piuttosto che un valore teorico prefissato.
- Porsi sempre degli obiettivi realistici, es. in caso di sovrappeso o obesità non pensare di perdere i chili di troppo in tempi troppo brevi.
- Seguire una **corretta alimentazione**, bilanciata in macro e micronutrienti rispettando le frequenze settimanali di alcuni alimenti.
- Controllare l’assunzione calorica, confrontandola con il proprio fabbisogno energetico quotidiano ( **bilancio energetico**) in relazione all’età, al tipo di lavoro svolto e all’attività fisica.
- Svolgere regolare attività fisica strutturata in allenamenti settimanali.
- Idratarsi correttamente bevendo 1,5 o 2 litri d’acqua al giorno
- Monitorare l’andamento ponderale, pesandosi una volta a settimana.

Puoi leggere anche:

**[Il tuo peso forma ideale](#)**

**[Come e perché si aumenta di peso: il bilancio energetico](#)**

**[L’attività fisica che fa dimagrire](#)**