

ALIMENTAZIONE

IL TUO PESO FORMA IDEALE



Devo proprio dimagrire anche se mi piaccio? Spesso sentiamo dire: “no, non è grassa è formosa” oppure “il mio bambino non è grasso è robusto” ed anche “è un pezzo d’uomo, non è grasso” o ancora “ho messo su un po’ di pancetta, ma non sono ingrassata” e così via. Pare che lo stato ponderale (peso corporeo) sia considerato più un valore legato all’estetica complessiva di una persona piuttosto che a una valutazione utile a comprendere la sua conformazione rispetto agli effetti che essa ha sulla salute. La “Sorveglianza Passi” (indagine a cura del Centro Nazionale di Epidemiologia, Sorveglianza e Promozione della Salute) ha pubblicato alcuni dati che ha definito “A colpo d’occhio” dove s’indaga sull’auto-percezione del proprio peso corporeo, rilevando che l’idea che si ha di sé rispetto al proprio peso è difforme dalla realtà scientifica.

Come sono gli italiani

La ricerca condotta 2010 - 2013 riporta che 2 adulti su cinque (42%) sono in eccesso ponderale, in particolare il 31% è in sovrappeso con un indice di massa corporea o BMI (Body Mass Index) da 25 a 29,9 e l’11% obeso con BMI pari a 30 o superiore. I dati ci dicono anche che il fenomeno è più frequente nella classe d’età fra i 50 e i 69 anni, nelle persone con molte difficoltà economiche dove sono in sovrappeso il 35% e obesi il 15%, ed anche che nelle regioni meridionali le percentuali sono maggiori come si osserva in Campania e Basilicata, rispettivamente 49 e 48%, 7 e 6 punti percentuali in più rispetto alla media nazionale. Ma nella Provincia di Bolzano la media cala fino al 33%, come già evidenziato dall’indagine dell’Osservatorio Grana Padano del 2006. Fortunatamente in Italia dal 2008 al 2013 vi è un leggero calo di tendenza, contrariamente alla superiore media europea che in alcuni paesi della Ue registra un allarmante aumento. Però i dati della sorveglianza Passi rilevano anche una scarsa attenzione degli operatori sanitari emersa dalle risposte delle persone intervistate che si sono recate dal medico nei 12 mesi precedenti l’intervista.

Come si percepiscono gli italiani

Solo una persona in sovrappeso su 2 ritiene il proprio peso troppo alto (sono coloro che si ritengono solo formose o robusti e non grasse o grassi) e persino tra gli obesi il 10% di essi considera il proprio peso quello giusto. L'indagine mette in evidenza che la percezione combacia di più con la realtà tra le donne, il 65% delle sovrappeso ritiene di pesare troppo e solo l'8% delle obese ritiene il proprio peso giusto, mentre negli uomini solo il 40% ritiene di essere troppo pesante e il 12% degli obesi ritiene di essere normale. Questa errata percezione è confermata anche dalle dichiarazioni di chi dice di seguire una dieta per perdere peso. Infatti, solo il 22% delle persone in sovrappeso stanno facendo una dieta dimagrante e, per fortuna, il 32% di quelle obese. Come per tutte le cose, per migliorarsi, occorre comprendere quale sia la situazione in cui ci si trova. Se si vive in località dove ci sono molte persone sovrappeso (in certe località lo si percepisce a colpo d'occhio) le grasse si "sentono" normali e tendono a trascurare la realtà del loro stato. L'organismo di chi pesa troppo, anche se non manda segnali forti e precisi, sta comunque "soffrendo" e "faticando". A causa del peso eccessivo tutti gli organi e sistemi del corpo umano funzionano peggio, quindi prima o poi, manderanno segnali di malessere.

Sovrappeso, obesità e conseguenze

Da molti anni l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) ha dichiarato guerra all'obesità, infantile e adulta, considerata in tutti i paesi del mondo come una "epidemia globale" a causa dell'accertato aumento del rischio di contrarre malattie anche molto gravi. Gli obesi devono aspettarsi non tanto un'attesa di vita inferiore ai normopeso, ma soprattutto anni di vita non in buona salute. L'obiettivo della scienza oggi non è tanto quello di aumentare l'attesa di vita, ma soprattutto di aumentare la qualità della vita nell'anzianità. **Sovrappeso e obesità** aumentano il rischio di contrarre malattie come quelle cardiovascolari, diabete, ipertensione, disfunzioni renali e del fegato, patologie che possono portare anche alla morte, ma che certamente riducono parecchio la qualità della vita di chi ne soffre. I soggetti in eccesso ponderale si possono ammalare più facilmente anche da giovani, addirittura durante l'infanzia e l'adolescenza; le malattie che si possono contrarre, come le cardiopatie o il diabete, possono diventare croniche e perdurare per tutta la vita peggiorandone la qualità.

Obesità addominale

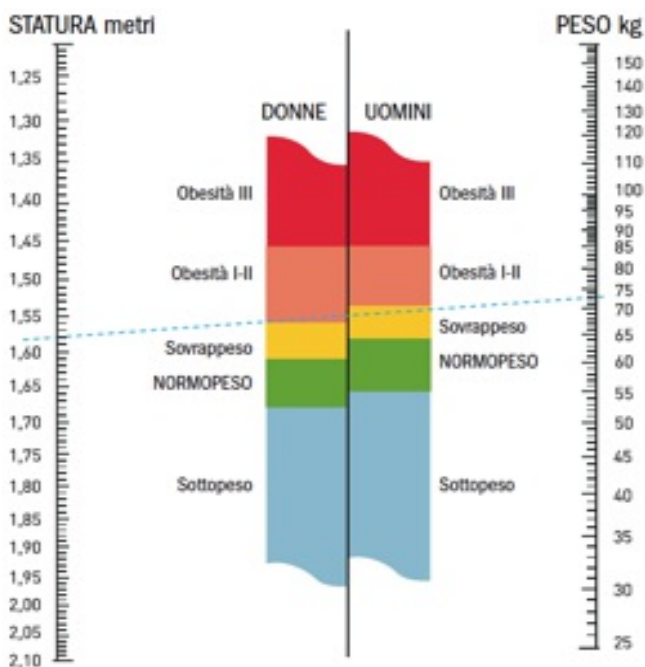
Vi è un altro parametro che sottolinea una anomalia associata a peso eccessivo: la **circonferenza addominale**. Anche in questo caso la percezione spesso differisce dalla realtà rispetto alla salute. Spesso sentiamo dire: "non sono grasso, ho solo la pancia", ed anche "è una bella donna, un po' forte in vita". In realtà l'obesità addominale evidenziata dalla misura del giro vita è tale quando supera gli 88 cm nella donna e i 108 cm nell'uomo ed è uno dei parametri della "**sindrome metabolica**". Uomini e donne, anche se sono normopeso (BMI da 18,6 a 24,9) o leggermente sovrappeso (BMI da 25 a 29,9) possono avere una circonferenza vita elevata che, se oltre i limiti, viene definita obesità addominale. Questo stato, che molti considerano un **semplice difetto estetico**, è invece lo **specchio** di un ben più grave deposito di **grasso interno**. Infatti, il grasso si deposita non solo esternamente

(depositi sottocutanei sul ventre) ma anche all'interno della cavità addominale (grasso viscerale, il più pericoloso per la salute) accumulandosi sugli organi interni, in particolare sul fegato. Si parla in questo caso di steatosi epatica e significa che il fegato è ingrossato a causa del grasso e che il rischio di contrarre malattie importanti come la cirrosi aumentano.

Come misurare il proprio corpo

Come abbiamo visto, spesso la percezione del proprio peso differisce dalla condizione reale secondo la scienza medica. Se avete dei dubbi sul vostro stato fatevi visitare, è il vostro medico che vi dirà "come siete", oppure imparate a misurarvi da soli; seguono 2 esempi facili che possono essere utilizzati da soggetti oltre i 18 anni perché per bambini e adolescenti si utilizzano metodi differenti.

Per ottenere l'indice BMI utilizza il grafico che segue, posizionando un righello tra il punto della colonna di sinistra che indica la tua statura e il punto della colonna di destra che indica il tuo peso e leggi il tuo stato nell'area attraversata dalla linea.



Per avere un dato più preciso utilizza la calcolatrice dividendo il tuo peso per il quadrato della tua altezza (espressa in metri). Calcola il tuo BMI facendo questo facile calcolo:

- **peso (kg) ÷ statura (m) ÷ statura (m)**

Per esempio, una donna che pesa 75 kg ed è alta 1,68 m dovrà calcolare il suo BMI nel seguente modo:

- $75 \div 1,68 \div 1,68 = \text{BMI } 26,58$ (sovrappeso)

Se la stessa donna pesasse 68 Kg avrebbe un BMI di 24,09 e sarebbe quindi normopeso.

INDICI BMI (OMS 1998)	
18,5 o inferiore = sottopeso	da 30 a 34,9 = obesità I
da 18,6 a 24,9 = normopeso	da 35 a 39,9 = obesità II
da 25 a 29,9 = sovrappeso	40 o superiore = obesità III

Come in tutte le rilevazioni basate sulle medie, il BMI non è un indice sempre esatto. L'indice **oltre 30** potrebbe essere non attendibile nel diagnosticare l'entità dell'obesità nei soggetti che possiedono poderose masse muscolari come i bodybuilder, ma anche in pallavolisti, cestisti e tutti coloro che appartengono a categorie sportive dove i giocatori sono alti e molto muscolosi. In ogni caso il BMI non deve sostituire una pregressa diagnosi medica che utilizza anche altri parametri della persona come la massa grassa, ecc..

Anche la **circonferenza addominale** va misurata con precisione. Indipendentemente dall'indice BMI è bene tenere d'occhio la circonferenza vita che, come detto, non deve superare il limite massimo consigliato (**88 cm per le donne, 102 cm per gli uomini**). Misurala periodicamente in questo modo:

- **Posiziona il metro intorno all'addome nudo, a metà strada tra la fine della gabbia toracica e le ossa superiori del bacino, punto che di solito si trova all'altezza dell'ombelico.**
- **Assicurati che il metro sia parallelo a terra e teso, pur senza comprimere la pelle.**

Corretta alimentazione: indispensabile per perdere peso

Se appartieni a quella categoria che pensava di essere normopeso ma il tuo BMI o la tua circonferenza vita indicano che invece non è così e il tuo medico lo ha confermato, adesso sai che devi perdere peso. Le ragioni per le quali si aumenta di peso sono varie. Si può ingrassare **10 chili in 10 anni** quasi senza accorgersene introducendo più calorie di quanta energia si consumi causando così uno squilibrio al nostro **bilancio energetico**, altre volte si mangia in modo scorretto causando il mal funzionamento del nostro metabolismo: sapere quante calorie si dovrebbero consumare in un giorno e adottare una alimentazione corretta ed equilibrata non è semplice. Considerando che una dieta ipocalorica dimagrante è sempre bene che venga consigliata da un medico nutrizionista, sapere come migliorare la nostra condizione adottando un migliore stile di vita è la base per guadagnare salute a tutte le età. Per orientarti mediamente su quante calorie ti servono in una giornata e comprendere come si realizza facilmente una dieta equilibrata, entra nel programma "**Calorie e Menu**"; conoscerai quante calorie dovresti consumare e riceverai 8 menu all'anno (2 per ogni stagione) personalizzati in base alle calorie che devi assumere ed equilibrati in macro e micronutrienti per apporto settimanale. I menu comprendono anche **appetitive ricette** che ti permetteranno di mangiare con gusto e guadagnare salute senza sacrifici.

Attività fisica: indispensabile per perdere peso

Spesso le persone si mettono a dieta, a volte anche molto restrittiva (eccessivamente ipocalorica) perché ritengono che mangiare poco e fare la fame sia l'unica soluzione per perdere peso. Nulla di più sbagliato. Ritengono anche che l'attività fisica non sia indispensabile per dimagrire. Sbagliato. Se si vuole dimagrire bene cioè perdendo il minimo di massa magra e il massimo di quella grassa ed evitare di riprendere il peso perduto con gli interessi è necessario agire su 2 fronti: alimentazione e attività fisica, entrambe adeguate e personalizzate.

- **No a diete eccessivamente restrittive o sbilanciate (troppo pochi carboidrati, troppo poche o troppe proteine, ecc.).**
- **Si a un adeguato programma di attività fisica per “bruciare” massa grassa.**

Ricorda inoltre che l'attività fisica non solo aiuta a preservare maggiormente la massa magra, ma un adeguato allenamento tonifica, rinforza e dona maggiore resistenza ai muscoli.