








L'obesità

L'obesità

Opuscolo redatto da Guido Grassi*.
Alla stessa collana, coordinata da Nicola De Luca*,
appartengono anche i seguenti titoli:

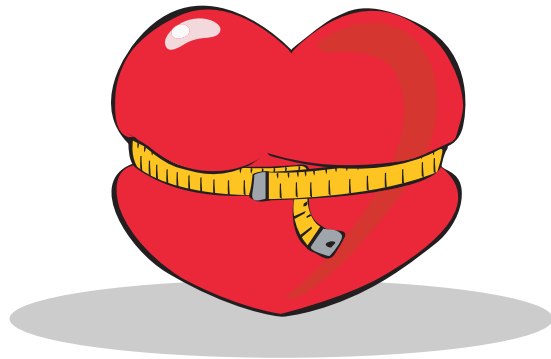
-  L'attività fisica
-  Il colesterolo
-  Il diabete
-  Il fumo
-  L'ipertensione arteriosa
-  Le malattie cardiovascolari nella donna
-  Il rischio cardiovascolare globale

* Prof. Guido Grassi - Dipartimento di Clinica Medica,
Università Milano Bicocca.

* Prof. Nicola De Luca - Dipartimento di Medicina
Clinica e Scienze Cardiovascolari,
Università "Federico II" di Napoli.

Mark it Group S.r.l.
Editing grafica e illustrazioni ©

Se il peso aumenta,
aumenta il rischio.



Pesi troppo?

Per sapere se sei in sovrappeso calcola il tuo Body Mass Index (BMI), indice di massa corporea in italiano, che è dato dal peso espresso in chili diviso per il quadrato dell'altezza espresso in metri.

$$\frac{\text{il tuo peso (Kg)}}{\text{la tua altezza}^2 \text{ (m)}} = \text{BMI}$$

BMI

inferiore a

25 = nella norma

compreso tra

25-29,9 = sovrappeso

compreso tra

30-34,9 = obeso

supera

35 = grande obesità

I pericoli della ciccia

Il **sovrappeso** e l'**obesità** facilitano, attraverso modificazioni metaboliche che incidono sui sistemi di controllo dell'organismo,

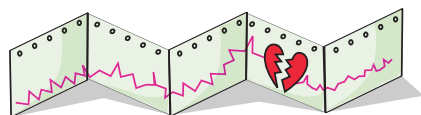
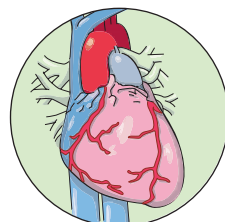
l'insorgenza di diverse malattie. Aumentano, ad esempio, il rischio di andare incontro ad

alcune forme tumorali, come

quelle del colon e della mammella,

favoriscono l'insorgenza del diabete e dell'osteoporosi e soprattutto portano

ad un maggior pericolo di andare incontro a infarto o ictus cerebrale.



Questi rischi sono maggiori quando

l'eccesso ponderale è legato

all'aumento del colesterolo nel sangue

o si accompagna a diabete e

ipertensione.

Il **controllo del peso**,

dunque, non è solo un

obiettivo estetico, ma

soprattutto **un traguardo per**

chi vuole mantenersi in salute.



3. Attività fisica.

Un quarto delle calorie introdotte con i cibi si trasforma in energia e l'intensità dello sforzo incide sul consumo.



4. Fabbisogno per mangiare.

Si riferisce all'energia che si brucia nell'ingerire alimenti.



5. Gravidanza.

Non bisogna mangiare per due e controllare che l'aumento di calorie non superi le 200 al giorno.



Sai di quanto hai bisogno?

IL FABBISOGNO ENERGETICO E' DEFINITO IN BASE ALLE ENTRATE CALORICHE DEGLI ALIMENTI E ALLE "USCITE" DOVUTE ALLA PRODUZIONE DI ENERGIA.

Ecco, in sintesi, gli elementi che lo influenzano.

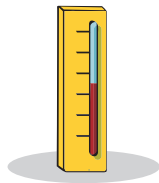
1. Fabbisogno basale.

(la quantità di energia necessaria per il mantenimento della vita in condizioni di riposo).

Nell'adulto é di circa **40** calorie per metro quadrato di superficie l'ora, nella donna si riduce di circa il **10** per cento.

2. Termoregolazione.

Dipende soprattutto dalla temperatura, per cui quanto più fa caldo tanto meno si consumano calorie.



La dieta equilibrata

IL CORPO UMANO POTREBBE ESSERE PARAGONATO AD UNA BILANCIA IN PERFETTO EQUILIBRIO.



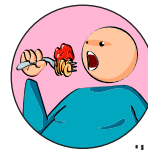
L'introito di calorie cioè, deve compensarsi con un adeguato consumo di energia.

Se vuoi mantenerti in forma, segui un programma di attività fisica adeguato, per contrastare la sedentarietà che favorisce



L'incremento ponderale.

Per quanto riguarda la dieta, è necessario



considerare non solo **quanto** ma anche **cosa** mangi, soprattutto se vuoi proteggere il cuore e i vasi sanguigni.

La composizione di una dieta preventiva delle malattie cardiovascolari, in assenza di specifiche indicazioni del medico cui bisogna sempre far riferimento, deve prevedere, nel computo delle calorie totali

55%	carboidrati
25-30%	lipidi
10-12%	proteine

La dieta equilibrata

55%

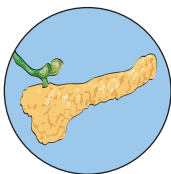
circa delle calorie totali da carboidrati,

con netta prevalenza di quelli complessi (pasta, pane, riso e derivati dei cereali, soprattutto di tipo integrale).

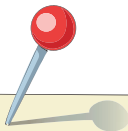


tipo integrale).

Privilegiando questi alimenti si evita un rapido introito di glucosio per l'organismo ed una conseguente risposta veloce e poco naturale della produzione di insulina da parte del **pancreas**.



Tra l'altro i carboidrati complessi, specie se integrali, sono ricchi di fibre capaci di regolarizzare l'assorbimento dei principi nutritivi, ridurre l'assorbimento del colesterolo e favorire i movimenti intestinali.



Ricorda

devi mantenere l'introito di colesterolo* sotto i 250 milligrammi al giorno.

*contenuto soprattutto nei cibi di origine animale



Controlla i bilanci

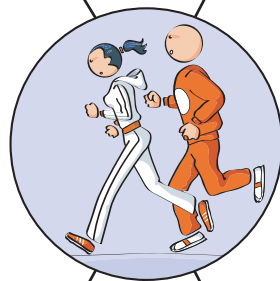
Per raggiungere e poi mantenere il peso ottimale non basta seguire un'alimentazione corretta, è necessario assicurare al corpo una regolare attività fisica, da programmare insieme al tuo medico, soprattutto se hai superato i cinquant'anni.



Un costante esercizio fisico permette di

Eliminare una quota delle calorie ingerite

Migliorare la circolazione del sangue



Diminuire lo stress

Aumentare l'ossigeno disponibile per l'organismo

Tonificare i muscoli

Cucina con giudizio

Il metodo di cottura è un altro elemento importante per mantenere vivi i principi attivi contenuti negli alimenti, fondamentali per apportare benessere all'organismo.

Ecco pregi e difetti delle cotture più comuni:

- Per la cottura dei vegetali usa poca acqua e se puoi riutilizzala per recuperare i sali minerali.



- Immergi la verdura in acqua già bollente, per ridurre i tempi di esposizione del cibo al calore e quindi la perdita di vitamine e sali minerali.



- Riduci le frittiture e non usare burro, lardo e strutto ricchi di grassi saturi. Meglio gli olii vegetali, da filtrare e rinnovare più volte.

- Se fai un arrosto di carne o pesce, assicurati che il grasso sgoccioli e si separi dagli alimenti.



- Utilizza il forno a microonde che preserva al massimo le qualità nutritive del cibo ma anche la cottura al vapore è molto efficace.



- Evita, se possibile, di aggiungere il sale alle portate. Il cloruro di sodio facilita la comparsa di ipertensione.



- Aggiungi i condimenti a crudo, per controllarne meglio la quantità.



- Non conservare troppo a lungo i cibi cotti in frigorifero. Sappi, infatti, che ogni volta che riscaldi un alimento già cotto, perdi una quantità significativa di vitamine.



25-30%

del quantitativo calorico previsto

deriva dai lipidi,

prevalentemente acidi

grassi mono e polinsaturi

(olio d'oliva, altri

grassi vegetali e lipidi dei pesci).



10-12%

delle calorie

dovrebbe venire

dalle proteine, proteine ad elevato

valore biologico (carne

e pesce magro, latte e

formaggio magro e

uova) da alternare con

proteine dei legumi.



Non dimenticare

in una dieta equilibrata sono necessarie le fibre e le vitamine contenute nella verdura e nella frutta.



Le regole salvacuore

1. Frazione le calorie.

Non saltare i pasti. Nutriti almeno tre volte al giorno, privilegiando la prima colazione che deve fornire circa il 20% della calorie totali della giornata.



2. No al fast-food.

Mangia con calma, gustando i cibi. Il pasto veloce, caratterizzato dall'introduzione rapida di poco cibo con elevato contenuto calorico, può facilitare il sovrappeso.



3. Non tralasciare il primo.

Poca pasta, cotta al dente, non incide pesantemente sulle calorie ingerite, viene digerita meglio e prolunga la sazietà. Meglio condirla con poco olio d'oliva e pomodoro.



4. Sfrutta i piatti unici.

La pasta e fagioli o il minestrone di verdura sono ideali per saziare, senza esagerare con le calorie e i grassi.



5. Consuma quattro dosi di vegetali.

Un consumo ridotto di frutta e verdura, ricche di sostanze antiossidanti, può causare un rischio maggiore di cardiopatie. Mangiane ad ogni pasto.



6. Consuma frequentemente pesce.

Il pesce è ricco di acidi grassi Omega-3. Secondo recenti ricerche mangiare pesce azzurro oppure pesci grassi come il salmone, le aringhe o il merluzzo almeno due volte la settimana riduce il rischio di infarto.



7. Concediti un bicchiere di vino al giorno.

Il vino contiene flavonoidi, antiossidanti molto efficaci che possono proteggere le cellule dei vasi. Basse quantità di alcol possono favorire la dilatazione dei vasi.



8. Via libera alla frutta secca.

Noci e mandorle sono ricche di acidi grassi polinsaturi. Se le assumi in quantità limitate, poiché ricche di calorie, possono risultare protettive per il cuore.



9. Consuma regolarmente fibre.

I legumi come fagioli e lenticchie o anche le verdure come il cavolfiore sono ricchi di fibre, che riducono l'assorbimento del colesterolo.



10. Evita i dolci fuori pasto.

Possono favorire l'innalzamento della glicemia e quindi "affaticare" il pancreas, oltre a trasformarsi immediatamente in calorie di deposito.

