

Come perdere i chili di troppo

Perdere peso significa certamente migliorare il proprio aspetto fisico, ma soprattutto conquistare un maggior benessere psico-fisico che facilita lo svolgimento delle normali attività quotidiane e favorisce i rapporti sociali.

Per dimagrire in modo corretto, cioè senza danneggiare l'organismo, non è necessario digiunare, quanto **affidarsi ad un programma corretto e nutrizionalmente equilibrato** che permetta di ridurre gli accumuli adiposi (massa grassa) senza intaccare le parti magre (muscolatura in primo luogo).

Il sovrappeso e l'obesità oggi vengono considerate vere e proprie "malattie", delle quali soffre circa il 40% della popolazione italiana adulta, con un incremento anche nei bambini e nei giovani.

QUALE E' IL GIUSTO PESO?

Un peso "normale" o "ragionevole" è quel peso che si associa a buone condizioni di salute: esistono dei parametri che permettono una rapida valutazione del grasso corporeo. Per gli adulti i più utilizzati sono i seguenti:

- **indice di massa corporea (in inglese BMI)**; fornisce indicazioni sulla quantità di grasso corporeo; non può essere utilizzato nei bambini e nei soggetti con eccesso o difetto di massa magra (muscoli, ossa, ecc.), come gli sportivi e gli anziani.

$$\frac{\text{peso (Kg)}}{(\text{altezza in metri})^2} = \text{BMI}$$

Ad esempio: una persona alta 1,60m e del peso di 63 Kg avrà un BMI pari a 24,6.

Sottopeso	< 18,5
Normale	18,5-24,9
Soprappeso	25-29,9
Obesità moderata	30-34,9
Obesità severa	35-39,9
Obesità morbigena	> = 40

N.B: più aumenta il BMI più aumenta il rischio per la salute

- Circonferenza addominale e rapporto vita/fianchi

Forniscono indicazioni sulla distribuzione di grasso corporeo. Il grasso addominale è considerato più pericoloso per la salute rispetto a quello localizzato in periferia (es: glutei, cosce), in quanto è direttamente collegato al rischio di diabete, pressione alta, disordini dei grassi nel sangue e problemi di cuore e circolazione, anche in un soggetto di peso normale. La quantità di grasso addominale può essere valutata attraverso la misura della circonferenza addominale: tale misura non deve superare i 102 cm in un uomo e gli 88 cm in una donna, per un adulto in sovrappeso o con obesità moderata e di statura non troppo bassa. Nel rapporto vita fianchi, la circonferenza della vita deve sempre essere inferiore a quella dei fianchi

PERCHE' PERDERE PESO?

I principali vantaggi della perdita di peso riguardano una **riduzione dei fattori di rischio di alcune malattie (diabete, cuore, pressione alta ecc..)**. la decisione di perdere peso tuttavia deve essere condivisa anche da esperti, in particolare in casi di obesità, in quanto è necessaria **una obiettiva valutazione sia del peso corporeo, sia soprattutto dello stato di salute generale.**

NON SOLO DIETA

Il metodo più efficace per perdere peso e per mantenere il peso perduto deriva dalla combinazione di diversi fattori. Anche se ogni persona è un caso particolare, riportiamo alcune informazioni nutrizionali di carattere generale che valgono per tutti:



- E' consigliabile **acquisire delle abitudini alimentari regolari**, effettuando almeno 3 pasto al giorno: Importante la prima colazione! Imparare a calcolare il valore calorico di un pasto; all'inizio usare la bilancia poi gradualmente liberarsene.
- E' necessario effettuare ogni giorno **un minimo di attività fisica**. L'esercizio fisico (anche una camminata di mezz'ora) contribuisce a "bruciare" i depositi di grasso e, favorendo lo sviluppo della massa muscolare, conserva e migliora il tono dei tessuti.
- **Acqua**: è importante berne in buone quantità specie lontano dai pasti.
- **Limitare l'uso di condimenti ricchi di calorie** (oli, grassi) e di alimenti molto zuccherati (dolci, brioches...)
- Un mezzo bicchiere di vino ai pasti, se piace, rallegra l'animo e fa bene, ma assolutamente da **evitare le bevande alcoliche**.
- **Degustare il cibo senza fretta** e distrazioni: sazierà e gratificherà di più.
- **Imparare a gestire lo stress** e gli stimoli che possono portare ad un'alimentazione scorretta; prendersi cura di sé e sapersi apprezzare anche nelle piccole azioni quotidiane.

TABELLA BRUCIA CALORIE

(calorie bruciate in 30 minuti da una persona di 56 chili)

DISPENDIO ENERGETICO DI ALCUNE ATTIVITA' SPORTIVE

CAMMINARE	136 kcal
BICICLETTA	108 Kcal
TENNIS	183 Kcal
NUOTO	261 Kcal
CORSA	228 Kcal
GINNASTICA	111 Kcal

DISPENDIO ENERGETICO DI ALCUNE ATTIVITA' DOMESTICHE

BATTERE I TAPPETI	75 kcal
FAR PULIZIE	105 Kcal
LAVARE I PAVIMENTI	183 Kcal
PULIRE I VETRI	99 Kcal
STIRARE	54 Kcal