

OBESITA' E SOVRAPPESO

Spesso si desidera dimagrire per motivi di carattere estetico, dimenticando che il conseguimento, o il mantenimento, del peso ideale è un obiettivo da perseguire soprattutto per ragioni di salute.

L'obesità è una vera e propria patologia: numerosi studi hanno dimostrato che l'eccesso di peso corporeo è un importante fattore di rischio per molte malattie e determina un aumento di mortalità. Secondo l'Organizzazione mondiale della Sanità (OMS), infatti le malattie croniche, cui l'obesità contribuisce a volte in modo determinante, costituiscono il 45.9 per cento del carico totale mondiale di malattie.

Il sovrappeso, e ancor più l'obesità, accelerano o aggravano lo sviluppo di pressione alta, malattie cardiache, diabete. Possono indurre difficoltà respiratorie, problemi al fegato e una maggiore sensibilità alle infezioni.

Esiste un rapporto tra obesità e usura dell'apparato osteoarticolare, con comparsa o aggravamento dell'artrosi.

L'obesità infine aumenta il rischio di tumori, soprattutto quelli femminili (mammella e ovaio). Si parla di obesità quando una persona pesa oltre il 20% in più rispetto al suo peso corporeo ideale, mentre si dice che è in sovrappeso se pesa il 10-20 % in più. Non vi sono dubbi quindi sull'importanza di mantenere il peso-forma per migliorare la probabilità di rimanere in buona salute ed

è indispensabile imparare sin da piccoli a seguire i **principi di una sana e corretta alimentazione**.

La Piramide alimentare è il simbolo della "sana ed equilibrata alimentazione" e ci aiuta nella scelta giornaliera degli alimenti. La Piramide è formata da 6 sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. Ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base della Piramide troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare, come i grassi poiché possono depositarsi nelle arterie causando l'arteriosclerosi. Naturalmente il tutto tendendo presente che è importante assumere un'equilibrata quantità di calorie contenute negli alimenti per mantenere il peso forma.

ALCUNE SEMPLICI REGOLE DA SEGUIRE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

- **Controlla il tuo peso corporeo e mantieniti sempre attivo:** pesati almeno una volta al mese e abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale ecc..
- **Aumenta l'assunzione di fibra alimentare** consumando giornalmente frutta fresca, legumi e cereali integrali. Le fibre sono in grado di regolare le funzioni intestinali e di dare senso di sazietà.
- **Riduci l'assunzione giornaliera di grassi soprattutto animali** (burro, panna, formaggi grassi, carni grasse...) in quanto ricchi di acidi grassi "pericolosi" e di colesterolo, e privilegia i grassi vegetali (olio extravergine d'oliva, olio di semi...) ad elevato contenuto di acidi grassi che contribuiscono a ridurre il colesterolo del sangue. Non eccedere nel consumo di alimenti fritti.
- **Mangia più spesso il pesce** (due o tre volte alla settimana). Se mangi carne, cerca di preferire quella magra ed elimina il grasso visibile
- **Limita l'assunzione di zuccheri semplici** (dolci, zucchero, bevande zuccherate) facilmente assimilabili dall'organismo, a favore dei carboidrati complessi (pane, pasta, patate, legumi).
- **Bevi ogni giorno acqua in abbondanza**
- **Riduci l'assunzione giornaliera di sale da cucina** (NaCl) . Aggiungere poco sale nella preparazione dei cibi utilizzando per insaporire spezie ed aromi. Limita il consumo di alimenti conservati in scatola (tonno, carne, legumi...) in quanto ricchi di sale.
- **Consuma gli alcolici con moderazione:** l'alcool fornisce MOLTE calorie. Fra tutte le bevande alcoliche dai la preferenza a quelle con basso tenore alcolico (vino e birra).

