



Il Giusto Peso

*Facciamo
insieme il primo passo*





La parola "dieta" è spesso usata per indicare un "regime dimagrante, ipocalorico" assumendo quindi il significato di privazione, sacrifici, digiuni forzati ...

Il termine dieta invece significa "REGIME DI VITA" cioè alimentazione equilibrata, personalizzata alle necessità di ciascuno e associata a regolare attività fisica per il mantenimento di un buono stato di salute e di benessere generale.

LA DIETA NON DEVE ESSERE
CONSIDERATA UN SACRIFICIO PER UN
BREVE PERIODO DELLA NOSTRA VITA, MA
UN NUOVO MODO DI INTERPRETARE LA
NOSTRA ALIMENTAZIONE ED IL NOSTRO
STILE DI VITA ... DA ORA E PER SEMPRE

COS'E' L'INTERVALLO DI PESO DESIDERABILE

Il **peso desiderabile** di un individuo è l'intervallo di peso corporeo al quale corrisponde il benessere psico-fisico e che ricopre le aspettative psicologiche e sociali.

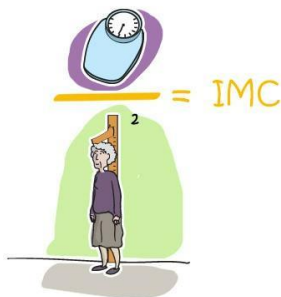
Non deriva da una sterile formula matematica che correla il peso all'altezza, non è un numero fisso, ma deve tener conto anche di altri fattori come ad esempio la struttura muscolo-scheletrica.



CHE COS'E' L'IMC o BMI

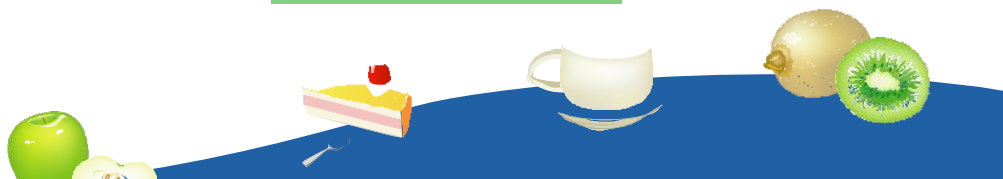
(indice di massa corporea o body max index)

E' un numero dato dal rapporto tra il peso espresso in **kg** e la statura espressa in **metri** ed elevata **al quadrato**.



Sottopeso	Inferiore a 18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sovrappeso	25,0-30,0
Obesità	Superiore a 30

Il BMI è una misura che permette di classificare lo stato nutrizionale della popolazione in gruppi in base al peso e all'altezza, ma non tiene conto della costituzione muscolo - scheletrica del singolo soggetto. Ad esempio Giorgio e Marco hanno lo stesso BMI, ma senz'altro non hanno la stessa composizione corporea, né la stessa taglia.



Dimagrire non vuol dire perdere peso, ma aumentare percentualmente la massa magra, riducendo il tessuto adiposo; perché ciò avvenga occorre un regime dietetico equilibrato nei macronutrienti, moderatamente ipocalorico, che consenta una riduzione graduale del peso.

Sono da evitare le diete drastiche che non rispettano le giuste proporzioni tra i nutrienti: queste causano una riduzione del peso molto più veloce, entusiasmando il paziente, ma a lungo andare modificano in senso negativo la composizione corporea a spese della massa magra metabolicamente attiva.

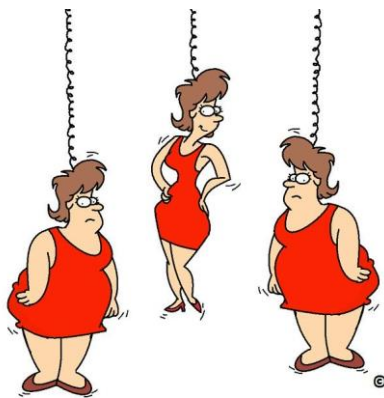
Riducendo il peso, si perde massa grassa e anche una parte di massa magra, ma quando si riacquista il peso si riprende solamente massa grassa.

Ecco perché ripetuti cali di peso seguiti da recuperi modificano irreversibilmente la composizione corporea: si parla allora della così detta “**sindrome dello yo-yo**” (Weight Cycling Syndrome) che comporta nel tempo, a parità di peso iniziale, un aumento della massa grassa a scapito di quella magra con conseguente diminuzione del metabolismo basale.

Ciò porta ad un più facile recupero del peso perso, fino talora a superare quello di partenza, con l'istaurarsi di un pericoloso circolo vizioso.

Quello che va tenuto sotto controllo non è soltanto il peso, ma piuttosto la quantità di tessuto adiposo: in questo ci aiuta molto il centimetro per la misurazione delle circonferenze.

Se stiamo cercando di perdere “peso” **dobbiamo associare al regime alimentare l'attività fisica**: la nostra massa muscolare aumenterà ed il nostro peso potrà modificarsi di poco, ma le circonferenze (ad es. quella addominale) si ridurranno.

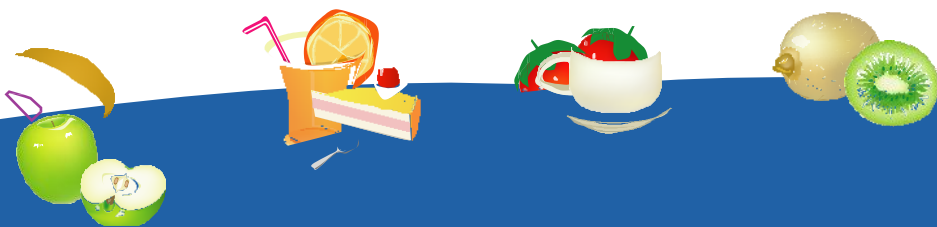


I BENEFICI DELL'ATTIVITÀ FISICA

Psicologici Riduce stress e ansia: fare movimento consente di scaricare le tensioni e sopportare meglio gli eventi stressanti - Favorisce il rilassamento - Migliora il tono dell'umore - Aumenta la fiducia in sé stessi e l'autostima .

Sociali Favorisce momenti d'incontro - Permette di evitare isolamento e solitudine.

Fisiologici Favorisce la riduzione del peso corporeo. Aiuta a controllare la pressione arteriosa - Riduce il rischio di diabete - Riduce il rischio di malattia cardiovascolare - Riduce il rischio di cancro del colon, del seno, della prostata - Rallenta



la progressione dell'osteoporosi - Migliora la qualità e la quantità del sonno - Aumenta la resistenza fisica, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la velocità di movimento in soggetti di tutte le età.

MECCANISMI ATTRAVERSO I QUALI L'ATTIVITÀ FISICA FAVORISCE LA RIDUZIONE DEL TESSUTO ADIPOSO

- ☐ Aumenta il consumo d'energia
- ☐ Migliora la composizione corporea (fa perdere grasso e preserva la massa magra)
- ☐ Aumenta la mobilizzazione dei grassi e la loro ossidazione
- ☐ Aiuta a controllare l'assunzione di cibo (riduce l'appetito, riduce l'assunzione dei grassi)
- ☐ Stimola la risposta termogenetica (aumenta il metabolismo di base e stimola la termogenesi indotta da dieta)
- ☐ Modifica la morfologia del muscolo e le sue funzioni biochimiche

Attività abituali che è possibile incrementare

- Salire e scendere le scale a piedi
- Spostarsi preferibilmente a piedi
- Scendere dall'autobus alcune fermate prima della meta
- Se si ha un cane, portarlo regolarmente a spasso
- Svolgere mansioni domestiche usando la forza fisica

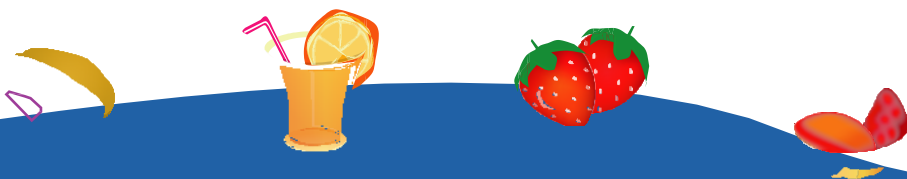


Per mantenersi in buona salute sono consigliati **almeno 30 minuti** di attività fisica **4-7 volte alla settimana** fatti con regolarità: una camminata a passo spedito, un giro in bicicletta, andare a fare le commissioni quotidiane a piedi, fare cyclette. È importante che l'attività fisica diventi una **componente integrante e piacevole della vita quotidiana**.



Come iniziare ...?

ESEMPIO: Camminata: 1° giorno (5 minuti di cammino lento, 5 di cammino veloce e 5 di cammino lento); poi aumentare il cammino veloce di 3 minuti alla settimana fino a raggiungere almeno 30 minuti



QUALCHE SUGGERIMENTO

EVITARE I DIGIUNI

Non c'è mossa più sbagliata che digiunare nel tentativo di non ingrassare. Lasciare lo stomaco vuoto per molte ore, infatti, spinge inevitabilmente a mangiare qualcosa fuori pasto e quando la forza di volontà è tale da far arrivare al pasto digiuni, scatta un meccanismo di compenso che porterà a mangiare più del dovuto.

Piuttosto che digiunare è meglio mangiare con attenzione, con regolarità rispettando gli orari di pasti e spuntini.

NON SEGUIRE DIETE RIGIDE

Sembra un paradosso, eppure l'abitudine di stare sempre a dieta è quanto mai pericolosa per la linea.

Diminuendo il numero di calorie che si introducono con l'alimentazione quotidiana, si costringe l'organismo a ridurre il consumo energetico, per poter sopravvivere anche in carenza di calorie.

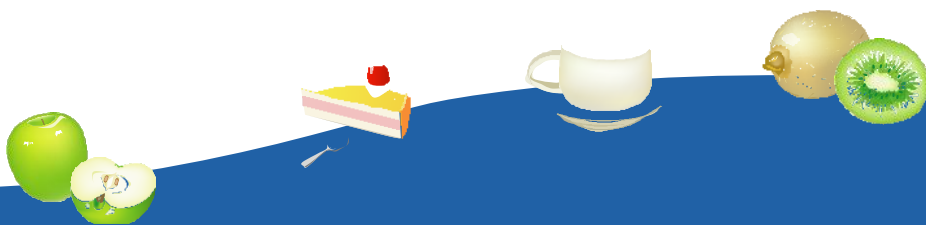
Si innesca così un circolo vizioso: meno calorie si introducono, meno l'organismo ne brucia e più difficile diventa mantenere il peso o ridurre il grasso corporeo

NON DIMENTICARE MAI LA PRIMA COLAZIONE

Quella di saltare la colazione è davvero una pessima abitudine che può facilitare l'insorgenza di sovrappeso ed obesità. Un semplice caffè o tè non bastano per arrivare al pranzo senza quella fame irrefrenabile che poi può far consumare più cibo del dovuto.

FARE CINQUE PASTI AL GIORNO

Tre pasti al giorno (colazione, pranzo, cena) più due spuntini, uno a metà mattina e l'altro a metà pomeriggio: questa suddivisione dei pasti permette di mantenere costante la glicemia e di sentirsi abbastanza sazi; invece, se si rimane troppe ore senza mangiare, sarà più facile avere languore e spiluccare.



MANGIARE CON ATTENZIONE E MASTICARE CON CURA

Leggere a tavola, mangiare mentre si lavora, sedersi con il piatto davanti alla tv, consumare il pasto in macchina, sono tutte situazioni che possono far perdere il controllo sulla quantità del cibo che si consuma: mangiando distrattamente si finisce per credere di aver fatto solo uno spuntino e non ci si sente soddisfatti. Consumare pertanto i pasti a tavola, apparecchiando con cura ed evitando ogni possibile distrazione come leggere, lavorare o guardare la tv.

Il senso di sazietà viene percepito dopo una ventina di minuti da quando si inizia a mangiare, per cui mangiando in fretta non ci si sente sazi e si continua a mangiare. Mangiando di corsa, poi, si finisce per non assaporare le vivande; masticando con cura si focalizza invece l'attenzione sul cibo e si riesce a coglierne anche le minime sfumature di gusto, imparando a preferire la qualità alla quantità.

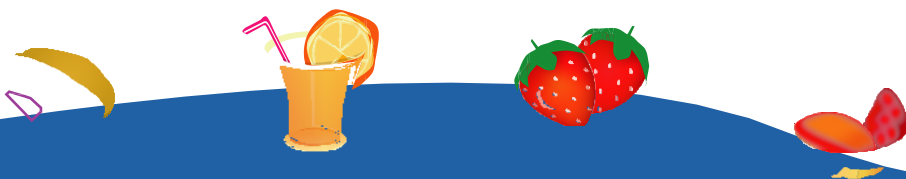
COME RIMEDIARE AGLI STRAPPI

Non è utile colpevolizzarsi se ogni tanto si cede alle tentazioni; l'importante è non utilizzare "lo strappo" come motivo per abbandonare il progetto di mangiare in modo equilibrato, ma al contrario, muoversi un po' di più per "bruciare" l'eccesso d'energia introdotto e tornare il prima possibile a corrette abitudini alimentari.

PUNTARE SULLA VARIETÀ

La monotonia a tavola è la peggiore nemica non solo della linea, ma anche della salute. Mangiare sempre gli stessi cibi, infatti, non consente un corretto apporto globale di nutrienti e non consente nemmeno di sentirsi soddisfatti, con il pericolo di esagerare poi nelle quantità.

Variare le portate, mangiare di tutto, sia pur nelle giuste dosi, è quindi il modo corretto per soddisfare il palato e controllare il peso corporeo.



AL SUPERMERCATO

Stendere con cura una lista di tutto ciò che serve per evitare di girare tra i reparti e mettere nel carrello cibi ipercalorici non necessari. Preferisci alimenti freschi come frutta e verdura. Acquista alimenti poco salati: controlla sempre le etichette. Andare al supermercato possibilmente dopo aver mangiato: con lo stomaco vuoto si rischia di comprare i prodotti ad alta densità energetica. Limitarsi anche nelle quantità di quello che si acquista: avere in casa una grande scorta di cibo spinge inevitabilmente a mangiare di più.



A CASA

Sistemare il cibo in maniera strategica in frigorifero e nella dispensa, lasciando bene in vista verdura, frutta, acqua, succhi non zuccherati, yogurt magri, e riponendo dietro, invece, gli alimenti che possono tentare di più e che spesso sono quelli più ricchi di calorie.

PIÙ LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA

Aumenta il consumo di frutta fresca e verdura fino a 5 porzioni al giorno, privilegiando i prodotti di stagione. Inizia il pasto con un piatto di verdure e un frutto: ti sentirai sazio più precocemente.

Consuma almeno 2 volte a settimana i legumi anche con i cereali come piatto unico.

MENO SALE MA IODATO

Controlla l'etichetta e scegli prodotti meno salati. Insaporisci i cibi con erbe aromatiche fresche, spezie o usando limone e aceto. Aggiungi meno sale alle ricette, non portare la saliera a tavola.

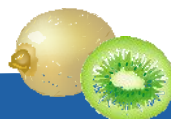
ALCOL E DIETA

Una unità alcolica corrispondente a 12 grammi di alcol (che troviamo in un bicchiere di vino, in una birra da 330 ml, in 40 ml di superalcolico) apporta 84 calorie, ma non dà nutrimento.

Non bere bevande alcoliche è la prima strategia per ridurre il peso corporeo

E PER UNA FORMA PERFETTA

Non fumare: aumenta così l'ossigenazione della pelle, i denti non ingialliscono, migliorano le prestazioni fisiche nello sport e nella vita quotidiana.



TENERE UN DIARIO

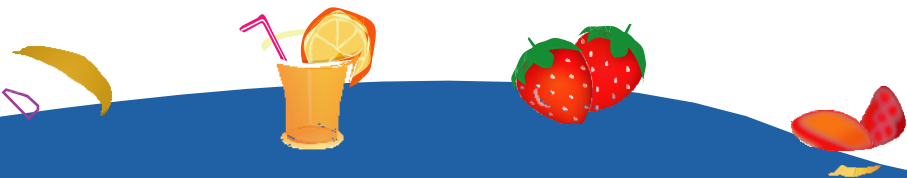


Può succedere di mangiare non tanto per fame né per golosità, ma solo per noia, stanchezza, tristezza, ansia ...; questo rappresenta un pericolo per mantenere bene il controllo sull'alimentazione.

Chiedersi se si sta mangiando per fame o per qualche altro motivo; compilare un diario delle emozioni e dei pensieri correlati con l'atto del mangiare aiuta a prendere coscienza delle relazioni tra mente, psiche e desiderio di mangiare.

Ciò non elimina il problema di base, ma è molto utile per aumentare la consapevolezza su cosa e perché si mangia e cercare delle valide alternative al cibo nei momenti che noi consideriamo critici: leggere, telefonare, uscire per fare una passeggiata, riordinare un cassetto, fare un giro in bicicletta.

Mangiate perché vi sentite depressi, sfiduciati, amareggiati? Il cibo è senza dubbio una valida fonte di consolazione, ma ne esistono tante altre: comprarsi qualcosa che piace, coccolarsi un po' prendendosi cura di sé stessi..... con un libro , una chiacchierata con amici, uno spettacolo o riscoprendo antichi passatempi.





DIPARTIMENTO DI PREVENZIONE

UOC Igiene degli Alimenti e della Nutrizione

**UOSD Promozione della Salute, Piani della Prevenzione
e Medicina dello Sport**