

Impara che una sana alimentazione è il primo passo per la tua salute e il tuo benessere psicofisico

a cura della  SPC

Fai attenzione a quello che mangi!

Etruria Sma con Aidap per la tua salute

“ Impara ad apprezzare il tuo corpo e abituati ad un'alimentazione corretta”. È questo il titolo del progetto promosso da Etruria Sma, cooperativa di distribuzione alimentare e da Aidap, Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso, per sensibilizzare giovani e consumatori verso comportamenti alimentari consapevoli. La campagna d'informazione sui temi dell'alimentazione è articolata in dieci incontri con gli istituti superiori della città di Siena e prevede, inoltre, la divulgazione, all'interno dei supermercati Etruria Sma, di brochure inerenti la salute alimentare e il controllo del peso.

• Il grado di sovrappeso od obesità

Per quantificare il sovrappeso e l'obesità negli adulti, si usa comunemente l'indice di massa corporea, o IMC, che si calcola dividendo il peso in chili per il quadrato dell'altezza espressa in metri (kg/m²).

• Il grado di obesità addominale

Una persona ha un'eccessiva quantità di grasso addominale se la sua circonferenza vita è maggiore di 102 cm, per gli uomini e di 88 cm per le donne. La misurazione della circonferenza vita è utile per le persone che hanno un IMC minore di 35. Al di sopra di tale valore, la circonferenza vita non aggiunge alcun elemento predittivo di malattia.

di sigaretta, ipertensione, elevati livelli di colesterolo LDL, bassi livelli di colesterolo HDL, alterata glicemia a digiuno, storia familiare di malattia coronaria prematura, età. Maggiore è il numero di questi fattori, più elevata è la probabilità di andare incontro a malattie cardiovascolari.

La perdita di peso è sempre consigliata nelle seguenti condizioni:

- Quando l'indice di massa corporea, IMC, è maggiore o uguale a 30;
- Quando l'indice di massa corporea, IMC, è compreso tra 25 e 29,9 e la circonferenza vita è elevata (maggiore di 102 cm per gli uomini e di 88 cm per le donne);
- Quando esistono due o più fattori di rischio associati.

Può essere opportuno perdere peso, indipendentemente dal IMC, nei seguenti casi:

- Quando ci sono condizioni di malattia (malattia coronarica in atto, altre alterazioni arteriosclerotiche, diabete di tipo 2, apnee notturne);
 - In presenza di altre malattie associate all'obesità (patologia ostetrica ginecologica, patologia osteoarticolare, calcolosi biliare e sue complicanze, incontinenza da stress).
- In questi casi, tuttavia, l'opportunità di un dimagrimento deve sempre essere discussa con il medico di fiducia.

Classificazione dei livelli di peso in base al IMC

Classificazione	Livelli di IMC (kg/m ²)
Sottopeso < 18,5	
Normopeso	18,5 — 24,9
Sovrappeso	25 — 29,9
Obesità	= 30

La perdita di peso: quando è necessaria?

Per capire se è opportuno perdere peso, è necessario valutare i seguenti elementi:

• I fattori di rischio

Sono numerosi i fattori di rischio che possono rendere una persona particolarmente esposta ai problemi legati all'eccesso di peso: fumo

Come mantenere un peso stabile

L'importanza di misurare il peso una volta la settimana

Il controllo settimanale del peso è un aspetto fondamentale per valutare le variazioni nella fase di perdita di peso ed è uno dei comportamenti chiave per mantenere il peso nel tempo.

È importante, inoltre, associare alla dieta alimentare uno stile di vita attivo (ad esempio fare 10.000 passi al giorno) per incrementare le chilocalorie spese ogni giorno. Il numero di passi giornalieri può essere calcolato con uno strumento chiamato pedometro o contapassi. (Per valutare i livelli di attività svolti si deve fare riferimento alla tabella riportata qui a destra.)

Livelli di attività fisica	Passi giornalieri
Molto bassa	< 3.000 passi
Bassa	3.000-4.999 passi
Moderata	5.000-6.999 passi
Alta	7.000-10.000 passi
Molto alta	> 10.000 passi



Fai attenzione a quello che mangi!

Impara che una sana alimentazione è il primo passo per la tua salute e il tuo benessere psicofisico.

AIDAP

Sma

Consigli su come gestire l'alimentazione

La regolarità dei pasti è una componente essenziale per stabilire un corretto ritmo

fame-sazietà. Il fatto di saltare i pasti principali o gli spuntini favorisce la perdita di controllo al pasto successivo ed il risultato, spesso, è quello di assumere delle calorie in eccesso. Anche il mangiare pasti troppo piccoli ma molto frequenti può ostacolare lo sviluppo di un adeguato senso di sazietà e facilitare un'assunzione calorica eccessiva. Una dieta finalizzata a perdere peso, pur essendo a ridotto contenuto calorico, dovrebbe essere equilibrata nei suoi principi nutritivi e dovrebbe comprendere tutti i gruppi alimentari, senza alcuna esclusione.

I grassi dovrebbero essere assunti con moderazione.

Nonostante negli ultimi anni si siano diffondendo con molto successo le diete povere di carboidrati, non ci sono ancora sufficienti dati scientifici che ne confermino l'efficacia e l'assenza di complicazioni.

Attualmente, pertanto, la dieta mediterranea ricca di cereali complessi (possibilmente non raffinati, cioè integrali) rimane la dieta salutare per eccellenza.

Un'alimentazione salutare, inoltre, deve essere ricca di frutta e verdura. La Società Italiana di Nutrizione Umana, negli ultimi anni, ha indicato la necessità di inserire giornalmente almeno sei porzioni.

Sma

www.etruria-sma.it

AIDAP
Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso