

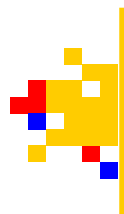
Come mantenere il peso nella norma

Il mantenimento o il raggiungimento di un peso corporeo corretto va ottenuto sia attraverso una vita fisicamente più attiva, sia attraverso il controllo dell'alimentazione.



Per **stile di vita fisicamente attivo**, idoneo a prevenire l'obesità e gli altri rischi per la salute, si deve intendere un tipo di comportamento che dia la preferenza, nell'espletamento delle attività quotidiane, all'uso dei propri

muscoli piuttosto che all'uso di macchine. Ad esempio, ogni qual volta è possibile, camminare invece di usare l'auto, salire e scendere le scale piuttosto che servirsi dell'ascensore, e così via. A completamento di tutto ciò, un adulto sano può aggiungere, 4-5 volte la settimana, un'attività fisica di almeno **20 minuti, di intensità sufficiente a provocare una evidente sudorazione.**



Lo sapevi che...

Nella tabella sottostante viene riportato il costo energetico di alcune attività fisiche. Si tratta di valori indicativi che dipendono comunque dallo stato di allenamento dell'individuo, ma possono essere d'esempio per stimolare le persone a svolgere attività fisica.

Attività fisica	Dispendio energetico al minuto	Dispendio energetico per 20 minuti di attività
Danza aerobica (intensità media)	6,6 kcal/min	132 kcal
Danza aerobica (intensità elevata)	8,6 kcal/min	172 kcal
Ciclismo (su strada piana)	6,3 kcal/min	126 kcal
Corsa (velocità media)	9,5 kcal/min	190 kcal
Nuoto	7,5 kcal/min	150 kcal
Calcio	7 kcal/min	140 kcal
Tennis	7,1 kcal/min	142 kcal
Sci (discesa)	16 kcal/min	320 kcal
Golf	4,9 kcal/min	98 kcal

Bibliografia

- www.inran.it
Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione - Roma
- www.eufic.org

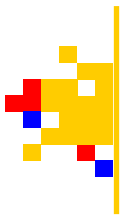


MIGLIORA LO STILE DI VITA PER MANTENERTI IN



Mantieniti sempre ATTIVO

Luglio 2013



Benefici dell'attività fisica

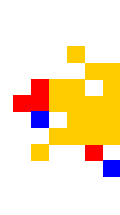
È stato dimostrato che l'attività fisica regolare **“aggiunge anni alla nostra vita”** (riducendo il rischio di malattie e di cattiva salute) e **“aggiunge vita ai nostri anni”** migliorando la qualità della vita (migliore salute mentale e maggiore flessibilità e vigore).



I benefici dell'essere fisicamente attivi sono molti e comprendono:

- minore rischio di obesità
- minore rischio di malattie cardiache
- minor rischio di contrarre il diabete
- minor rischio di sviluppare tumori
- mantenimento della salute delle ossa e dei muscoli
- miglioramento del benessere psicologico, miglior gestione dello stress, miglioramento della funzionalità mentale (come la capacità di prendere decisioni, quella di pianificare e la memoria a breve termine), riduzione dell'ansia e regolazione del sonno.

L'evidenza dei test clinici dimostra che l'esercizio fisico può essere utile per curare la depressione. Nelle persone più anziane, l'attività fisica può contribuire a ridurre il rischio di demenza e dell'insorgere del morbo di Alzheimer.



Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del **“bilancio energetico”** tra entrate e uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo (per mantenere in funzione i suoi organi, quali cervello, polmoni, cuore, ecc.), sia durante l'attività fisica (per far funzionare i muscoli).



Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso oltre la norma, sia nell'adulto che nel bambino. Se invece si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche.

Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto per il rischio di insorgenza di alcune malattie (quali la cardiopatia coronarica, il diabete, l'ipertensione e alcuni tipi di cancro), di insufficienza respiratoria (apnee notturne) e delle conseguenze “meccaniche” provocate dal sovraccarico sulle articolazioni (colonna vertebrale, ginocchia, anche, ecc).

INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)

Si tratta di un indice che consente ai soggetti adulti di valutare il proprio peso.

Si calcola in base alla seguente formula:

$$\text{IMC} = \text{peso (kg)} : \text{altezza (m)} : \text{altezza (m)}$$

Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m, avrà un

$$\text{IMC} = 80 : 1,85 : 1,85 = 23,4$$

e rientrerà nella categoria normopeso

Categorie di IMC

Magrezza grave: inferiore a 16,0

Magrezza moderata: 16,0-17,0

Sottopeso: 17,0-18,5

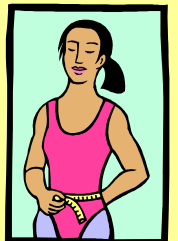
Normopeso: 18,5-25,0

Sovrappeso: 25,0-30,0

Obesità moderata: 30,0-40,0

Obesità grave: superiore a 40,0

Nell'adulto la **circonferenza della vita** (misurata in posizione eretta e senza trattenere il respiro, nel punto che corrisponde alla “vita naturale”, ossia alla minore circonferenza del tronco) è considerata un altro importante indice dell'esistenza di un sovrappeso.



Si stima che valori della circonferenza della vita pari o superiori a **88 cm** nella donna e a **102 cm** nell'uomo siano fortemente associati a un aumento del rischio di numerose malattie considerate complicanze metaboliche dell'obesità.