

1.

**Controlla il peso  
e mantieniti sempre attivo**



# 1. Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

## Il peso corporeo

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.

### 1. COMPOSIZIONE CORPOREA

Mediamente il peso del corpo di un uomo adulto è costituito per l'80-85% da massa magra (liquidi corporei, muscoli, scheletro, visceri, ecc.) e per il 15-20% da massa grassa (tessuto adiposo). Nella donna adulta la percentuale di massa grassa è del 20-30%. I bambini, rispetto all'adulto, hanno una maggiore percentuale di acqua e una minore percentuale di grasso (in sede prevalentemente sottocutanea).

### 2. OGNUNO HA IL SUO METABOLISMO

Nel metabolismo la variabilità individuale è tale che l'utilizzazione dell'energia cambia notevolmente fra una persona e l'altra. Cioè, pur introducendo la stessa quantità di energia con la dieta e avendo uno stile di vita simile, una persona può tendere ad ingrassare di più rispetto a un'altra. Questo è dovuto a molti fattori, ormonali e non, ma comunque l'aumento di peso (grasso) è solo il risultato di un eccesso di energia introdotto rispetto alle reali necessità. Chi sa di appartenere a questa categoria di persone deve quindi prestare molta più attenzione all'alimentazione e svolgere più attività fisica.

## Il peso e la salute

### 3. QUANTO PESA LO SCHELETRO

Sapevate che lo scheletro di un uomo pesa solo circa un kg in più di quello di una donna? E che il suo peso oscilla tra 10,5 e 12,5 kg? Molto dipende dall'altezza.

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). Tanto maggiore è l'eccesso di peso dovuto al grasso, tanto maggiore è il rischio. Esistono inol-

tre alcuni tipi di distribuzione del grasso corporeo (sul tronco: tipico dell'uomo e della donna dopo la menopausa) in cui il rischio per la salute, a parità di eccesso di peso, è superiore che per altri (sui fianchi e sulle cosce: tipico delle donne in età fertile). È quindi necessario che le persone con tale profilo corporeo a rischio sorvegliano con maggiore attenzione il proprio peso.

L'eccesso di grasso corporeo può essere di vario grado. Il grado più lieve viene classificato come sovrappeso. Seguono l'obesità moderata e l'obesità grave. Il rischio per la salute diviene più concreto nella categoria dell'obesità moderata, e cresce sensibilmente con l'aumentare del peso.

Problema inverso all'obesità - ma altrettanto grave anche se meno diffuso - è quello della magrezza. Oggi un numero crescente di adolescenti e di giovani è incitato dai moderni modelli estetici proposti dai mass media a ridurre il peso a valori così bassi da non essere più compatibili con un buono stato di salute. Difatti, quando le riserve di grasso sono eccessivamente ridotte e non si introduce sufficiente energia con il cibo, il corpo, per far fronte alle richieste energetiche, è obbligato a intaccare i propri muscoli e organi interni. Pertanto molte funzioni metaboliche ed endocrine vengono compromesse: diminuisce la resistenza alle malattie infettive; si indeboliscono le ossa; si può alterare la regolarità del ciclo mestruale. Anche le facoltà mentali, l'umore e le capacità di relazioni interpersonali sono compromesse e, nei casi più gravi, può sopravvenire la morte. La magrezza patologica va quindi prevenuta e combattuta.

Come per l'obesità, anche per la magrezza si distinguono vari gradi: il più leggero è classificato come sottopeso, seguono la magrezza moderata e la magrezza grave.

## Come mantenere il peso nella norma

L'attenzione al peso va posta sin dall'infanzia, perché il bambino obeso ha molte probabilità di essere obeso anche da adulto. La correzione del peso deve però essere eseguita con cautela, senza restrizioni alimentari brusche e troppo severe che potrebbero compromettere la crescita del bambino.

Un peso stabile, che rientri nei limiti della norma, contribuisce quindi a far vivere meglio e più a lungo. Riportare il peso entro valori normali richiede una disciplina rigorosa e continuativa, dato che il ritorno al peso sbagliato è frequente. Ciò vale sia per l'obesità che per la magrezza. È preferibile quindi mantenere il proprio peso nella norma piuttosto che dover ri-

### 4. PESO ED ETÀ

È sempre più convincente la prova che nell'anziano un aumento di peso di 3-5 kg, rispetto al suo peso-forma dell'età adulta, risulti protettivo nei confronti della salute e aumenti l'aspettativa di vita.

correre a trattamenti correttivi. La preoccupante diffusione del sovrappeso e dell'obesità nella nostra società è in parte attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari, con livelli assai ridotti di attività fisica.

Passare molte ore stando seduti (durante il lavoro o nel tempo libero) predispone all'obesità. Ad esempio, in Italia la maggioranza dei bambini è ormai molto sedentaria, trascorre mediamente, già all'età di 6 anni, oltre due ore al

**5. VALORI INDICATIVI DEL DISPENDIO ENERGETICO COMPLESSIVO PER OGNI MINUTO (KCAL/MINUTO) DI ALCUNE ATTIVITÀ**

Dormire	0,9
Stare seduto	1,0
Stare in piedi inattivo	1,1
Scrivere al computer	1,3
Lavare la biancheria a mano	3,0-4,0
Pulire i pavimenti	3,6
Stirare	3,5-4,2
Pulire e battere i tappeti a mano	7,8
Montare circuiti elettronici	2,7
Intonacare una parete	4,1-5,5
Fare lavori agricoli	5,5-7,0
Spalare	6,0
Camminare in piano (4 km/ora)	2,5-3,5
Correre in bicicletta (22 km/ora)	11,1
Correre a piedi (12 km/ora)	15,0

giorno di fronte alla televisione, pratica giochi passivi e trascura quei giochi all'aperto che sono fisicamente più impegnativi. Solo una piccola parte dei bambini e dei ragazzi pratica regolarmente attività sportiva. Non stupisce, quindi, che quote crescenti della popolazione infantile italiana siano in sovrappeso o francamente obese. Valori troppo bassi di dispendio energetico rendono difficile mantenere l'equilibrio tra entrate e uscite caloriche. Di conseguenza, il

raggiungimento di un peso corporeo corretto va ottenuto sia attraverso una vita fisicamente più attiva (ossia un aumento delle uscite di energia), sia attraverso il controllo dell'alimentazione (ossia un'equilibrata riduzione delle entrate caloriche). Una riduzione che non deve però essere spinta oltre determinati livelli, poiché deve essere comunque garantito l'apporto minimo di tutte le sostanze nutritive indispensabili.

La sedentarietà abituale, oltre a rappresentare un fattore predisponente all'obesità, coinvolge anche altri aspetti della salute. Difatti è ormai dimostrato che uno stile di vita poco attivo rappresenta un fattore di rischio per la cardiopatia coronarica, il diabete e il tumore del colon. Per contro, un livello medio/alto di attività fisica è lo strumento migliore per prevenire queste malattie e anche l'ipertensione e l'osteoporosi senile.

I bambini che si mantengono attivi durante tutto il periodo della crescita avranno, da adulti, uno scheletro più robusto e, da anziani, saranno più difficilmente soggetti a fratture osteoporotiche. Il mantenimento di una vita fisicamente attiva anche in tarda età è importante sia per ridurre e ritardare l'atrofia delle masse muscolari ed ossee, sia per aumentare i fabbisogni energetici, così da per-



## 6. KILOCALORIE APPORTATE DA ALCUNI ALIMENTI E TEMPO NECESSARIO PER SMALTIRLE SVOLGENDO ALCUNE ATTIVITÀ

Alimento	Quantità g	Energia kcal	Camminare (4 km/ora) minuti	Bicicletta (22 km/ora) minuti	Stare in piedi inattivo minuti	Stirare minuti
Biscotti secchi (2-4 unità)	20	83	28	7	75	21
Cornetto semplice (1 unità)	40	164	55	15	149	42
Merendine con marmellata (1 unità)	35	125	42	11	114	32
Cioccolata al latte (4 unità)	16	87	29	8	79	22
Caramelle dure (2 unità)	5	17	6	2	15	4
Aranciata (1 lattina)	330	125	42	11	114	32
Panino imbottito con prosciutto cotto e formaggio	120	250	83	23	227	64
Pasta e fagioli (1 porzione)	350	300	100	27	273	77
Torta farcita con crema (1 porzione)	100	370	123	33	336	95
Gelato alla crema	150	330	110	30	300	85

## 7. CIRCONFERENZA VITA

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 tanto dell'esistenza di un sovrappeso quanto soprattutto delle possibili complicanze del sovrappeso stesso. La rilevazione di questa misura è relativamente semplice, anche se il suo significato dipende molto dalla esatta collocazione del sito di misurazione.

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.

Questa associazione è spiegata dal fatto che la circonferenza della vita rappresenta un valido indice della distribuzione del tessuto adiposo in sede viscerale, ed è quindi in grado di fornire utili indicazioni sulla topografia del grasso corporeo: quest'ultimo aspetto viene considerato più significativo della stessa quantità assoluta di massa grassa.

mettere anche un'alimentazione più abbondante. In tal modo si creano le giuste condizioni per soddisfare i fabbisogni di vitamine, minerali e altri nutrienti essenziali.

Per stile di vita fisicamente attivo, idoneo a prevenire l'obesità e gli altri rischi per la salute, si deve intendere innanzitutto 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 complemento di tutto ciò, un adulto sano può aggiungere, quattro o

cinque volte la settimana, un'attività fisica di almeno venti minuti, di intensità sufficiente a provocare una evidente sudorazione. Questa attività deve rientrare nelle normali abitudini e rappresentare un'esigenza al pari dell'igiene della persona.

Mantenere il peso nella norma è più facile con uno stile di vita fisicamente at-

tivo e con il contemporaneo rispetto di semplici regole di comportamento alimentare. Esse consistono soprattutto nella scelta preferenziale di alimenti poveri di grassi e ad alto valore nutrizionale, come cereali, ortaggi e frutta: ossia relativamente poche calorie, grande volume, buon potere saziante e ottimo contenuto in sostanze nutritive. Un uso abbondante di questi prodotti vegetali nell'alimentazione non solo aiuta a mantenere l'equilibrio energetico, ma apporta anche vitamine, minerali, fibra ed altri composti utili a prevenire tumori, malattie cardiovascolari e altre malattie invalidanti.

## Per valutare il proprio peso

Gli schemi riportati consentono di stabilire se il proprio peso rientra nei limiti della normalità o di quanto se ne discosta. La valutazione del peso è fatta in funzione dell'Indice di Massa Corporea (IMC) che prende in considerazione la statura e il peso dell'individuo (rapporto tra peso in kg e statura in metri elevata al quadrato). Nelle Figure 1A e 1B per i bambini e gli adolescenti (2-18 anni) e nella Figura 2 per gli adulti si può controllare in quale categoria rientra il proprio peso.

Si deve tenere presente che l'IMC è un indice che ben riflette la condizione di peso di un individuo. Tuttavia, la sua precisione è maggiore quando esso è riferito a gruppi di individui, mentre per il singolo in certi casi potrebbe dare indicazioni non precise. Ad esempio, un atleta molto muscoloso può avere lo stesso IMC di un suo coetaneo obeso, e ciò è attribuibile al maggior peso dei muscoli e non del grasso.

Tali schemi indicano valori medi e non sono utilizzabili per la donna in gravidanza. Vanno usati con prudenza in quegli anziani nei quali la statura si sia molto ridotta o non possa essere misurata a causa di forti incurvamenti della colonna vertebrale.

### ■ Come comportarsi:

16

- *Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali.*
- *Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti:*
  - *In caso di sovrappeso: consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l'ali-*

*mentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.*

- *In caso di sottopeso: consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.*
- *Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc.*
- *Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in maniera quanto più possibile equilibrata.*

Identifica la categoria negli schemi riportati a p.16 (Figure 1A maschi e 1B femmine) collegando l'età del bambino con l'IMC calcolato come segue:

**peso (kg) : statura (m) : statura (m)**

Esempio: una bambina di 11 anni che pesa 38 kg ed è alta 1,43 m avrà un  
 $IMC = 38 : 1,43 : 1,43 = 18,6$  e rientrerà nell'area normopeso/sottopeso

N.B.: Non esiste attualmente un criterio basato sull'IMC che permetta di distinguere i bambini sottopeso da quelli normopeso. Tale valutazione va fatta dal pediatra ed è particolarmente opportuna nel caso in cui il valore ottenuto si collochi nell'area rossa della sezione normopeso/sottopeso.

FIGURE 1A E 1B  
*Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo nei bambini e negli adolescenti (2-18 anni)*

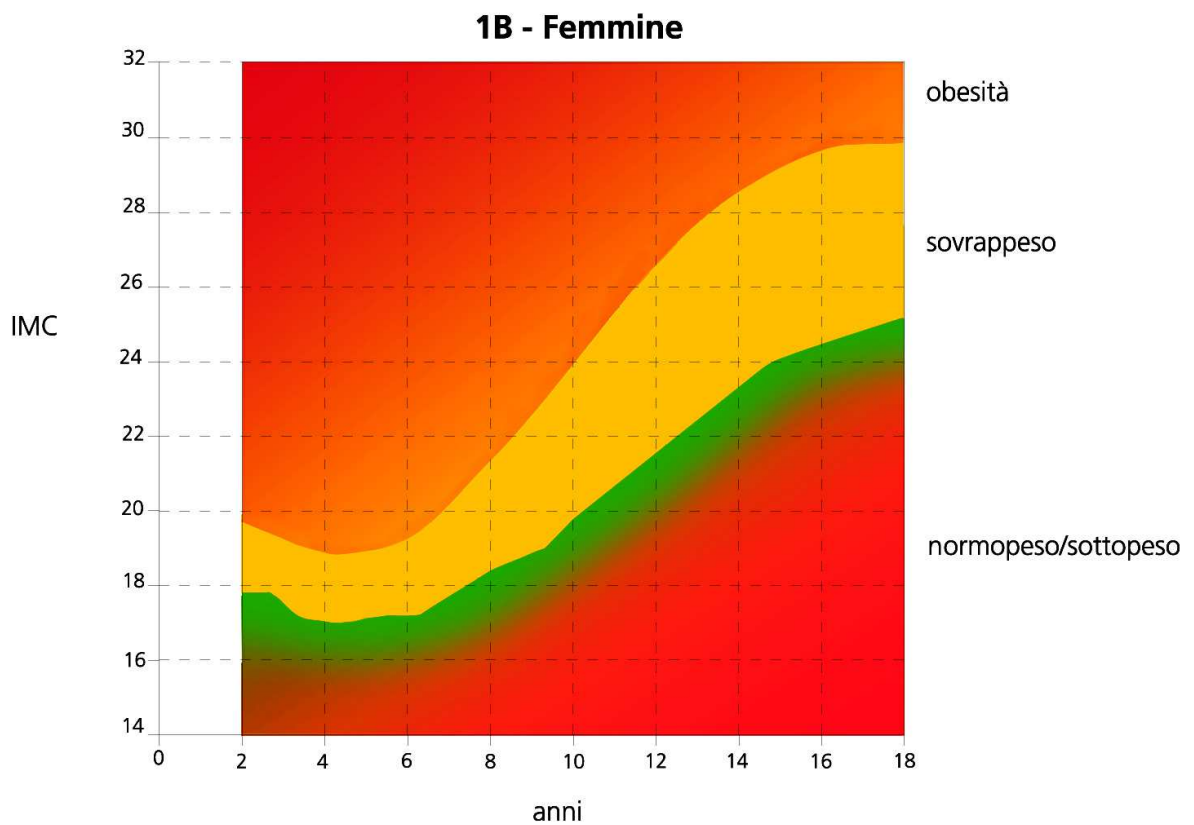
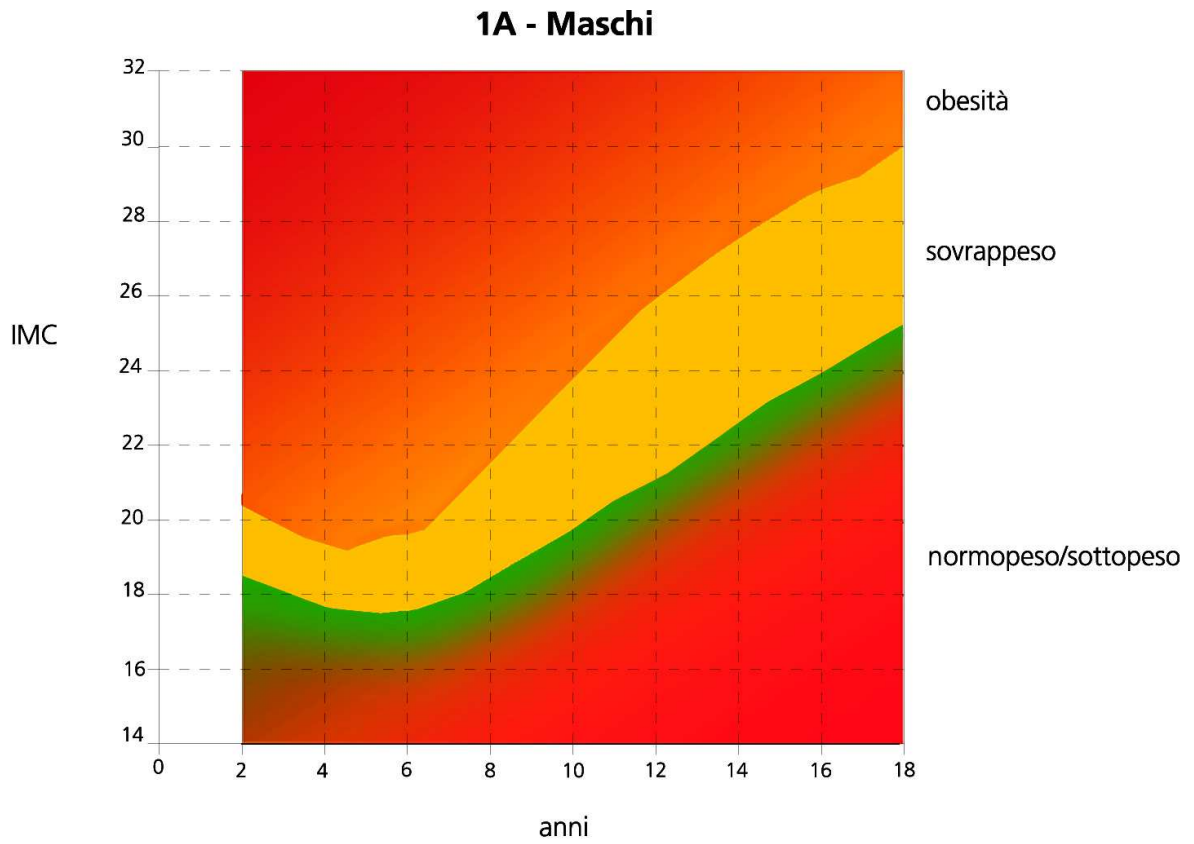
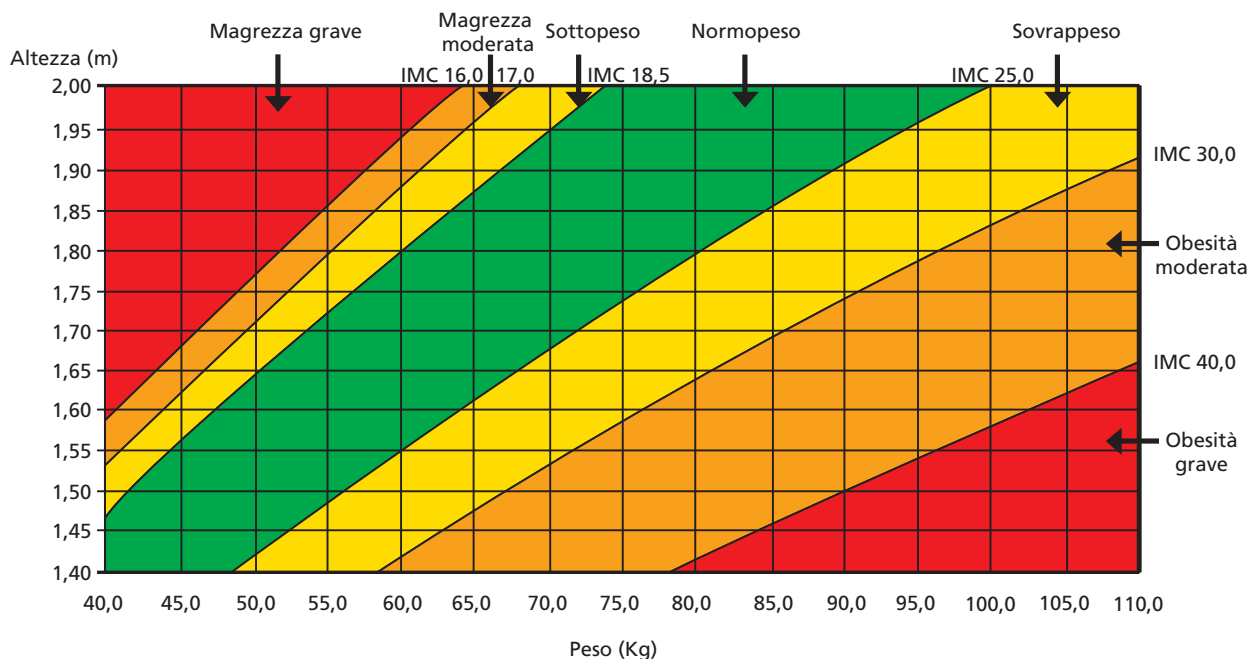




FIGURA 2

Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo negli adulti (età superiore a 18 anni)



Identifica la tua categoria nello schema sopra riportato (Figura 2) oppure calcola il tuo IMC in base alla seguente formula:

$$\text{peso (kg)} : \text{statura (m)} : \text{statura (m)}$$

Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m, avrà un IMC =  $80 : 1,85 : 1,85 = 23,4$  e rientrerà nella categoria normopeso

Categorie di IMC	IMC	Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0	Sovrappeso	25,0-30,0
Magrezza moderata	16,0-17,0	Obesità moderata	30,0-40,0
Sottopeso	17,0-18,5	Obesità grave	superiore a 40,0
Normopeso	18,5-25,0		

