
Omeopatia - Fitoterapia - Preparazioni Galeniche - Igiene orale - Cosmetici
Medicinali uso veterinario - Dietetici - Articoli per bambini - Articoli sanitari - Autoanalisi



Consigli di alimentazione Obesità

Il peso corporeo risulta dal bilancio tra l'apporto e il dispendio calorico. Il sovrappeso, definibile come "zona di transizione" tra la normalità e l'obesità conclamata, quindi, è dovuto a un bilancio calorico positivo. Questo accade spesso a causa di eccessi alimentari o eccessiva sedentarietà, ma altri fattori possono contribuire, alcuni di natura endocrina, come ipotiroidismo, menopausa, altri di natura iatrogena (assunzione di farmaci che provocano aumento ponderale), oppure genetica. Nelle donne la massa grassa si localizza prevalentemente su fianchi, glutei e cosce, conferendo il classico "aspetto a pera" ("obesità ginoide"). Nell'uomo, invece, il grasso si deposita spesso a livello del tronco, della radice degli arti, della nuca e del collo. Si parla allora di "obesità androide" o "a mela". L'eccesso di massa grassa localizzato nella parte superiore del corpo è più frequentemente correlato con le patologie legate all'obesità. L'Indice di Massa Corporea, IMC, meglio conosciuto all'inglese come Body Mass Index (BMI) consente di valutare il grado di obesità con una formula: $BMI = \text{peso in chilogrammi} / \text{altezza (espressa in metri)}^2$. In un soggetto di corporatura normale il valore di BMI è compreso tra 20 e 25. Oltre 25 e fino a 29,9 si parla di semplice sovrappeso, fra 30 e 34,9 di lieve obesità, da 35 a 39,9 di media obesità, da 40 in poi il problema è veramente grave. L'obesità e il sovrappeso compromettono il buono stato di salute predisponendo a patologie come il diabete, le malattie cardiovascolari, l'ipertensione arteriosa, oltre a problemi alle ossa e alle articolazioni. Per questo motivo bisogna intervenire con una alimentazione corretta e un aumento dell'attività fisica.



Alimenti consigliati

- frutta: albicocche, ciliegie, ananas, agrumi, fragole, kiwi, lamponi, limoni, mele, melone, frutti di bosco, pere, pesche, prugne, susine, uva;
- verdura (tutta tranne quella sconsigliata);
- latte scremato, yogurt magro;
- formaggi: ricotta di mucca, fiocchi di latte, mozzarella, scamorza, quartirolo, crescenza, robiolina;
- pesce: trota, luccio marino, pesce spada, branzino, orata, sogliola, dentice, rombo, razza, polpo;
- carne magra;
- pasta e riso con moderazione;
- condimenti: olio extravergine di oliva con moderazione (un cucchiaino 90 kcal);
- the, caffè con dolcificanti.

Alimenti sconsigliati

- primi piatti elaborati;
- ragù, salse, intingoli, olive;
- carni grasse;
- salumi: pancetta, coppa, salsiccia, mortadella, cotechino, zampone; con moderazione prosciutto cotto e crudo sgrassati, bresaola, speck magro;
- pesce: anguilla, aringa affumicata, caviale, salmone, tonno sott'olio;
- formaggi grassi, stagionati e piccanti;
- uova: importante il tipo di cottura: ben sode, alla coque, in camicia; sconsigliate frittate e uova al tegamino (a meno che siano cucinate senza grassi in una padella antiaderente);
- pane con moderazione;
- condimenti: burro, besciamella;
- verdura: legumi e patate con moderazione;
- frutta: banane, cachi, fichi, castagne, cocco ;
- frutta sciroppata, marmellate di frutta;
- frutta secca;
- zucchero, miele;
- biscotti, dolci, merendine, patatine fritte;
- bibite zuccherate;
- alcolici, superalcolici.

Il consiglio in più

- bere almeno due litri di acqua al giorno;
- salare con moderazione, poiché il sale trattiene i liquidi; per insaporire i cibi preferire le erbe aromatiche ;
- oltre alla qualità dei cibi, è importante la quantità: ridurre le porzioni per diminuire il numero di kcal;
- abituarsi a praticare attività fisica;
- non saltare i pasti, si rischia di arrivare più affamati al pasto successivo e di conseguenza di mangiare di più;
- scegliere il tipo di cottura che non richieda l'uso di grassi: nel forno a microonde, al vapore, alla griglia, con tegami antiaderenti, al cartoccio, bollitura (attenzione alla perdita di vitamine e sali minerali se prolungata); evitare la frittura e comunque le cotture con troppi condimenti;
- se state seguendo una dieta ipocalorica, ricordate che il peso dei cibi si riferisce agli alimenti crudi e al netto degli scarti.