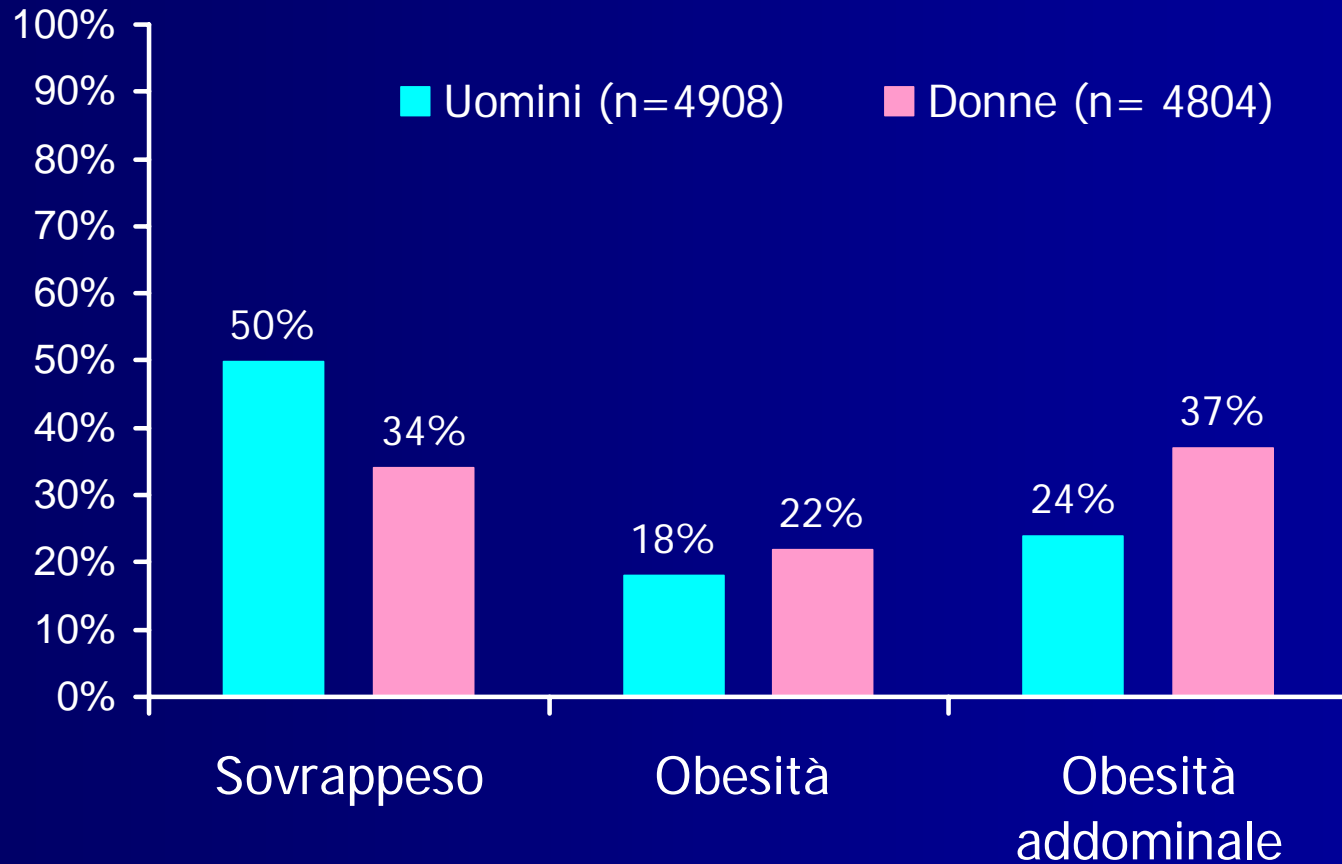


Alimentazione: opportunità di crescita, errori e conseguenze

Dott.ssa Maria Grazia Farina
Specialista in Endocrinologia

Epidemiologia dell'obesità in Italia



OBESITA': definizione (OMS)

Condizione caratterizzata da **eccessivo peso corporeo** per accumulo di tessuto adiposo, in misura tale da influire negativamente sullo stato di salute

Malattia ***cronica***, eziologia ***multifattoriale*** che si accompagna da un ***aumentato rischio di morbilità e mortalità***

Calcolo del BMI

(Body Mass Index o
Indice di Massa Corporea)

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso (kg)}}{\text{altezza}^2 \text{ (m)}}$$

Classificazione in base al BMI

<i>BMI</i>	
< 18.5	Sottopeso
18.5 - 24.9	Peso normale
25 - 29.9	Sovrappeso
30 - 34.9	Obesità I grado
35 - 39.9	Obesità II grado
≥ 40	Obesità III grado (grande obesità)

Complicanze dell'obesità

Malattie Polmonari

- Ipoventilazione
- Apnee ostruttive

Malattie Epatobiliari

- steatosi
- steatoepatite
- cirrosi
- calcolosi Colecistica

Alterazioni ginecologiche

- Alterazioni ciclo mestruale
- Infertilità
- Sindrome Ovaio Policistico

Mal . Osteoarticolari

Malattie della pelle

Gotta

Ictus

Mal. cardiovascolari

- Ipertensione

Mal. Metaboliche

- Diabete
- Dislipidemia

Neoplasie

mammella, utero, colon, esofago, pancreas, rene, prostata

Flebite

Stasi venosa

Complicanze dell'obesità



Mal. cardiovascolari

- Ipertensione

Mal. Metaboliche

- Diabete
- Dislipidemia

CONDIZIONI NEGATIVE PSICOLOGICHE E SOCIO- ECONOMICHE

- ANSIA E DEPRESSIONE
- RIDOTTA AUTOSTIMA
- COSTI DI ASSISTENZA
- DISOCCUPAZIONE

TERAPIA DELL'OBESITA'

DIETA

ATTIVITA' FISICA

TERAPIA FARMACOLOGICA

CHIRURGIA

OBIETTIVO RAGIONEVOLE E REALISTICO



10%



Circoferenza vita

EVITARE LE PERDITE DI MASSA MAGRA E
LE CARENZE NUTRIZIONALI

QUALE DIETA PER DIMAGRIRE?



MA ATTENZIONE
anche alla
ECCESSIVA MAGREZZA!!!



DIETA → Dal greco "diaita"



REGIME DI VITA

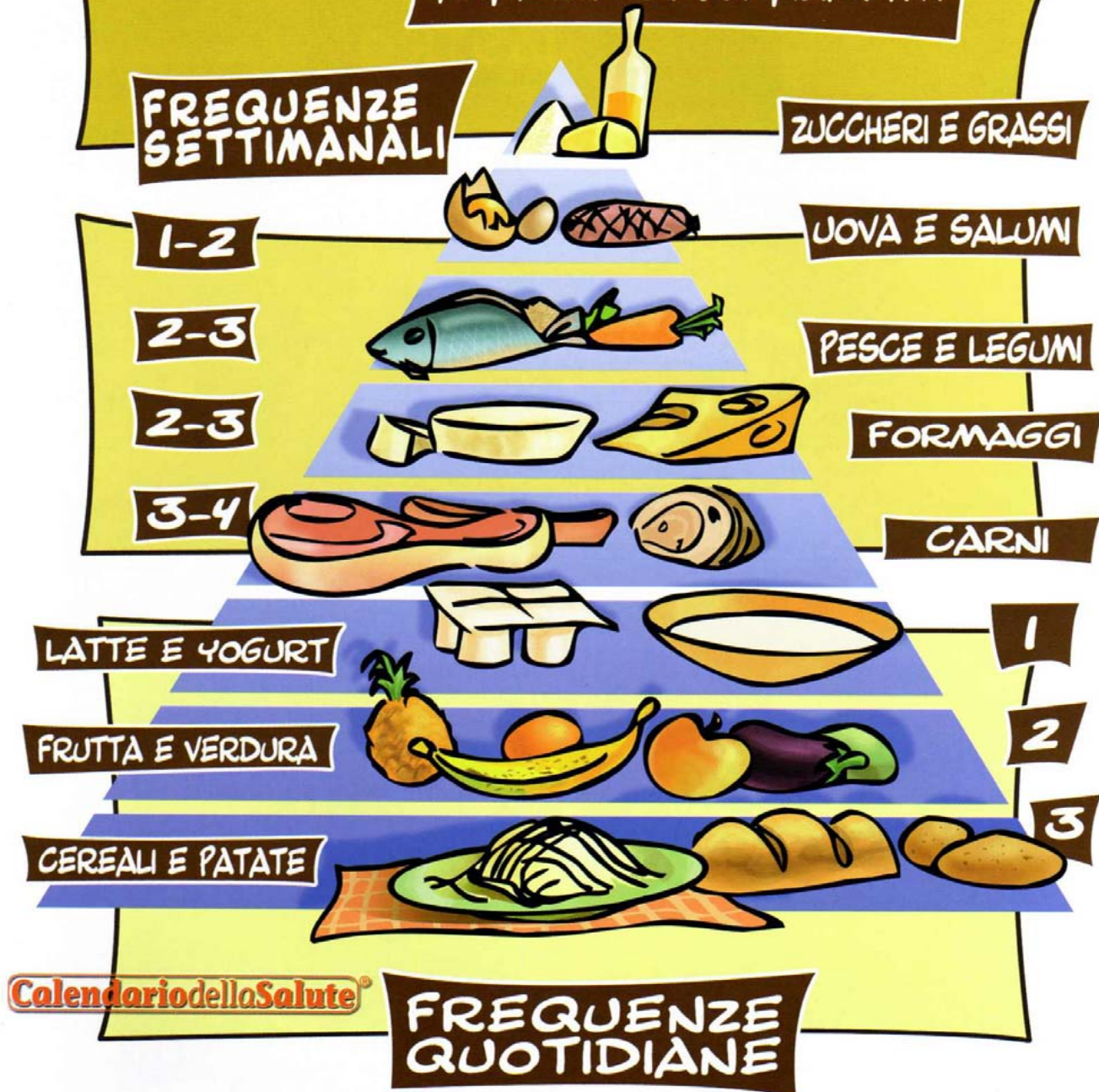
ALIMENTAZIONE SANA

NON SIGNIFICA

ALIMENTAZIONE

PRIVA DI GUSTO

PIRAMIDE DEGLI ALIMENTI



CalendariodellaSalute®

FREQUENZE QUOTIDIANE

Chi fa bene la spesa è a metà dell'opera

NON-SONO-UN-FLOS



Vai al supermercato a stomaco pieno

Fai una lista dei prodotti che ti occorrono per evitare di lasciarsi seguire dalla gola

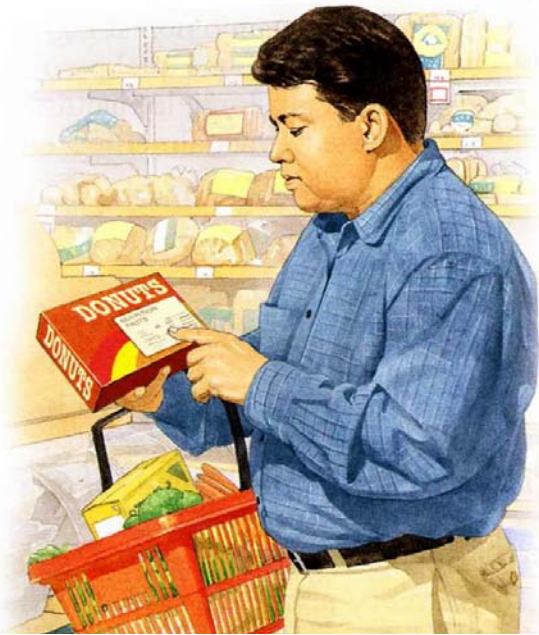
Evita di fare provviste di cibo abbondanti

Fare la spesa con i soldi contati

Non acquistare cibi che richiedono pochi minuti di cottura, magari al microonde, o immediatamente mangiabili

Valuta attentamente le etichette nutrizionali

Consigli per capire le etichette nutrizionali



Valori nutrizionali medi del prodotto su:		
	100 g	1 porzione (50 g)
Valore energetico	408 kcal 1717 kj	204 kcal 859 kj
Proteine	8,5 g	4,3 g
Carboidrati	74,2 g	37,1 g
di cui: Zuccheri*	2,8 g	1,4 g
Polialcoli	18,0 g	9,0 g
Amidi	53,4 g	26,7 g
Grassi	11,8 g	5,9 g
di cui: Saturi	8,0 g	4,0 g
Monoinsaturi	3,1 g	1,6 g
Polinsaturi	0,7 g	0,3 g
Fibre alimentari	2,0 g	1,0 g
Sodio	0,4 g	0,2 g

Scegliere i cibi con pochi grassi saturi e idrogenati (trans)

Cerca la parola "zero grassi", significa che quel cibo contiene solo una piccola quantità di grasso per porzione

Le parole "naturale" e "pochi grassi" non sono definite dalla legge. Potrebbero non essere cibi genuini

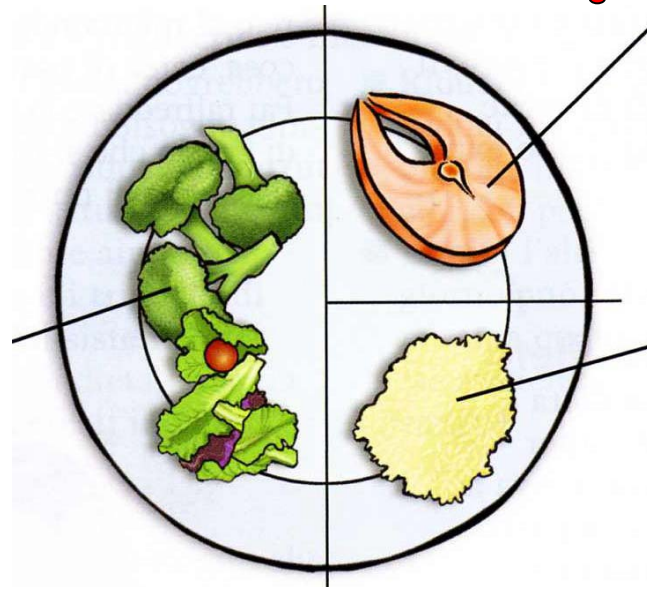
Preparazione del cibo

S
O
N
O
I
N
O
I
N
O
I



1. Taglia via il grasso visibile dalla carne ed elimina la pelle dal pollo
2. Preferire la cottura al forno, al vapore, microonde o al cartoccio
3. Utilizza le spezie per aromatizzare e rendere più appetibili i cibi preparati
4. Proporre ricette appetitose e curare la presentazione dei piatti
5. Proporre le verdure come antipasto tagliata a piccoli pezzi
6. Coinvolgere i bambini nella preparazione dei piatti ed invitarli ad assaggiare prima di rifiutare
7. Invitare i bambini a dare ad ogni piatto un nome di fantasia

... controlla le porzioni



- Servire le porzioni su piatti piccoli
- Non mettere in tavola i piatti di portata (evitare il bis), il cestino del pane e salse varie
- Non mangiare cibo dal piatto degli altri
- Evitare di lasciare il cibo in vista, magari vicino alla tv
- Riporre il cibo da conservare in contenitori opachi per evitare di venire attratti quando si apre il frigo



ERRORI PIU' FREQUENTI




1. Eliminare /Ridurre la prima colazione
2. Eliminare gli spuntini intermedi
3. Eliminare uno o più gruppi alimentari
4. Eccedere con salumi, cioccolato, snack farciti, patatine fritte, caramelle, bevande gassate;
5. Concentrare la maggior parte del cibo a cena
6. Consumare poca acqua

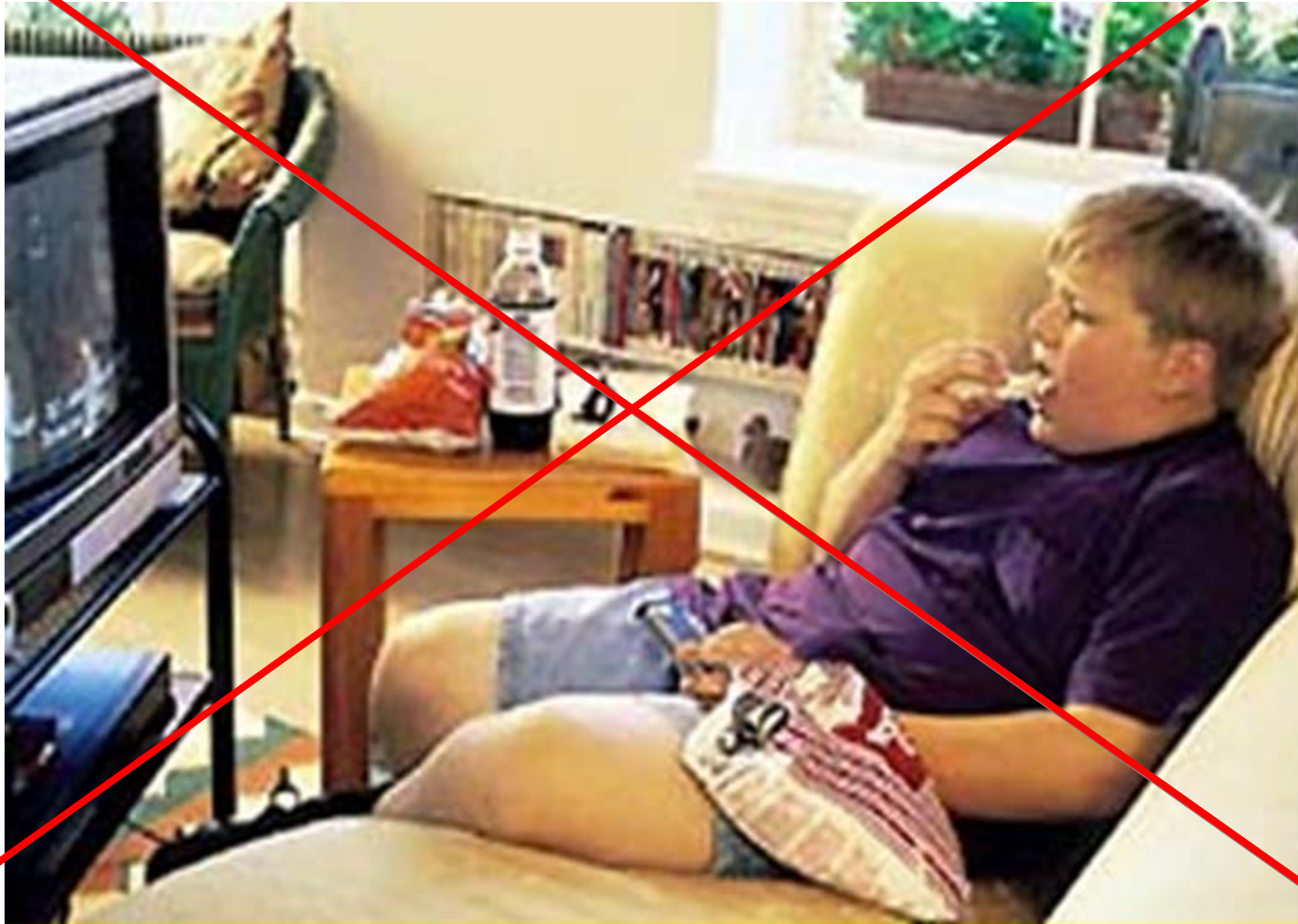
**S
O
L
I
M
I
N
O
N
I**



MANGIO TROPPI DOLCI!!!

- 
1. Limitarne l'acquisto
 2. Limitarne la preparazione in casa
 3. Evitare di usarli come premio
 4. Stabilire le quantità massima settimanale
 5. Limitare o abolire il consumo di bevande addizionate di zucchero
 6. Informare del programma stabilito e chiedere la collaborazione anche delle altre persone che si occupano dell'educazione dei ragazzi

~~CAMBIARE LE ABITUDINI DI VITA~~



Qualsiasi tipo di programma di attività fisica va iniziato con opportuni controlli clinici, strumentali e con il medico specialista



L'attività non è solo l'esercizio che ti fa sudare:

- Giardinaggio
- Camminare
- Andare in bicicletta
- Non prendere l'ascensore ed usare le scale
- Aiutare la mamma nella faccende domestiche
- Non prendere l'auto o scendere ad una fermata prima



Conclusioni

La cura del sovrappeso/obesità richiede personale **medico specializzato** per capire i problemi metabolici, valutare i fattori di rischio, concordare obiettivi raggiungibili.

La componente genetica nell'obesità, spesso predominante, richiede un **trattamento cronico**, per tutta la vita.

Il paziente obeso ha bisogno di un **rapporto fiduciario e sereno** con il personale sanitario.