

Controllare il peso e mantenersi sempre attivi

Il peso corporeo

Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione tangibile del **"bilancio energetico"** tra entrate ed 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.

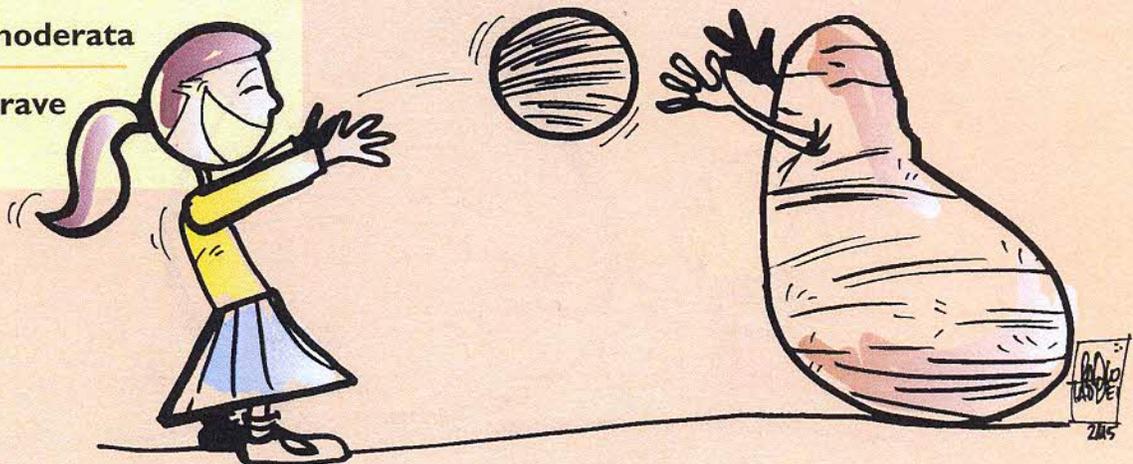
Quantità eccessive di grasso corporeo costituiscono un pericolo per la salute, soprattutto per il rischio di insorgenza di:

- alcune malattie quali la cardiopatia coronaria, il diabete, l'ipertensione ed alcuni tipi di cancro;
- insufficienza respiratoria (apnee notturne);
- 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.

L'eccesso di grasso corporeo può essere di vario grado:

- sovrappeso
- obesità moderata
- obesità grave



Come mantenere il peso nella norma

L'attenzione al peso va posta sin dall'infanzia.

La correzione del peso deve però essere eseguita con cautela, senza restrizioni alimentari brusche e troppo severe, che potrebbero compromettere la crescita del bambino.

In Italia la maggioranza dei bambini è ormai molto sedentaria, trascorre mediamente, già all'età di 6 anni, oltre due ore al 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 ed uscite caloriche.



Il raggiungimento di un peso corporeo corretto va realizzato attraverso:

- una vita più attiva (ossia un aumento delle uscite di energia);
- il controllo dell'alimentazione (ossia una equilibrata riduzione delle entrate caloriche), garantendo, comunque, l'apporto minimo di tutte le sostanze nutritive indispensabili.

Come comportarsi

- Pesarsi almeno una volta al mese controllando che il proprio peso sia nei limiti normali
- Mantenere un buon livello di attività fisica
- Riportare **gradatamente** il proprio peso nei limiti normali qualora ne sia al di fuori

In caso di sovrappeso:

- ridurre le “entrate” energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso apporto calorico come frutta e verdura;
- aumentare le “uscite” energetiche svolgendo una maggiore attività fisica;
- distribuire opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata.

Alimenti da scegliere preferibilmente

- cereali
- ortaggi
- frutta



Sono poveri di grassi e ad alto valore nutrizionale. Apportano poche calorie, grande volume, buon potere saziante e ottimo contenuto in sostanze nutritive.

Per valutare il proprio peso

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.

L'I.M.C. 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.

Come si calcola l'Indice di massa corporea (I.M.C.)?

$$\text{Peso (in Kg.)} : \text{Statura (m)} : \text{statura (m)} = \text{IMC}$$

È possibile identificare la categoria di appartenenza utilizzando gli schemi riportati nella scheda specifica allegata.