

## Consigli alimentari per gli amanti della linea (parte 2)

### Il mio peso forma

Ogni persona è un individuo a sé e ha quindi un proprio particolare e "ideale" peso forma. Non tentate di emulare un "ideale" qualunque ma cercate di individuare quale è il vostro personale "peso perfetto". Se vi sentite bene, siete fisicamente attivi ma il vostro peso è leggermente troppo alto, è possibile che per la vostra salute sia meglio mantenere le condizioni attuali piuttosto che cercare di diminuire il peso ad ogni costo. È indiscutibile il fatto che un peso corporeo troppo basso può avere esattamente gli stessi effetti negativi del sovrappeso. Un metodo comune per valutare il peso è rappresentato dall'**indice di massa corporea (IMC)**.

Considerate la vostra salute nel suo insieme - la salute non dipende solo dal peso ma anche dalla forma fisica e da fattori sociali e psicologici, i quali talvolta sono difficilmente influenzabili.

Considerate che ogni volta che perdetes peso perdetes anche massa muscolare. Per contenere questa perdita muscolare è importante consumare una quantità sufficiente di **alimenti ricchi di proteine** e svolgere regolare attività fisica. A causa della perdita muscolare descritta non è opportuno continuare a digiunare, perché quanto minore è la vostra massa muscolare, tanto più piccolo è il vostro fabbisogno energetico. Poiché con l'avanzare dell'età la percentuale di muscoli diminuisce comunque, la perdita di peso nelle persone anziane comporta più svantaggi che vantaggi.

### Forma fisica

La distribuzione del grasso nel corpo umano è determinata geneticamente e non può essere condizionata da determinati provvedimenti. L'accumulo di grasso corporeo nella regione addominale, che colpisce per lo più gli uomini, è molto più negativo per la salute rispetto alle riserve di grasso che spesso nelle donne si depositano sui fianchi. Pertanto la misurazione della **circonferenza vita** rappresenta un metodo comune per valutare il rischio per la salute.

- 1) Cibi ricchi di proteine. Documento in allegato.
- 2) L'IMC o indice di massa corporea è un punto di riferimento per valutare il peso corporeo. Se l'IMC si discosta notevolmente dalla norma, una perdita di peso potrebbe comportare vantaggi per la salute.

IMC = quoziente ottenuto da peso corporeo e altezza al quadrato ( $\text{kg/m}^2$ )

Valutazione del risultato:

Sottopeso < 18,5

Normopeso 18,5 – 24,9

**Sovrappeso**  $\geq 25,0$

**Obesità**  $\geq 30,0$

- 3) La circonferenza vita può essere misurata semplicemente con un metro a nastro al di sopra dell'ombelico. Questa fornisce un punto di riferimento riguardo il rischio di ammalarsi di malattie cardiovascolari e/o diabete.

Una circonferenza vita superiore a 80 cm per le donne e a 94 cm per gli uomini comporta un leggero rischio.

Una circonferenza vita superiore a 88 cm per le donne e a 102 cm per gli uomini comporta un forte rischio.