

Mangia sano e vai lontano

SOVRAPPESO E OBESITÀ: I SERVIZI PUBBLICI SUL TERRITORIO

Il sovrappeso e l'obesità si stanno ponendo sempre più all'attenzione della medicina generale non solo per il suo aumento di incidenza ma soprattutto per il riconoscimento del loro ruolo come fattore di rischio per le patologie croniche: basti pensare al crescente numero di diabetici e di ipertesi. Il fenomeno è molto diffuso nel nostro Paese e la sua prevalenza è in costante aumento con una preoccupante espansione nell'età infantile, attribuibile al fatto che la vita moderna promuove stili di vita estremamente sedentari con livelli assai ridotti di attività fisica.

L'attenzione al peso va posta fin dall'infanzia perché il bambino obeso ha molte probabilità di essere un adulto obeso. L'attenzione all'infanzia comporta chiaramente un coinvolgimento dei genitori e degli adulti di riferimento per tutti i significati che il cibo assume all'interno delle relazioni familiari (sociale, culturale, educativo), non solo alimentare.

La correzione del peso deve essere eseguita con cautela, soprattutto nel periodo dell'infanzia e dell'adolescenza, senza restrizioni alimentari brusche e troppo severe (da evitare il "fai da te"...) che potrebbero ripercuotersi negativamente sulla salute.

Consigli per tutelare la salute (dalle linee guida nazionali)

Controlla se il tuo peso è giusto

Un peso stabile che rientri nei limiti della norma contribuisce a far vivere meglio e più a lungo. Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti indicati in tabella, è necessario riportarlo gradatamente ad un peso ragionevole.

Il parametro più utilizzato per valutare lo stato nutrizionale di una persona è l'Indice di Massa Corporea che si ottiene dividendo il peso corporeo (espresso in Kg) per l'altezza al quadrato (espressa in metri). Confronta il valore ottenuto con i tuoi dati con i valori della tabella sottostante:

IMC INFERIORE A 18,5	SOTTOPESO
IMC DA 18,5 A 24,9	NORMOPESO
IMC DA 25 A 29,9	SOVRAPPESO
IMC DA 30 A 34,9	OBESITÀ LIEVE
IMC DA 35 A 39,9	OBESITÀ MODERATA
IMC SUPERIORE A 40	OBESITÀ GRAVE

Controlla la tua Circonferenza vita

Altro elemento importante per valutare il tuo stato nutrizionale è la Circonferenza Vita in quanto rappresenta un valido indice del grasso presente a livello addominale. Se il valore è superiore a 102 cm per gli uomini e a 88 cm per le donne, il rischio di malattie cardiovascolari risulta sensibilmente aumentato.

Segui una dieta variata e bilanciata per mantenere il peso sotto controllo.

- Vale a dire includere tutti gli alimenti in maniera equilibrata;
- Evitare di fare pasti copiosi: meglio frazionare l'alimentazione della giornata in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena) e due piccoli spuntini (ciascuno di circa 100 calorie);
- Ridurre il consumo di alimenti di origine animale ricchi di grassi: latte e derivati, formaggio, insaccati, il grasso visibile della carne e dolci in genere;
- Privilegiare il consumo di pesce, soprattutto di quello azzurro, in quanto ricco di grassi protettivi nei confronti del cuore;
- Ridurre il consumo di sale da cucina come condimento, se ne raccomanda il consumo di 5-6 gr. al giorno equivalente a circa un cucchiaino da caffè. Sono da limitare anche estratti di carne e dadi da brodo, ma anche salse per condimenti tipo maionese, ketchup, senape, salsa di soia..., si possono invece utilizzare spezie e aceto anche balsamico per insaporire i cibi;
- Consumare almeno 5 porzioni fra frutta e verdura al giorno di stagione per assicurarsi un'adeguata assunzione di fibra alimentare necessaria per controllare il peso e per ridurre l'as-

sorbimento di grassi e zuccheri introdotti con la dieta;

- Bevi ogni giorno acqua in abbondanza, mediamente 1,5/2 litri, frequentemente e in piccole quantità, anche quando non avverti lo stimolo della sete. Ricorda che il calcio presente nell'acqua viene assorbito dall'organismo come il calcio presente nel latte.
- Sono da evitare tutti i superalcolici e gli alcolici in genere in quanto pur non essendo un nutriente l'etanolo apporta una cospicua quantità di calorie che sommandosi a quelle apportate dagli alimenti possono contribuire a fare ingrassare;
- Mantenere uno stile di vita attivo attraverso una regolare e quotidiana attività motoria (camminare o pedalare almeno mezz'ora tutti i giorni).

Cosa fare se la valutazione dello stato nutrizionale non risulta adeguata

Rivolgiti al pediatra o al medico di famiglia per avere i consigli utili su come affrontare le problematiche relative al peso corporeo i quali decideranno sulla base della storia familiare e personale l'opportunità di effettuare approfondimenti attraverso l'invio e la collaborazione con i servizi specialistici pubblici del territorio.

Sul territorio è possibile trovare servizi dedicati e in rete a seconda delle tue caratteristiche fisiche e alle tue esigenze cliniche

Se il tuo peso rientra nel normopeso o nel lieve sovrappeso e sei interessato a recuperare e/o mantenere un buono stato di salute allora il **Counseling Nutrizionale** fa al caso tuo. Il programma prevede un percorso di salute attraverso incontri a piccoli gruppi sulle tematiche della corretta alimentazione e di un salutare stile di vita.

Per informazioni telefonare nei giorni: **mercoledì e giovedì dalle 9 alle 10,30 al n. 055 2496794**. Il servizio è prenotabile tramite CUP metropolitano e non è prevista richiesta medica.

Se invece il tuo peso si colloca già nel sovrappeso conclamato e/o obesità puoi rivolgerti a **Ambulatorio di Dietetica Professionale** della tua zona. (vedi tabella)

AMBULATORI	MATTINA	POMERIGGIO	AMBULATORI	MATTINA	POMERIGGIO
OSPEDALE. SM.ANNUZIATA	MERCOLEDÌ/ VENERDÌ		VIA GRAMSCI SESTO FIORENTINO	LUNEDÌ/MARTEDÌ	//
PRESIDIO P.PALAGI (EX IOT) -FIRENZE	VENERDÌ	//	OSPEDALE DEL MUGELLO	LUNEDÌ	MARTEDÌ
PRESIDIO L.NO SANTA ROSA FIRENZE	MERCOLEDÌ/ GIOVEDÌ/VENERDÌ	//	PRESIDIO VIA BETTINI-PELAGO	VENERDÌ	//
OSPEDALE NUOVO S.G.DI DIO-FIRENZE	MERCOLEDÌ/ VENERDÌ	MARTEDÌ	OSPEDALE SERRISTORI FIGLINE	LUNEDÌ-2° E 4° GIOVEDÌ	//
PRESIDIO VIA DELL'OSTERIA FIRENZE	MERCOLEDÌ	//	PRESIDIO CAMEREATA	MERCOLEDÌ/ GIOVEDÌ	
PRESIDIO V.LE MORGAGNI FIRENZE	LUNEDÌ	MARTEDÌ	PRESIDIO VIA RIALDOLI-SCANDICCI	MARTEDÌ	//
PRESIDIO B.GO OGNISSANTI FIRENZE	LUNEDÌ- MERCOLEDÌ- VENERDÌ	//	PRES. ALFA COLUMBUS LASTRA A SIGNA	GIOVEDÌ	//

La prenotazione va effettuata tramite CUP (telefono da rete fissa 840003003 e da rete mobile 199175955) metropolitano con richiesta medica.

SE VUOI VALUTARE LE TUE CONOSCENZE IN AMBITO NUTRIZIONALE PUOI FARE UN SEMPLICE TEST SUI "PREGIUDIZI ALIMENTARI"

- 1) Saltare la prima colazione o il pranzo aiuta a perdere peso
- 2) L'olio di semi è più leggero dell'olio di oliva
- 3) Per scendere di peso basta eliminare la pasta dalla dieta
- 4) Praticare un'intensa attività fisica è sufficiente a perdere peso
- 5) Mangiare frutta, in gran quantità, aiuta a mantenere la linea
- 6) Tutti gli alimenti di origine alimentare contengono colesterolo
- 7) Chi ha genitori obesi è destinato inevitabilmente ad essere grasso

- 8) L'ananas fa dimagrire
- 9) Per condire la pasta è più salutare utilizzare la margarina invece del burro
- 10) Per dimagrire più facilmente è necessario usare alimenti light
- 11) L'acqua oligominerale aiuta a perdere di peso
- 12) Gli ingredienti riportati in etichetta sono elencati in ordine decrescente
- 13) La vitamina C aiuta l'assorbimento del ferro contenuto nei cibi

Risposte esatte: Da 1 a 5 = Falso (F), 6 = Vero (V), da 7 a 11 = F, 12 e 13 = V