



VILLA  
ESPERIA  
CASA DI CURA

CASA DI CURA DI RIABILITAZIONE SPECIALISTICA  
ACCREDITATA CON IL S.S.N. STRUTTURA CERTIFICATA UNI EN ISO 9001/2000

## *Riabilitazione Nutrizionale e Psicomotoria dell'Obesità*

# COS'E' L'OBESITA'

L'obesità è definita un aumento del peso corporeo da eccessivo accumulo di tessuto adiposo.

Tale eccesso di adipe influisce negativamente sullo stato di salute comportando un maggiore rischio di sviluppare numerose malattie.

Il grado di obesità viene calcolato mediante l'indice di massa corporea (BMI)

Risultato del rapporto tra il peso espresso in Kg e l'altezza in (metri)<sup>2</sup>

$$\text{BMI} = \frac{\text{Peso/Kg}}{(\text{Altezza/m})^2}$$

Classificazione	BMI	Rischio di malattie associate
Normopeso	18,5-24,9	nella media
Sovrappeso	25,0-29,9	aumentato
Obesità di I grado	30,0-34,9	Molto aumentato
Obesità di II grado	35,0-39,9	Elevato
Obesità di III grado	> 40	Molto elevato

Il rischio di sviluppare malattie associate all'obesità è anche legato alla distribuzione del grasso. Una distribuzione addominale dell'adipe, definita anche centrale ( a mela), è quella più dannosa per la salute rispetto a quella periferica (a pera).



Per capire la distribuzione dell'adipe basta il centimetro con il quale misurare la **circonferenza addominale**.



Una circonferenza indicativa di obesità centrale è :

superiore a **102 cm negli uomini e 88 nelle donne**

Queste persone saranno più a rischio di avere malattie come per esempio il diabete o l'ipertensione arteriosa (o entrambe).



## COME SI AUMENTA DI PESO

Il **fabbisogno energetico** è la quantità di energia di origine alimentare da introdurre giornalmente per sostenere le normali attività quotidiane. Come un'automobile ha bisogno di benzina per funzionare, il nostro corpo ha bisogno di utilizzare energia (calorie/Kcal) per mantenersi in vita.

Tale energia la troviamo negli alimenti, ovvero gli alimenti sono il nostro

"carburante" ed ogni alimento ha il suo potere calorico.

In uno stato di equilibrio, l'energia spesa da un organismo deve essere rimpiazzata da un'equivalente quantità di energia introdotta con gli alimenti.



Se l'ENERGIA INTRODOTTA

*è maggiore*

dell'energia spesa

l'energia in più si accumula come grasso di deposito cioè

SI INGRASSA

---

Se l'ENERGIA INTRODOTTA

*è minore*

dell'energia spesa

si utilizza il grasso di deposito come fonte energetica

cioè

SI DIMAGRISCE

Un importante fattore determinante la spesa energetica è l' **attività fisica**



Ogni movimento che facciamo richiede "carburante" per i muscoli che ci permettono il movimento stesso.

Quanto più movimento facciamo tanto più carburante abbiamo bisogno, tanta più energia consumiamo.

## **I BENEFICI DELL'ATTIVITA' FISICA**

- Migliora il controllo della pressione arteriosa
- Migliora il controllo della glicemia
- Riduce la resistenza insulinica
- Riduce il rischio di malattie cardiovascolari
- Riduce il rischio di osteoporosi
- Aumenta la resistenza fisica, la flessibilità, la coordinazione, l'equilibrio e la velocità di movimento nei soggetti di tutte le età
- Riduce stress e ansia
- Migliora il tono dell'umore



- Migliora qualità e quantità del sonno
- Aumenta l'autostima
- Riduce isolamento e solitudine favorendo momenti di incontro e aggregazione
- Stimola l'acquisizione di ruoli più attivi/positivi nella società in particolare nelle persone anziane



Praticare un'attività sportiva e ricreativa con regolarità, ma anche solo vivere in maniera attiva e dinamica evitando il più possibile l'ascensore, l'automobile e il telecomando è utile per mantenere un buono stato di salute.



E' necessario anche seguire una corretta alimentazione.



# UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE: SEGUI LA PIRAMIDE ALIMENTARE



La Piramide Alimentare ti suggerisce come meglio scegliere e distribuire nella giornata gli alimenti.

La collocazione dei gruppi di alimenti all'interno dei gradini della Piramide ti permette di capire l'importanza del loro consumo in base alla dimensione del gradino in cui si trovano.

E' consigliabile consumare in maggiore quantità (o più frequentemente nella giornata) gli alimenti dei gruppi rappresentati nei gradini più grandi.

Il gradino più piccolo indica di quali alimenti è meglio fare un consumo moderato o addirittura occasionale.

*Dott.ssa Chiara TURPINI*

*Dietiste:*

*Manuela MANFREDI - Caterina MAMINI - Valentina MILANDRI*