

## Sovrappeso e obesità

### Eccesso di peso e malattie cardiovascolari

L'eccesso di peso aumenta il rischio di ipertensione, ipercolesterolemia e diabete condizioni che aumentano il rischio di malattia cardiovascolare e ictus.

Il peso del nostro corpo dipende dal rapporto tra energia assunta, attraverso il cibo che mangiamo, ed energia utilizzata. Ogni rottura dell'equilibrio tra fabbisogno e assunzione di calorie si traduce in aumento o diminuzione di peso: essere sovrappeso significa assumere più calorie di quante se ne consumano.

Per mantenere il peso a un livello favorevole è necessario sia avere un'alimentazione equilibrata (riducendo i grassi, il consumo di alcol e, più in generale, l'apporto di calorie) sia svolgere regolarmente attività fisica

Se abbiamo deciso di perdere peso è fondamentale farlo lentamente e costantemente: è più sano ed è più difficile riprendere i chili persi. La perdita di peso porta alla riduzione della pressione, della glicemia e della colesterolemia e quindi a una diminuzione del rischio di malattie cardiovascolari. Comunemente si utilizzano due indicatori che tengono conto del peso, dell'altezza e della quantità di grasso presente nel corpo: l'indice di massa corporea (body mass index, BMI) e la circonferenza della vita e dei fianchi. Un accumulo di grasso intorno alla vita è particolarmente dannoso, soprattutto per le malattie cardiovascolari.

### Valutare peso e forma

A tale scopo si utilizzano due indici:

1. Indice di massa corporea
2. Circonferenza-vita

L'indice di massa corporea (IMC o BMI) ponendo a raffronto il peso con l'altezza indica quanto grasso corporeo è presente rispetto alla massa magra

L'**indice di massa corporea** si ottiene dividendo il peso (espresso in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza (espressa in metri).

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

In base all'indice di massa corporea si definisce una persona:

- sottopeso, se il suo indice di massa corporea è minore di 18,5 Kg/m<sup>2</sup>
- normopeso, se il suo indice di massa corporea è compreso tra 18,5 Kg/m<sup>2</sup> e 24,9 Kg/m<sup>2</sup>
- sovrappeso, se il suo indice di massa corporea è compreso tra 25 Kg/m<sup>2</sup> e 29,9 Kg/m<sup>2</sup>
- obeso, se il suo indice di massa corporea è uguale o superiore a 30 Kg/m<sup>2</sup>.

BMI (Kg/ m<sup>2</sup>)

< 18.5          sottopeso

18.5 - 24.9      normopeso

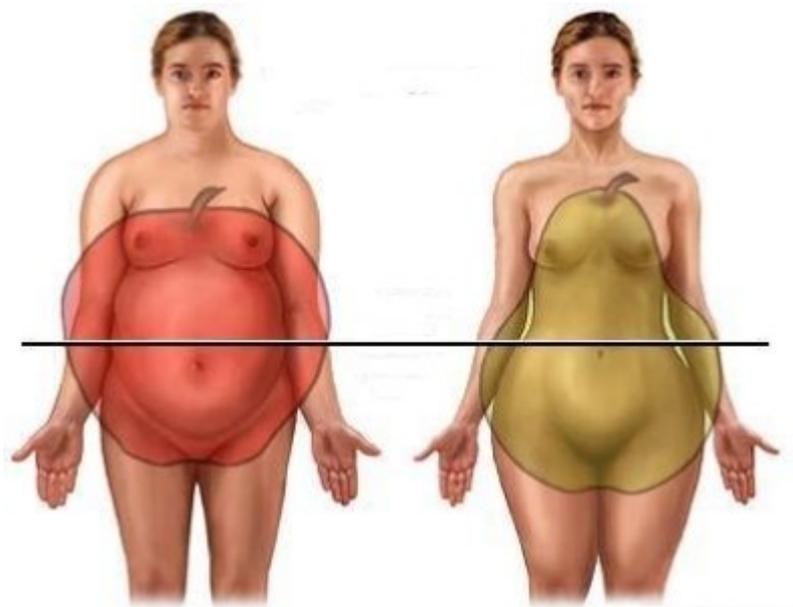
25.0 - 29.9      sovrappeso

> 30.0          obeso

**La circonferenza-vita** da un'indicazione sulla distribuzione del grasso corporeo. Una circonferenza vita al di sopra della norma è espressione di eccessivo deposito di grasso in sede addominale (forma del corpo a mela- obesità centrale androide) ed è stato dimostrato che tale tipo di obesità costituisce un fattore di rischio per malattie cardiovascolari.

La circonferenza vita deve essere misurata appena sopra l'ombelico.

**Viene considerata “desiderabile” se è inferiore a 94 centimetri negli uomini e 80 nelle donne.**



Obesità androide  
Centrale “a mela”

Obesità ginoide  
“a pera”