

è legata al metabolismo lento, è consigliabile utilizzare l'Arancio amaro (Citrus aurantium), Fucus (Fucus vesiculosus), The verde (Camelia sinensis), Guaranà (Paullinia cupana) che **attivano il metabolismo di zuccheri e grassi**.

Importante è l'utilizzo di piante ad **azione drenante e depurativa** come Tarassaco, Verga d'oro, Ortica, Orthosiphon **utili per favorire l'eliminazione delle scorie del metabolismo e l'equilibrio idrico**.

TERAPIA FARMACOLOGICA:

La terapia farmacologica è indicata nei casi più gravi di obesità e nel trattamento di soggetti refrattari ad altri tipi d'intervento. Anche in questi casi il trattamento principale consiste comunque **nella dieta, studiata dal medico sul caso specifico, affiancata da un'attività fisica adeguata** ed eventualmente una terapia comportamentale.

L'utilizzo di interventi chirurgici è invece raccomandato solo in casi estremi, per quei pazienti che presentino obesità acuta (con IMC > 35-40) e altre patologie associate, che sono cioè ad alto rischio di mortalità, oppure che non rispondano agli altri trattamenti.

CONSIGLI UTILI:

- ✓ Scegliere una dieta qualitativamente controllata che riduce l'apporto calorico giornaliero di non oltre 500-600 Kcal
- ✓ Frazionare il numero delle calorie da assumere nelle 24 ore in 5 pasti regolari
- ✓ Concentrare la maggior parte dell'apporto dei carboidrati (e di calorie) nella prima parte della giornata preferendo una cena leggera a base di alimenti proteici
- ✓ Soprattutto all'inizio di una dieta scegliere un giorno della settimana dove mangiare quanto e come si vuole
- ✓ Praticare regolare attività fisica per almeno mezz'ora la giorno, da due a tre volte a settimana, è già sufficiente per favorire la perdita di peso.

CONTROLLO DEL PESO



APOTECA NATURA

Sapevate che in Italia oltre il 45% dei cittadini adulti è in sovrappeso e di questi circa il 10% è obeso? Praticamente 2 italiani su 5 dovrebbero perdere peso, inoltre è da tenere presente che questo fenomeno si evidenzia in maniera marcata tra i più giovani, si calcola che 3 bambini su 10 in età scolare siano sovrappeso.

Le occasioni per consumare il cibo si moltiplicano mentre è difficile trovare tempo per il movimento; all'esercizio fisico vengono dedicati pochi minuti al giorno portando ad uno **squilibrio tra il valore calorico** del cibo ingerito (**entrate**) ed il dispendio energetico (**uscite**) che si manifesta con un aumento di peso.

COSA SI INTENDE PER SOVRAPPESO?

Nell'ambito del controllo del peso è importante distinguere tra un leggero appesantimento tipico del sovrappeso e quello ben più grave dell'eccesso ponderale consistente che si manifesta nell'obesità, vera e propria patologia che necessita di un trattamento di tipo medico. **Si definisce sovrappeso una condizione in cui il peso corporeo è superiore del 20-25% rispetto ai limiti normali stabiliti dagli standard sulla base delle caratteristiche della media della popolazione mondiale.** Un parametro utile per definire sovrappeso e obesità è l'Indice di Massa Corporea (IMC) che è misurato dal rapporto tra il peso corporeo (in Kg) e il quadrato dell'altezza (in m):

$$\text{IMC} = \text{massa}/\text{altezza}^2$$

Come stabilito dal Ministero della salute sono da considerare in sovrappeso i soggetti con valori compresi tra 25 e 29,9 Kg/m² e obesi quelli con IMC superiore a 30Kg/m²

Un altro importante parametro da tenere in considerazione nelle persone in sovrappeso è il "giro vita", dato che questo indice rappresenta una buona misura dell'accumulo di grasso addominale che viene considerato un importante fattore di rischio per le malattie cardiovascolari (soprattutto cardiache). **Gli indici di girovita non dovrebbero superare gli 88 cm per la donna e 102 cm per l'uomo.** Considerando che il peso in eccesso è tra i principali fattori di rischio per molte malattie come quella cardiovascolare, diabete, ipertensione, dislipidemie (eccesso di colesterolo e trigliceridi nel sangue), bisogna ricorrere ai ripari prima che il sovrappeso degeneri in obesità.

COSA FARE?

La risposta è molto semplice: mangiare ad ogni pasto la giusta combinazione di cibi. Già Ippocrate il padre della Medicina affermava: **"Il cibo sia la tua medicina e la tua medicina sia il cibo"** ed è proprio così che potremmo considerarlo, alla stregua di un farmaco che, usato correttamente è in grado di favorire il nostro stato di salute.

DIETA EQUILIBRATA:

Dieta in greco significa **"corretto stile di vita"**, non dovremmo quindi iniziare una dieta sapendo che durerà per un periodo limitato e considerandola quasi come un programma alimentare di cui ci libereremo al più presto ma farne un vero e proprio stile di vita: imparare semplicemente a mangiare individuando gli errori che ci hanno portato ad accumulare l'eccesso di peso.

- ✓ È importante mantenere le giuste quantità di nutrienti fondamentali ad ogni pasto: **carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali non dimenticando l'apporto di acqua, calcolando in base all'età, al sesso al tipo di attività svolta.**
- ✓ L'introito calorico deve essere suddiviso in 5 pasti: **3 fondamentali e 2 spuntini**
- ✓ Le calorie giornaliere devono essere distribuite secondo lo schema seguente: **20-25% al mattino; 35-40% a pranzo; 30-35% a cena**
- ✓ I carboidrati vanno assunti per la maggior parte al mattino diminuendoli progressivamente durante la giornata quando il metabolismo rallenta.
- ✓ Per aiutarci a scegliere gli alimenti ideali per la nostra dieta possiamo far riferimento alle etichette e alle tabelle nutrizionali che devono essere presenti in tutti gli alimenti. Anche la spesa può quindi diventare un momento importante per la nostra salute.

ATTIVITÀ FISICA:

È sempre più importante enfatizzare la necessità di associare ad un regime dietetico controllato l'attività fisica che non deve essere necessariamente intensa. Anche alcuni **accorgimenti semplici come una passeggiata a passo sostenuto, salire le scale, non utilizzare la macchina possono portare a dei significativi miglioramenti.** L'attività fisica migliora inoltre la distribuzione del grasso corporeo diminuendo gli indici girovita di cui abbiamo parlato e ci consente di attuare una dieta non eccessivamente ipocalorica che potrebbe risultare povera di alcuni nutrienti essenziali.

TRATTAMENTO FITOTERAPICO:

La Natura offre la possibilità di utilizzare numerose piante nell'ambito dei regimi dietetici controllati che agiscono con meccanismi diversi per favorire una perdita di peso equilibrata e stabile nel tempo. Se il sovrappeso è conseguenza di una dieta troppo ricca e di un eccessivo appetito si può fare ricorso alle fibre contenute nel Fico d'india (*Opuntia ficus-indica*), Glucomannano (*Amorphophallus konjac*) e Mucillagini (dell'Altea, Lino e Tiglio) che agiscono controllando il senso di fame e **limitando l'assorbimento delle calorie** assunte con il pasto. Se, invece, nonostante l'alimentazione non sia eccessiva, si continua ad avere difficoltà nella perdita di peso probabilmente questa problematica