

Check

Dai peso al peso?

indice
di massa
corporea



misura del
girovita

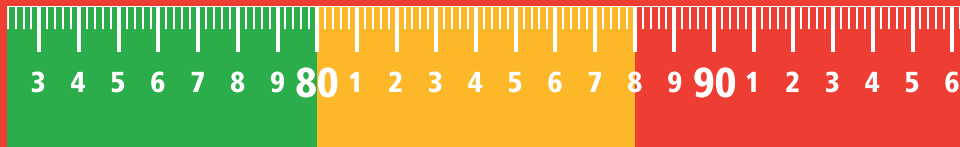


I chili di troppo non sono solo un problema estetico. Aprono anche le porte a una serie di malattie importanti. Il rischio aumenta quanto più il peso è in eccesso. Basta però perdere anche pochi chili per ottenere un miglioramento della salute.

L'indice di massa corporea ($IMC = \text{Peso} / \text{Altezza}^2$) e **la misura del girovita** sono le due misurazioni che segnalano in modo scientifico se il tuo peso è quello ottimale per la salute.

Il peso giusto: quando il valore dell'indice di massa corporea è tra 18.5 e 25. Quando il valore dell'indice di massa corporea supera 25 il peso è eccessivo.

Il girovita giusto: fino a 102 cm per l'uomo, fino a 88 cm per la donna.



Lo sapevi che...



Saltare i pasti non fa dimagrire.

L'organismo deve ricevere nutrienti e calorie con regolarità nel corso della giornata.

Saltare il pranzo o la prima colazione porta a mangiare eccessivamente al pasto successivo rendendo i processi digestivi laboriosi. In più, i meccanismi che portano alla deposizione dei grassi di riserva si rafforzano.



Trascorrono 20 minuti prima di sentirsi sazi.

Alzati da tavola subito dopo aver finito di pranzare: eviterai così di continuare a mangiare credendo di avere ancora fame e assumendo un carico "extra" di calorie.



Con gli anni aumenta la voglia di alimenti dolci.

Si verifica una perdita fisiologica della sensibilità delle papille gustative verso il dolce e questo fa sì che si desiderino maggiormente i cibi zuccherati.

Non esagerare nel loro consumo per non far salire l'ago della bilancia.



Nel tempo si devono diminuire le calorie consumate ogni giorno.

Con l'età si verifica un rallentamento fisiologico del metabolismo basale, cioè dell'insieme di tutte le attività cellulari dell'organismo, per cui si ha bisogno di meno energia. Diminuisce gradualmente l'introduzione di calorie per evitare di ingrassare, ma riducendo le porzioni, senza eliminare nessun alimento: la dieta deve continuare a essere varia, come sempre.



I dolci non tolgono la fame

Non calmare i morsi della fame con un dolce. Gli zuccheri semplici, provocano un innalzamento molto rapido del livello del glucosio nel sangue a cui l'organismo reagisce producendo più insulina. Questo porta a sua volta all'abbassamento repentino del glucosio nel sangue che si manifesta con la classica sensazione di "buco" allo stomaco. Ti sembrerà così di avere ancora più fame e aumenterai di peso



ASSOCIAZIONE CHIMICA FARMACEUTICA
LOMBARDA FRA TITOLARI DI FARMACIA

**La farmacia ti accoglie.
Sai dove trovarla.**