



ASSOCIAZIONE CHIMICA
FARMACEUTICA LOMBARDA
FRA TITOLARI DI FARMACIA



PreVieni il sovrappeso

**Le farmacie dell'Associazione Lombarda insieme al Comune
di Milano per una cultura della prevenzione**

***Per tutto il mese di luglio 2009 il check gratuito
"Dai peso al peso?"***

"Dai peso al peso?": perché questo tema

I chili di troppo non sono un problema solo estetico ma aprono le porte a una serie di malattie importanti, e questo rischio aumenta in modo esponenziale quanto maggiore è il peso in eccesso. Il sovrappeso è per esempio implicato nel 40% di casi di infarto e ictus e nel 90% delle forme di diabete di tipo 2. Inoltre il sovrappeso contribuisce alla comparsa di diabete mellito, ipercolesterolemia, ipertensione arteriosa e ha un influsso negativo sull'apparato respiratorio e sulla colonna vertebrale e le articolazioni che vanno incontro a una maggiore usura e a fenomeni di artrosi. A fronte di tutto ciò, c'è però da sottolineare che studi recenti hanno dimostrato come una perdita del 5-10% del proprio peso ha effetti positivi importanti.

L'indice di massa corporea e il girovita: perché queste misurazioni

Per stabilire se il proprio peso è superiore a quello ottimale per la salute, l'Organizzazione mondiale della sanità ha suggerito l'uso dell'indice di massa corporea, o IMC, un metodo semplice ed economico. Si ottiene dividendo il proprio peso in chilogrammi per il quadrato dell'altezza espressa in metri. Si è di peso normale quando il risultato che si ottiene è fra 18,5 e 25, si è in sovrappeso quando si ottiene un valore fra 25 e 30, obesi quando si supera 30. Oltre alla quantità del grasso, sulla salute influisce anche la zona in cui tende a depositarsi. Secondo studi recenti il grasso più pericoloso per la salute è quello addominale, cioè quello che si accumula intorno alla vita due dita sopra le creste iliache. Per questo oggi si dà molta importanza alla misurazione della circonferenza vita che è ritenuta un indicatore importante del rischio cardiovascolare e di diabete. I valori che devono far decidere di perdere peso sono per l'uomo un giro vita maggiore di 102 centimetri e per la donna di oltre 88 centimetri.

Luglio 2009