

A chi non piace un corpo snello e in forma?!



Essere critici nei confronti del nostro corpo è ormai diventata un'abitudine che accomuna la maggior parte delle persone. I modelli estetici che ci vengono proposti dalla televisione, dai giornali, inducono, anche chi non ne ha davvero bisogno, ad essere ossessionati dalla forma fisica.

In certi momenti dell'anno mettersi a dieta sembra più una moda, quasi un dovere, ma attenzione a non esagerare, perdere peso velocemente può portare più danni che vantaggi, se non lo si fa nel modo giusto.

Certo, un corpo snello e in forma a chi non piace?

Ma prima di iniziare qualsiasi percorso dovremmo sapere se siamo davvero in sovrappeso e soprattutto qual è la condizione del nostro corpo.

E' bene tenere presente che **la bilancia non è sempre un buon indicatore del nostro stato di salute**, perché non ci dà indicazioni sulla quantità di grasso o di muscolo.

Per conoscere meglio il nostro corpo e capire se la perdita di peso è stata o può essere davvero vantaggiosa è possibile fare un **test bio-impedenziometrico (BIA test)** che, tramite misure bioelettriche, ottenute con l'applicazione di semplici elettrodi, ci dà informazioni sul nostro stato di idratazione e ci permette di identificare condizioni anomale, come disidratazione o sovraccarico di liquidi, così come lo stato delle membrane cellulari. Il test ci dà inoltre informazioni sulla composizione corporea, permettendo di stimare la quantità di massa muscolare e di grasso corporeo, oltre che il metabolismo basale. E' un esame semplice, veloce, indolore e non invasivo che ci fa vedere ciò che ad occhio nudo non è possibile valutare. Lo possono fare tutti: bambini, anziani, donne in gravidanza, non vi sono controindicazioni, nemmeno in presenza di patologie.

Ad esempio un uomo di 70 Kg alto 170 cm non è detto che sia in una condizione ideale, come potrebbero far pensare le misure, certo potrebbe essere un atleta con una bassa percentuale di grasso, oppure essere un uomo molto sedentario con una percentuale di massa grassa elevata. Facendo il test è possibile saperlo. Sempre più spesso capita, nella pratica clinica, di incontrare persone "**normopeso-obese**" cioè che pur avendo un peso apparentemente ideale hanno gambe esili, ma con una gran pancia.

La localizzazione del grasso è fondamentale, ad esempio quello addominale, viscerale, è molto più pericoloso di quello che va ad arrotondare le cosce e i glutei. Il grasso viscerale è quello che si trova tra gli



organi interni dell'addome (stomaco, intestino, fegato, pancreas, milza), è il grasso più pericoloso per la salute, ma la notizia positiva è che fortunatamente è quello più facile da eliminare.

Altro punto importante è che il peso che avevamo a 18-20 anni non può essere il nostro riferimento, il nostro "peso forma", il corpo cambia, così come le nostre abitudini, ecco perché occorre tenere conto di tanti fattori diversi per costruire il nostro "modello alimentare".

Ogni persona richiede un regime alimentare adeguato, specifico, che deve partire non solo dalla valutazione attuale del proprio peso corporeo, ma deve tenere conto anche del sesso, dell'età, del tipo di attività svolta, di eventuali problemi fisici o malattie.

Ricordiamoci quindi che **un aumento o una diminuzione di peso, possono essere eventi positivi o negativi a seconda del compartimento corporeo che subisce la variazione** e che la cosa più importante è:

ESSERE IN ARMONIA CON NOI STESSI E CON IL NOSTRO CORPO.

Dr.ssa Federica Felicioni
Biologa Nutrizionista
Cell. 348 76 23 868

info@sanoobiettivo.it
www.sanoobiettivo.it



Perché mai dovrei dimagrire?

Ma eliminare il peso in eccesso vuol dire prima di tutto ridurre fortemente il rischio di malattie e migliorare la qualità della propria vita.

Il sovrappeso ed ancor di più l'obesità sono fattori di rischio per tantissime malattie, dal diabete all'ipertensione, alle dislipidemie (colesterolo alto), così come per le patologie respiratorie che a causa dell'accumulo di grasso a livello toracico ed addominale riducono la capacità polmonare. Anche alcuni tumori come quello al colon, all'esofago o alla prostata sono più frequenti nei soggetti obesi, così come il tumore alla mammella e all'utero.

