



NUTRIZIONE

in pillole

Le 13 regole per la
prevenzione dell'obesità
pag. 2 - 3 - 4

Come calcolare il BMI

Il BMI, acronimo di Body Mass Index (Indice di Massa Corporea), è stato proposto per la prima volta dallo studioso belga Adolphe Quetelet. Si calcola utilizzando una formula che tiene conto di due valori: il peso corporeo e la statura. In particolare, il BMI rappresenta il rapporto tra il peso (in kg) e il quadrato della statura (in metri):

$$\frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altezza (m)}^2}$$

Il valore risultante consente di classificare il proprio stato corporeo in una delle seguenti categorie: sottopeso, normopeso, sovrappeso o obesità.

Sottopeso	$\leq 18,5$
Normopeso	18,6 - 24,9
Sovrappeso	25,0 - 29,9
Obesità I grado	30,0 - 34,9
Obesità II grado	35,0 - 39,9
Obesità III grado	$\geq 40,0$

World Obesity Day 4 Marzo 2025

In occasione della Giornata Mondiale dell'Obesità, che si celebra il 4 marzo, l'ASST Gaetano Pini-CTO desidera sensibilizzare su questa tematica, offrendo una serie di consigli utili per prevenirne l'insorgenza. L'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS) definisce l'obesità come una malattia cronica e complessa che si manifesta con un accumulo eccessivo di grasso nel corpo, il quale può danneggiare la salute. L'obesità è un fattore di rischio importante per malattie come il diabete di tipo 2, problemi al cuore, al fegato, alle ossa, alle articolazioni e anche alcuni tipi di cancro.

Tradizionalmente, l'obesità viene diagnosticata tramite l'indice di massa corporea (BMI), che considera valori superiori a 30 kg/m² come segno di obesità.

Nel gennaio 2025, è stata proposta una nuova definizione di obesità che va oltre il BMI. Questa nuova visione distingue l'obesità in due categorie: quella clinica e quella preclinica. L'obesità clinica è una condizione grave che coinvolge l'intero corpo, con problemi funzionali causati dall'eccesso di grasso, che influiscono sul funzionamento dei tessuti e degli organi.

L'obesità preclinica, invece, si riferisce a una situazione di accumulo di grasso senza alterazioni evidenti nella funzionalità del corpo.

La nuova definizione mira a migliorare la diagnosi, il trattamento e la prevenzione dell'obesità, offrendo un approccio più sfumato e clinicamente rilevante rispetto al tradizionale BMI.

L'ultimo rapporto dell'OMS mostra che il 59% degli adulti europei e quasi 1 bambino su 3 (29% dei maschi e 27% delle femmine) è in sovrappeso o obeso. Queste condizioni sono tra le principali cause di morte e disabilità in Europa, causando più di 1,2 milioni di decessi all'anno, ovvero oltre il 13% di tutte le morti nella Regione. Secondo i dati ISTAT del 2021, il 12% degli adulti è obeso e circa il 46,2% è in sovrappeso o obeso.

2021
il **46%**
di italiani adulti
è in sovrappeso
oppure obeso
(ISTAT)



Le 13 regole per la prevenzione dell'obesità

1 Varia la tua alimentazione

Ogni pasto dovrebbe comprendere una fonte di carboidrati (come pasta, pane o riso), proteine (come carne, pesce, uova, legumi, affettati e formaggi) e una porzione di verdure.

È fondamentale variare gli alimenti, alternando cibi diversi per garantire un equilibrio nutrizionale completo. Diversificare le scelte alimentari non solo rompe la monotonia, ma favorisce anche un corretto apporto di nutrienti, prevenendo carenze o eccessi.



2 Non saltare i pasti

Il primo pasto della giornata a cui non bisogna mai rinunciare è la colazione. Prosegui poi la giornata con due pasti principali e due spuntini.

L'ideale è mangiare poco e spesso, masticando lentamente e spezzettando il cibo in porzioni più piccole.



3 Più cereali integrali

La famiglia dei cereali include frumento, riso, orzo, sorgo, miglio, avena, segale e farro. Questi possono essere consumati anche nella loro forma integrale, che rispetto ai cereali raffinati, ha un maggiore potere saziante e un contenuto di fibra superiore.



4 Aumenta il consumo di pesce

Consuma pesce almeno due volte a settimana. In particolare, pesci ricchi di omega-3 come salmone, tonno, sardine e sgombero che favoriscono la salute cardiovascolare.

Si raccomanda di preferire il pesce fresco, ma si può optare anche per il pesce surgelato, purché di buona qualità e senza condimenti aggiunti.





5 Verdure a volontà ma attenzione ai condimenti

Consuma quotidianamente porzioni di verdura (cotta o cruda) nei pasti principali di pranzo e cena.

La verdura infatti apporta poche calorie per unità di peso e di volume, inoltre rappresenta una buona fonte di fibre e ciò contribuisce ad un più precoce raggiungimento del senso di sazietà. Attenzione però ai condimenti, che possono aumentare significativamente l'apporto calorico: prediligi il consumo di olio extravergine di oliva ma in quantità moderate: 1 cucchiaino a pasto.



6 Frutta ogni giorno

Consuma al massimo 2-3 frutti al giorno, preferibilmente come spuntino o dopo i pasti principali.

Ricorda: la spremuta d'arancia conta come frutta, sarebbe meglio evitare di aggiungere lo zucchero.



7 Zuccheri, dolci e bevande zuccherate

Limita il consumo di zuccheri riducendo il numero di cucchiaini che aggiungi alle bevande (come caffè, tè, ecc.), le caramelle, i dolciumi, le bevande zuccherate (bibite, succhi di frutta).

Un eccesso di zuccheri è associato a problemi come carie dentale, obesità, diabete e malattie cardiovascolari.



8 Bevi acqua regolarmente per una buona idratazione

Il nostro corpo è composto per circa il 60% da acqua, quindi è fondamentale mantenere un buon equilibrio idrico. Per farlo, è consigliabile assumere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno (8-10 bicchieri), che sia del rubinetto o imbottigliata, entrambe sicure e controllate.

Ricorda: bevande diverse dall'acqua (come aranciate, bibite, succhi di frutta, tè e caffè) oltre a fornire acqua apportano anche zuccheri e calorie!

9 Bevande alcoliche

Vino, birra forniscono un apporto calorico significativo, quindi è consigliabile consumare bevande alcoliche con moderazione e saltuariamente.



10 Limita il consumo di sale

È ormai ampiamente dimostrato che un consumo eccessivo di sale è correlato all'insorgenza di ipertensione arteriosa, un fattore di rischio per numerose patologie cardiache. Valide alternative per insaporire le pietanze sono le spezie e le erbe aromatiche, che possono essere aggiunte liberamente alle preparazioni.



11 Combatti la sedentarietà: resta in movimento

Spesso la pigrizia prende il sopravvento, ma bastano piccoli cambiamenti per combattere la sedentarietà e aumentare il movimento. Ecco alcuni suggerimenti: prendi le scale invece dell'ascensore, parcheggia più lontano e, quando possibile, vai a fare le commissioni a piedi invece di usare l'auto.



12 Scegli un'attività fisica che ti piace e sii costante

Inizia con obiettivi realistici, come camminare per 10 minuti al giorno, e aumenta gradualmente durata e intensità. Trova un'attività fisica che ti piace, come danza, yoga, nuoto o camminate all'aria aperta. Allenarsi con un amico/a può aiutarti ad essere più costante, poiché ti motiva a non saltare gli allenamenti e rende l'attività fisica un momento piacevole e condiviso.



13 Rivolgiti sempre ad uno specialista

L'obesità è una malattia cronica complessa che deve essere affrontata e curata sotto la guida di uno specialista, per garantire un trattamento personalizzato e sicuro.

Fonti:

- Linee guida per una sana alimentazione, revisione 2018
- <https://www.epicentro.iss.it/obesita/report-obesita-oms-2022>
- Definition and diagnostic criteria of clinical obesity, Lancet Rubino F, et al Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. Lancet Diabetes Endocrinol. 2025 Jan 9:S2213-8587(24)00316-4. doi: 10.1016/S2213-8587(24)00316-4. Epub ahead of print. PMID: 39824205.



Nutrizione in Pillole

World Obesity Day 4 Marzo 2025

Marzo 2025

Rubrica a cura della
UOS Nutrizione Clinica
D.ssa Michela Barichella

Dietiste
D.ssa Chiara Pusani
D.ssa Valentina Romano
D.ssa Miriam Castelli
D.ssa Francesca Platerote

Progetto grafico a cura
dell'Ufficio Comunicazione
D.ssa Danilla Castoldi

Coordinamento editoriale
Dott. Giovanni Muttillo

