

Obesità, entro il 2030 9 persone su 10 saranno in sovrappeso



Se non si cambierà lo stile di vita, tra 40 anni ci sarà un'alta percentuale di obesi e persone in sovrappeso. L'allarme è relativo agli americani ma, considerando le attuali abitudini alimentari, lo stesso problema interesserà anche la popolazione del continente europeo.

Se non si interviene immediatamente, per esempio attraverso delle campagne informative e educando i bambini ad una corretta alimentazione attraverso le mense scolastiche, l'epidemia dell'obesità raggiungerà presto le cifre stimate dai ricercatori americani.

Anche in Italia gli obesi sono in aumento: lo ha rilevato il sesto rapporto sull'obesità in Italia dell'Istituto auxologico italiano ([vedi approfondimento](#)). Il 9% della popolazione, quattro milioni di persone, è obeso, mentre il 34,7%, 16 milioni, è sovrappeso. Tra il 1983 e il 2005 tra gli uomini si è registrato un incremento del sovrappeso del 10% e dell'obesità del 3,1%.

Le donne in sovrappeso sono aumentate del 5% mentre quelle obese sono cresciute del 2,1%. Secondo Francesco Cavagnini, primario della divisione di endocrinologia e malattie metaboliche dell'Auxologico di Milano, il 35% delle obesità sono di origine genetica. Non sempre, quindi, si tratta solo di pigrizia, abitudini alimentari sbagliate o stress. I costi sociali dell'obesità, a livello europeo, raggiungono il 7% della spesa sanitaria. A questi si aggiungono i costi del cibo utilizzato "contronatura", con annessa produzione di rifiuti, e i costi ambientali del trasporto degli obesi (pesando il doppio, richiedono più energia).



L'obesità rappresenta un importante fattore di rischio per la salute di un individuo. Un eccesso di peso, con conseguente accumulo di grasso corporeo, può comportare soprattutto complicazioni cardiovascolari o a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, ma forte è anche l'associazione fra obesità e diabete, malattie del fegato o colecisti, cancro, ipertensione. Esistono numerosi studi che indagano i nessi tra l'eccessiva assunzione di cibo, con conseguente sovrappeso e obesità, e l'aumento della mortalità. Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità¹, "l'effetto del sovrappeso sulla mortalità persiste durante l'intera durata della vita", sebbene questo effetto sia più marcato tra gli uomini e le donne sotto i 50 anni di età. Si ingrassa per cause di tipo genetico, che concorrono o interagiscono con altri motivi di tipo comportamentale o ambientale. Scorrette abitudini alimentari, con l'assunzione di

eccessive quantità di zuccheri e di grassi, spesso associate a stili di vita sedentari, possono accrescere il rischio di diventare obesi, in particolare tra le persone che già presentano una predisposizione.

L'obesità è spesso definita semplicemente come una situazione di accumulo anomalo o eccessivo di grasso nei tessuti adiposi del corpo che comporta rischi per la salute.

La causa di fondo è un'eccedenza energetica che determina un aumento di peso; in altre parole le calorie introdotte sono superiori alle calorie bruciate con l'attività. Per aiutare le persone a determinare il proprio peso-forma, si usa una semplice misurazione del rapporto tra peso e altezza chiamata Indice di Massa Corporea (**IMC**).

INDICE DI MASSA CORPOREA
<18,5 sottopeso
18,5 - 25 peso-forma
25 - 30 sovrappeso > 30 obeso

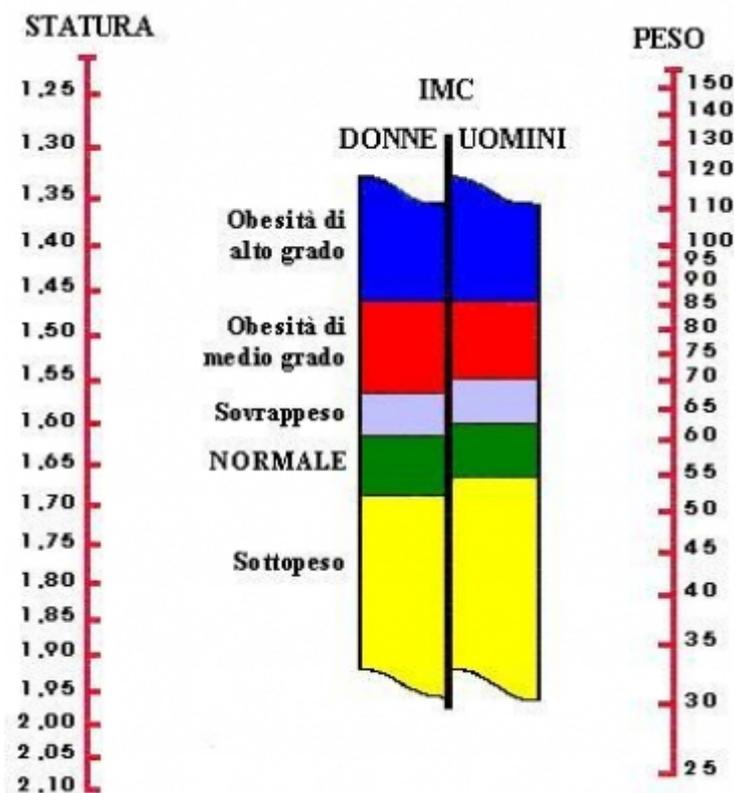
L'**IMC** costituisce un utile strumento abitualmente utilizzato da medici e altri professionisti del settore sanitario per classificare il livello di sottopeso, sovrappeso e obesità negli adulti.

L'IMC si calcola prendendo il peso in chilogrammi diviso per altezza in metri al quadrato (kg/m²).

Per esempio, un adulto che pesa 70 kg ed è alto 1,75 m avrà un IMC di 22,9.

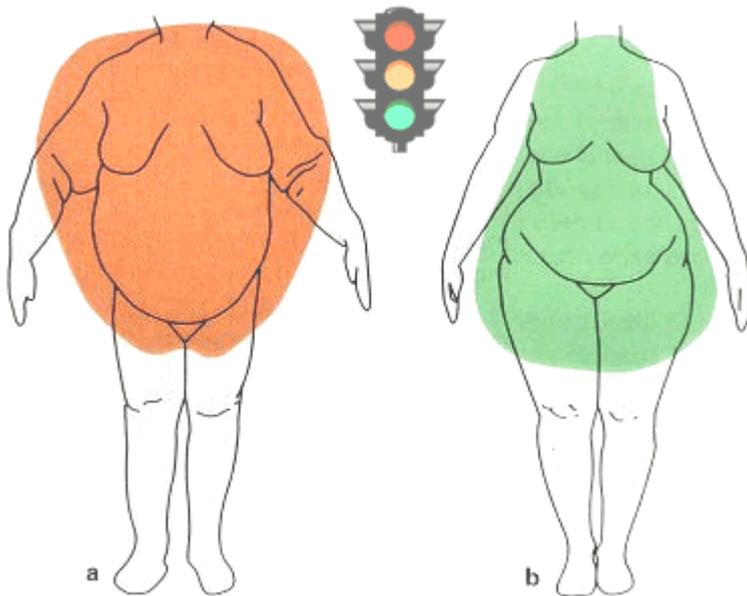
Rientrano nella classificazione di sovrappeso e obesità i soggetti con IMC rispettivamente superiore a 25 e a 30.

In generale, un IMC tra 18,5 e 25 è considerato "sano", da 25 a 29 è "a rischio" e un IMC uguale o superiore a 30 è ritenuto ad "alto rischio".



Unite con un righello i metri corrispondenti alla statura (riga verticale di sinistra) con i chilogrammi relativi al peso (riga verticale di destra). Il punto di incontro della linea tracciata dal righello con la riga centrale indicherà la fascia nella quale si colloca il Vostro peso (sottopeso, normale, sovrappeso, obeso). Si precisa che la riga centrale rappresenta "l'indice di massa corporea"(IMC) ottenuto dividendo il peso (in Kg.) per il quadrato della statura (in metri).

Distribuzione del grasso: mele e pere



L'IMC, tuttavia, non fornisce informazioni sulla distribuzione del grasso nel corpo. Questa è un'informazione importante perché, ad esempio, un eccesso di grasso addominale può avere conseguenze in termini di problemi di salute.

Un modo per misurare la distribuzione del grasso è la circonferenza della vita. La circonferenza della vita non è correlata all'altezza e fornisce un metodo semplice e pratico per identificare le persone in sovrappeso che sono maggiormente a rischio di malattie associate all'obesità.



Se la circonferenza della vita è superiore a **94-102** cm per l'uomo e **80-88** cm per la donna, significa che i soggetti hanno un eccesso di grasso addominale ed sono quindi maggiormente a rischio di incorrere in problemi di salute, anche se il loro IMC è più o meno nella norma.

I soggetti con una distribuzione del tessuto adiposo di tipo androide (forma a "mela") hanno la maggior parte del grasso corporeo intraddominale e localizzato intorno allo stomaco e al petto e sono maggiormente a rischio di sviluppare malattie

collegate all'obesità.

Gli individui con una distribuzione del grasso di tipo ginoide (forma a "pera") hanno la maggior parte del grasso corporeo localizzata intorno ai fianchi, alle cosce e al sedere. Gli uomini obesi hanno maggiori probabilità di essere "mele" e le donne "pere".

Fabbisogno giornaliero per una donna pensionata

Età	65
Peso	68 kg
Altezza	165 cm
Energia	1'800 kcal
Lipidi	63 g
Acidi grassi saturi	18 g
Carboidrati	230 g
Zuccheri	81 g
Proteine	54 g
Fibre	23 g
Sale	Max. 6 g al giorno



Fabbisogno giornaliero per una studentessa

Età	25
Peso	62 kg
Altezza	170 cm
Energia	2'100 kcal
Lipidi	74 g
Acidi grassi saturi	21 g
Carboidrati	268 g
Zuccheri	95 g
Proteine	63 g
Fibre alimentari	26 g
Sale	Max. 6 g al giorno



Valore calorico alimenti con immagini

<http://www.wisegeek.com/what-does-200-calories-look-like.htm>

Sito interessante che associa alle immagini il valore calorico di 200 alimenti per una più facile memorizzazione

ESEMPIO:



Celery

1425 grams = 200 Calories



Mini Peppers

740 grams = 200 Calories



Broccoli

588 grams = 200 Calories



Baby Carrots

570 grams = 200 Calories



Honeydew Melon
553 grams = 200 Calories



Coca Cola
496 ml = 200 Calories



Red Onions
475 grams = 200 Calories



Apples
385 grams = 200 Calories



Canned Green Peas
357 grams = 200 Calories



Whole Milk
333 ml = 200 Calories



[Kiwi](#) Fruit
328 grams = 200 Calories



Canned Sweet Corn
308 grams = 200 Calories



Grapes
290 grams = 200 Calories



Ketchup
226 grams = 200 Calories



Sliced Smoked Turkey
204 grams = 200 Calories



Balsamic Vinegar
200 ml = 200 Calories



Lowfat Strawberry [Yogurt](#)
196 grams = 200 Calories



Canned [Chili](#) con Carne
189 grams = 200 Calories



Canned Black Beans
186 grams = 200 Calories



Canned Pork and Beans
186 grams = 200 Calories



Eggs
150 grams = 200 Calories



Cooked Pasta
145 grams = 200 Calories



Avocado
125 grams = 200 Calories

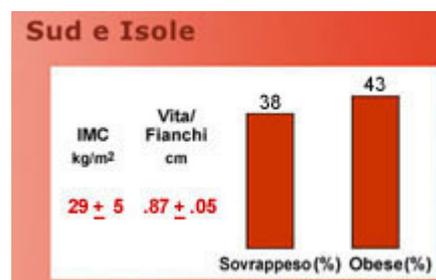
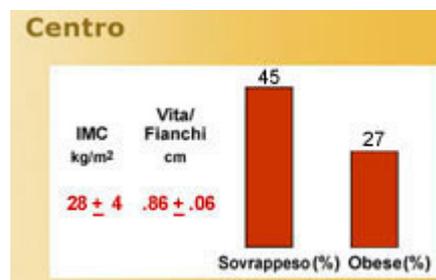
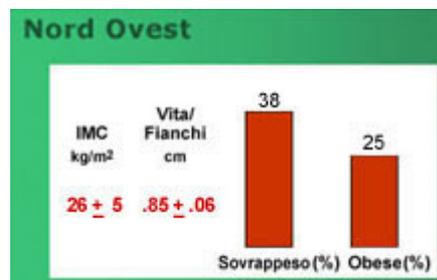
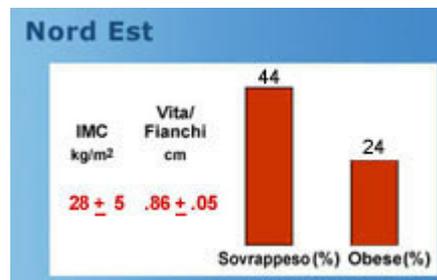


Canned [Tuna](#) Packed in Oil
102 grams = 200 Calories

Donne in menopausa: obesità e misure antropometriche

In media, in Italia il 30% delle donne in menopausa è obeso, il 40% è in sovrappeso. La circonferenza della vita è in media pari a 90 cm e la circonferenza fianchi è di 105 cm. Secondo le Linee guida europee la circonferenza vita non dovrebbe superare nelle donne gli 88 cm e il rapporto vita/fianchi dovrebbe essere inferiore a 0,85. Entrando nei dettagli delle diverse aree geografiche, si osserva che:

- **Nord Est:** il 24% delle donne in menopausa è obeso, il 44% è in sovrappeso. In media l'ICM è pari a 28 Kg/m² e il rapporto fra la circonferenza vita e fianchi è pari a 0,86.
- **Nord Ovest:** il 25% delle donne in menopausa è obeso, il 38% è in sovrappeso. In media l'ICM è pari a 26 Kg/m² e il rapporto fra la circonferenza vita e fianchi è pari a 0,85.
- **Centro:** il 27% delle donne in menopausa è obeso, il 45% è in sovrappeso. In media l'ICM è pari a 28 Kg/m² e il rapporto fra la circonferenza vita e fianchi è pari a 0,86.
- **Sud e Isole:** il 43% delle donne in menopausa è obeso, il 38% è in sovrappeso. In media l'ICM è pari a 29 Kg/m² e il rapporto fra la circonferenza vita e fianchi è pari a 0,87.



DIMAGRIRE CON LE ERBE

Non sempre è facile perdere peso, ma un aiuto arriva dalla fitoterapia. Da droghe vegetali che riescono a rendere il dimagrimento un po' più facile, sempre se associate ad una dieta appropriata ed a uno stile di vita sano, che contempli un'attività fisica regolare. L'importante è scegliere le piante che fanno al caso proprio: Glucomannano per ridurre l'appetito, Gymnema associata a Garcinia per riuscire a metabolizzare meglio i zuccheri e grassi, Ananas associata a Centella per combattere la cellulite che accompagna quasi sempre il soprappeso, Alga marina per combattere il metabolismo lento (per chi ingrassa, pur non mangiando quasi nulla), Quercia marina per le proprietà dimagranti, Marrubio per aiutare la digestione.

Gymnema



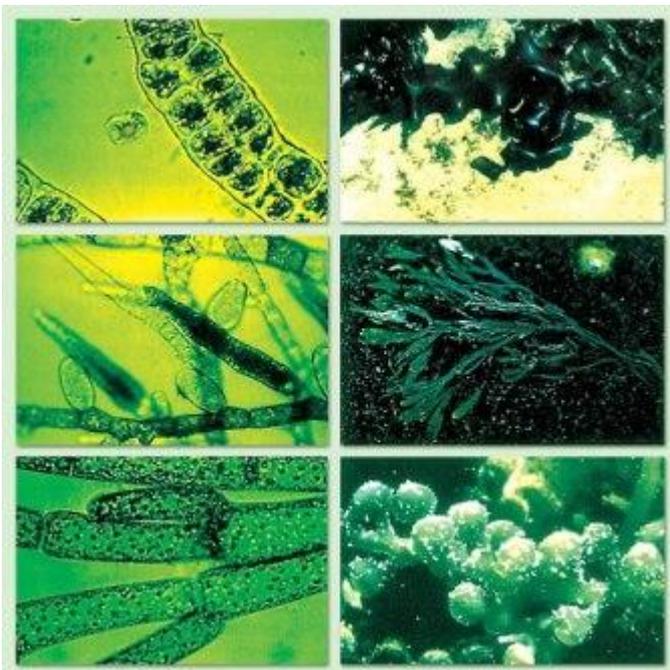
Ha origine nel Pakistan e dal India, dove vive abitualmente utilizzato da alcuni secoli per scopi fitoterapici. Il suo nome deriva da "gur mar" che in indiano vuol dire letteralmente "mangia zucchero". Dalle foglie di Gymnema si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in acido gymnemico minimo 25%, secondo la farmacopea francese.

Il fitocomplesso della Gymnema è in grado di ridurre l'assorbimento del glucosio a livello intestinale, grazie all'acido gymnemico contenuto che è una molecola simile al glucosio. Inoltre, la pianta agisce con i recettori posti sulla lingua, annullando la sensazione gustativa del dolce, senza però modificare quella del salato e dell'amaro: in questo modo chi vuole dimagrire perde parte della soddisfazione gustativa derivante dal consumo di cibi dolci.

Il dosaggio giornaliero consigliato è di 500-100 mg di estratto secco titolato da assumere in due somministrazioni una mezz'ora prima dei pasti. Importante: il trattamento può prolungarsi nel tempo perché la Gymnema è pressoché priva di effetti collaterali.

Non ha particolari controindicazioni, ma può potenziare l'effetto, in chi ne fa uso, dei farmaci ipoglicemizzanti orali e dell'insulina.

Alge marine



Dalle alghe raccolte sulle coste atlantiche dell'Europa del Nord si ottiene questo preparato fitoterapico il cui nome scientifico, "fucus vesiculosus", significa "alga bitorzoluta". Dal tallo dell'Alga marina si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in iodio totale minimo 0,05% secondo la Farmacopea italiana.

L'Alga marina è particolarmente indicata per le diete e le cure anticellulite: il suo meccanismo d'azione fa sì che lo iodio contenuto venga utilizzato dalla tiroide per la sintesi degli ormoni tiroidei che favoriscono i processi catabolici cellulari, ossia la trasformazione dei materiali accumulati, come i grassi, in energia, aiutando in questo modo l'organismo a scioglierli più in fretta. Inoltre, il suo contenuto in arginati, fibre insolubili che si rigonfiano nell'intestino, riescono a limitare l'assorbimento dei zuccheri e dei grassi. Riesce anche a far scendere il colesterolo totale, sia per lo stimolo della funzionalità tiroidea sia per la riduzione dell'assorbimento intestinale di questa sostanza causata proprio dagli arginati.

Il dosaggio giornaliero raccomandato va dai 450 ai 600 mg di estratto secco titolato da prendere in 2 somministrazioni, la mattina appena svegli e la successiva nelle prime ore del pomeriggio. La cura va proseguita per 2 o 3 mesi e si può ripetere dopo un intervallo di tre settimane. Se si ritiene necessario un terzo ciclo di cura si devono lasciar trascorrere almeno 2 mesi.

Non va somministrata a chi soffre di ipertiroidismo e di ipertensione, ai soggetti cardiopatici, in particolare se tachicardici, ed anche alle donne in gravidanza e durante l'allattamento.

Centella asiatica



Proviene dai Paesi caldi, dall'India e dal Pakistan, e il suo nome deriva da "gotu kola" che in cingalese vuol dire "pianta della longevità". Dalle foglie di Centella asiatica si ottiene l'estratto secco nebulizzato e titolato in derivati triterpenici totali (60% in acido asiatico e 40% in asiaticoside).

La Centella è indicata per la cura della cellulite, soprattutto se in associazione con l'Ananas con il quale svolge un buon effetto sinergico, ma anche per il senso di pesantezza alle gambe, causato dal sovrappeso o da insufficienza venosa, l'edema alle caviglie, il prurito alle gambe e i crampi notturni. Tra le altre sue funzioni la Centella riesce anche a diminuire la degenerazione tessutale delle pareti venose stimolando la sintesi del collagene, accelera i processi di cicatrizzazione delle piaghe cutanee di qualsiasi origine e delle ustioni di primo e secondo grado.

La terapia suggerita varia dai 30 ai 120 mg di frazione tripergenica, da assumere lontano dai pasti. La somministrazione, indicata soprattutto nella stagione calda può protrarsi anche per parecchi mesi.

Non ha avvertenze d'uso degne di nota o effetti collaterali meritevoli di segnalazione.

Glucomannano



È una pianta proveniente dal Giappone e dall'Asia sudorientale dal suo tubero si ottiene la polvere micronizzata con un indice di rigonfiamento di almeno 80.

Il Glucomannano è una droga vegetale particolarmente indicata per le diete perché agisce come una fibra dietetica solubile: per la sua potente idrofilia è, infatti, in grado di rigonfiare in un mezzo liquido aumentando il suo volume sino 90 volte, con un meccanismo d'azione, che comincia un quarto d'ora dopo la sua ingestione e raggiunge il massimo valore dopo circa un'ora. Il risultato è una notevole riduzione del senso di fame e una sensazione saziante non fastidiosa di tipo meccanico che non provoca gonfiore. Dopo un paio d'ore la massa mucillaginosa passa nell'intestino tenue dove non viene assorbita e, dunque non provoca nessun effetto sistemico, ma esercita un'azione lassativa stimolando e massaggiando le pareti dell'intestino crasso e favorendo, dunque, la peristalsi. Inoltre il Glucomannano riesce anche a ridurre l'assorbimento intestinale dei lipidi, in particolare del colesterolo, degli zuccheri e dei sali biliari.

Si consiglia un dosaggio di circa 2 g di polvere di Glucomannano al giorno, da assumere 60, 90 minuti prima dei pasti principali e da ingerire con molti liquidi per facilitare il rigonfiamento. Il periodo di cura suggerito è di almeno 2 o 3 mesi consecutivi, ripetibili più volte secondo i problemi individuali e il risultato che si vuole raggiungere, intervallati l'un l'altro da un periodo di sospensione di 15, 20 giorni.

Questa va somministrata con particolare cautela nei pazienti affetti da ernia iatale esofagea o da ulcera peptica per il possibile aumento della sintomatologia tipica di queste malattie. Il Glucomannano a volte causa meteorismo e può peggiorare i disturbi di chi soffre di colon infiammabile. Inoltre può rallentare l'assorbimento dei farmaci e del fitocomplesso delle piante medicinali: per questo eventuali terapie aggiuntive vanno prese almeno 1 ora prima o 3 ore dopo la sua assunzione.

Ananas



Il suo nome deriva da "anana" che in lingua caraibica significa "profumo dei profumi" e viene coltivata in modo esteso nella sua terra d'origine, l'America centro meridionale. Dal frutto dell'Ananas si ottiene l'estratto secco nebulizzato e titolato in unità enzimatiche minimo 250 g, secondo la farmacopea francese: per essere davvero efficace deve venire ricavato dalla droga vegetale fresca, perché il fitocomplesso è molto sensibile all'essiccazione che gli fa perdere una parte consistente della sua attività.

L'Ananas ha una valida azione antinfiammatoria sui tessuti molli e antiedematosa che lo rende particolarmente efficace nella terapia anticellulite, meglio se associato alla

Centella, nei soggetti obesi soprattutto per migliorare la cosiddetta pelle a buccia d'arancia. Favorisce anche i processi digestivi, in quanto è ricco di sostanze enzimatiche che accelerano la digestione delle proteine: per questa proprietà viene consigliata nei casi di insufficienza pancreatica e nel trattamento sintomatico delle turbe digestive di origine diversa. Le sue proprietà antinfiammatoria e antiedematosa vengono usate anche per risolvere gli edemi sottocutanei secondari a traumi articolari o muscolari come contusioni, strappi, stiramenti o insufficienza venosa.

La cura suggerita va da 80 a 300 mg di bromelina al giorno da assumere 30 minuti prima dei pasti principali sino al miglioramento dei sintomi, anche per lunghi periodi.

[Vedi approfondimento nella pagina prodotti disponibili e visita anche la pagina cellulite nella sezione LEI](#)

Da non assumere in gravidanza.

Marrubio



Il Marrubio, detto anche erba apiola, è un'erba della famiglia delle labiate. Si trova nei luoghi incolti e aridi della zona mediterranea e sub-montana in tutta Italia e le parti calde e asciutte delle valli alpine. Fiorisce in primavera ed in estate. Particolarmente usato per le sue proprietà toniche, sudorifere, espettoranti, antisettiche, detersive, digestive.

È eccellente nei catarrhi cronici, nell'asma, nelle tossi persistenti, nella cura dell'obesità e delle malattie del fegato.

Vino di Marrubio: 60 g di sommità fiorite secche in un litro di marsala o vino bianco a macero per 10 giorni. Da prendersi a bicchierini per rinforzare lo stomaco prima dei pasti principali. L'infuso si può adoperare anche efficacemente per lavare sera e mattina le piaghe e le ulcere.

Si può preparare anche un estratto fluido, da somministrare in dosi da 1 g a 3 g al giorno.

L'uso è scevro da ogni pericolo di congestione e di infiammazione e attiva altresì le funzioni digestive agendo come un amaro tonico.

Quercia marina o fucus



Pianta crittogama della classe delle alghe e della famiglia delle fucacee. Il suo habitat è il mare del nord. Viene di solito utilizzata tutta la pianta. Entra nella composizione di non poche specialità contro la pinguetudine.

Si prescrive contro l'obesità ed è indicatissimo per dimagrire senza assoggettarsi ad una speciale alimentazione e senza diarree, o eccesso di emissioni di urine.

Estratto fluido, in dose da 0,5 g a 1 g.

Non ha avvertenze d'uso degne di nota o effetti collaterali meritevoli di segnalazione.

Garcinia



È un arbusto originario dell'India e del Pakistan poi diffuso nel sud est asiatico, che cresce nelle regioni a clima tropicale ed è noto nei paesi occidentali per le virtù terapeutiche della sua gomma, la gomma gutta. Dalla buccia dei suoi frutti si ricava l'estratto secco nebulizzato e titolato in acido idrossicitrico minimo 50%, secondo la farmacopea francese.

È particolarmente indicata per chi è in sovrappeso o soffre di ipercolesterolemia e ipertrigliceridemia, perché grazie al suo principio attivo più importante, l'acido idrossicitrico, inibisce l'azione dell'enzima citrato liasi che trasforma i carboidrati non consumati in grassi e, dunque, limita molto l'immagazzinamento delle calorie e la conversione degli zuccheri in grassi, favorendo

così la riduzione del peso corporeo. La Garcinia stimola anche la sintesi epatica di glicogeno, facendo aumentare il deposito di questo zucchero di riserva nel fegato: in questo modo il cervello che ne è informato reagisce inibendo il nucleo ipotalamico della fame e, al contrario, stimolando quello della sazietà, perché le riserve di energia dell'organismo sono state ricostituite e non è più necessario introdurre altro cibo.

La terapia giornaliera raccomandata va da 500 a 1000 mg di estratto secco titolato, suddivisi in due somministrazioni da assumere un'ora prima dei pasti, per un periodo di 69-90 giorni. La cura si può ripetere finché lo si ritiene necessario, intervallando i periodi da una sospensione di 2 o 3 settimane.

La Garcinia non ha effetti collaterali o controindicazioni degne di nota.