



Obesità!

Possedere un peso superiore a quello corretto per la propria età, altezza e costituzione rappresenta un fattore di rischio per molte patologie. Chi è in sovrappeso, infatti, presenta spesso patologie causate direttamente dal peso eccessivo cui sono sottoposti sia gli "organi interni" che l'apparato osteomuscolare: polmoni, cuore, articolazioni, schiena... sono costretti a svolgere un lavoro eccessivo, andando incontro anzitempo a danneggiamento per sovraccarico.

Chi è in sovrappeso deve mettersi in testa che quanta più "zavorra" riesce ad eliminare, tanto più sopportabile sarà il carico che dovrà sostenere il proprio organismo: il cuore dovrà portare il sangue a meno tessuti e quindi potrà pompare con più calma; i polmoni dovranno provvedere ad ossigenare meno sangue e si espanderanno anche con maggior facilità; le gambe dovranno sopportare un peso minore ed anche la schiena si muoverà con maggior disinvoltura.

Non sono però solo quelli citati i problemi che incombono su una persona in sovrappeso. Ai chili di troppo, infatti, spesso si associano altre patologie, quali diabete, ipertensione, ipercolesterolemia... per le quali la connessione è meno intuibile, poiché si basa su meccanismi più difficili da comprendere. Tuttavia basti sapere che nella maggior parte dei casi di diabete e ipertensione di lieve entità, è sufficiente ridurre il peso perché si riducano anche i valori pressori e glicemici, potendo così evitare le terapie farmacologiche.

In poche parole chi pesa di più rischia di vivere meno e con meno salute e pertanto si può tranquillamente dire che per vivere più a lungo ed in buono stato di salute una delle prime cose da fare è raggiungere (ma soprattutto mantenere) il proprio peso ottimale.

Consigli in generale per iniziare a perdere peso e cercare di non riacquistarlo:

1. Il sovrappeso è la conseguenza di un'alimentazione eccessiva in rapporto alle esigenze del proprio organismo. Il primo passo per dimagrire è **mangiare meno, ma soprattutto, meglio.**
2. **La dieta aiuta a dimagrire: non cambia il metabolismo!** Fare una dieta pensando di potere riprendere a mangiare come prima significherebbe tornare in breve come prima.
3. Essendo indispensabile un programma a lunga scadenza, convincersi che se metà del lavoro consiste nel raggiungere il peso ideale, metà consiste nel mantenerlo.
4. Poiché il dimagrimento avviene più velocemente all'inizio, occorre **prepararsi alle fasi di dimagrimento più lento**, considerandole fin dall'inizio normali e non segno di "qualcosa che non funziona".
5. Cercare di **vincere la fame** che naturalmente si proverà le prime settimane, ricordandosi dei benefici di ciò che si sta facendo.
6. In caso di fame ricordare che questa è il campanello di richiesta d'energia da parte dell'organismo: **se non si mangia l'organismo è costretto a prelevare tale energia dal grasso**, favorendo il dimagrimento.

7. Impostare una dieta semplice ed efficace, mangiando **a mezzogiorno il primo (o il secondo) e il secondo (o il primo) alla sera**. Associare ad ogni piatto metà panino, un piatto di verdura a piacere senza olio e un frutto.
8. Impostare correttamente la frequenza dei secondi. In assenza di patologie una possibilità sarebbe la seguente: **2 volte/sett. Carne; 2 pesce; 1 affettato magro; 1 formaggio ed 1 uova (2)**.
9. Ricordarsi che **l'alimento più calorico in assoluto è l'olio** di qualsiasi tipo: in una dieta media un cucchiaino a pasto è più che sufficiente.
10. **Procurarsi un elenco con le calorie di tutti i cibi** per imparare a gestirli correttamente.
11. **Coinvolgere nella propria intenzione di dimagrire almeno una persona** che sappia essere di stimolo, di incoraggiamento e, se occorre, di rimprovero.
12. **Considerare il sovrappeso come una patologia cronica**, che richiede la giusta attenzione anche quando i valori di controllo sono diventati ottimi. Come il diabetico o l'iperteso che assumono ogni giorno la giusta terapia, così chi era in sovrappeso dovrà stare attento una volta dimagrito.
13. Imparare a **pesarsi regolarmente**, in modo che diventi un'abitudine da seguire spontaneamente in futuro.
14. Non mangiare mentre si fa altre attività e allo stesso modo si eviti di svolgere altre attività mentre si mangia (guardare la televisione, ascoltare la radio, leggere il giornale): **quando si mangia si mangia, quando si fa altro, si fa altro**.
15. **Mangiare sempre con calma**, senza fretta: la stessa quantità di cibo mangiata con tranquillità sazia di più che mangiata velocemente. Fare quindi piccoli bocconi e non prepararne altri finché quello precedente non sia finito del tutto. Cerchi di apprezzare le sensazioni gustative anziché masticare e ingerire e basta.
16. Gestire correttamente la **disposizione dei cibi**, ponendo in evidenza quelli ipocalorici e nascosti quelli ipercalorici. Questi andrebbero contenuti in anonimi contenitori non trasparenti.
17. Quando si preannuncia un'**occasione particolare** è bene prepararsi per tempo mangiando meno nei pasti precedenti. Inoltre indossare un abito attillato, scegliere il posto vicino a persone che conoscono la sua situazione e che non "costringano" a mangiare continuamente, allontanare subito il cesto del pane...
18. Avendone la possibilità non perda tempo e **restringa volta per volta i suoi abiti** per sfavorire il ritorno al peso iniziale.
19. Incrementi le **attività nella vita quotidiana**, rinunciando il più possibile alle comodità quali l'ascensore, il parcheggio sotto il luogo di destinazione, il negozio più vicino....
20. Si renda disponibile per un'**attività fisica semplice** quali fare passeggiate, progressivamente più lunghe e condotte con passo più veloce.
21. In caso di possibilità trovi il tempo per un'**attività sportiva vera e propria**, cercandola tra quelle più confacenti alle sue caratteristiche.
22. **Presti attenzione alle situazioni ad alto rischio** e impari ad affrontarle.
23. **Correggere subito** ogni piccola fluttuazione del peso