

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE
EMILIA-ROMAGNA
Azienda Unità Sanitaria Locale di Piacenza

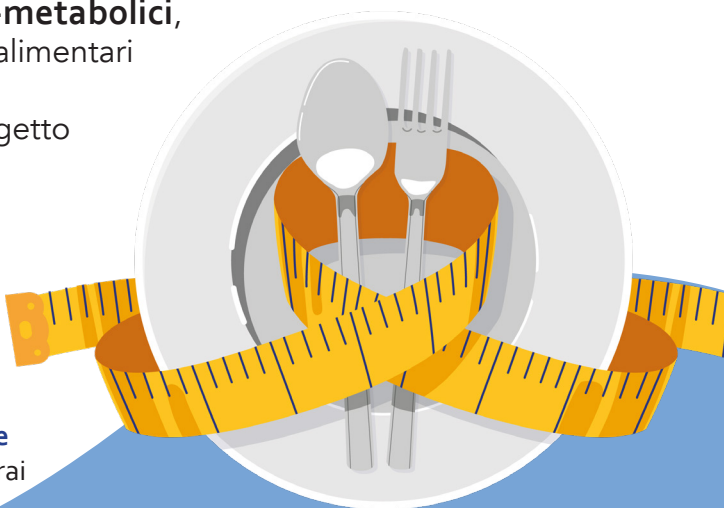
Cos'è l'obesità?

L'obesità è una malattia cronica progressiva e recidivante a eziologia multifattoriale la cui diffusione è aumentata nel tempo, raggiungendo dimensioni epidemiche.

Cause dell'obesità?

Fattori genetici come polimorfismi predisponenti,
fattori biologici come malattie organiche,
stati fisiologici come la gravidanza o terapie farmacologiche,
fattori ambientali come il sempre più facile
approvvigionamento di alimenti ad alta densità calorica
e qualitativamente scarsi, la sedentarietà,
fattori psicologici come stress e insoddisfazione,
fattori sociali ed economici,
fattori endocrino-metabolici,
per cui le abitudini alimentari
e lo stile di vita
di ogni singolo soggetto
giocano un ruolo
di fondamentale
importanza.

A cura
dell'**Ambulatorio
nutrizione clinica
e malattie metaboliche**
dr.ssa Rolla e dr.ssa Carrai



Quali rischi associati all'obesità?

- osteoporosi
- tumori
- ipertensione arteriosa
- cardiopatia ischemica
- diabete mellito di tipo 2
- infertilità
- disabilità/limitazioni funzionali
- osas
- dislipidemia
- osteoartrosi
- sarcopenia



Obiettivo del trattamento:

Gli obiettivi del trattamento sono un calo di peso realistico, il mantenimento del calo ponderale a lungo termine, la prevenzione e gestione delle complicanze dipendenti dall'obesità con conseguente miglioramento del profilo di rischio e della qualità di vita.

Come riconoscere l'obesità?

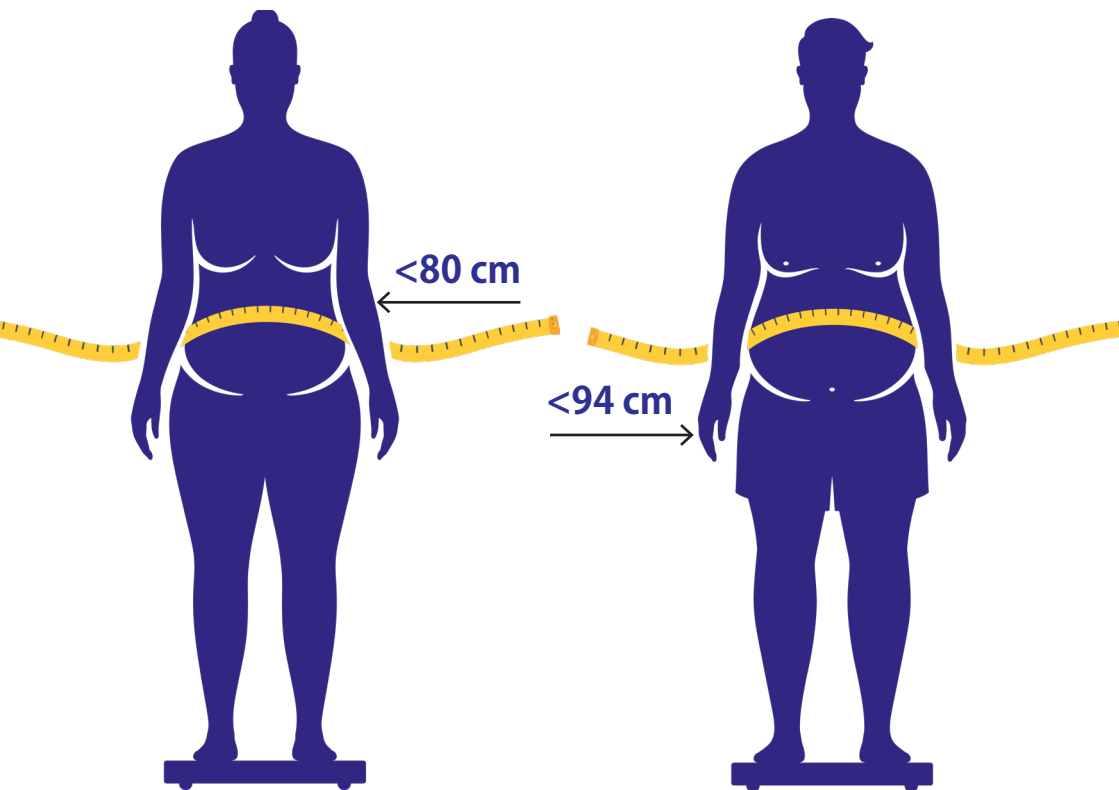
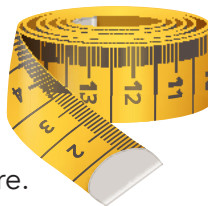
L'obesità può essere riconosciuta principalmente tramite il calcolo dell'indice di massa corporea (BMI), che rappresenta il rapporto tra peso (in kg) e altezza al quadrato (in m²).

Un BMI pari o superiore a 30 indica una condizione di obesità.

CLASSIFICAZIONE	Classe di obesità	BMI	Rischio patologie associate
SOTTOPESO		< 18,5	Basso (aumento del rischio per altri problemi clinici)
NORMOPESO		18,5 - 24,9	Nessuno
SOVRAPPESO		25,0 - 29,9	Aumentato
OBESITÀ LIEVE	I	30,0 - 34,9	Elevato
OBESITÀ MODERATA	II	35,0 - 39,9	Molto elevato
OBESITÀ GRAVE	III	> 40	Estremamente elevato

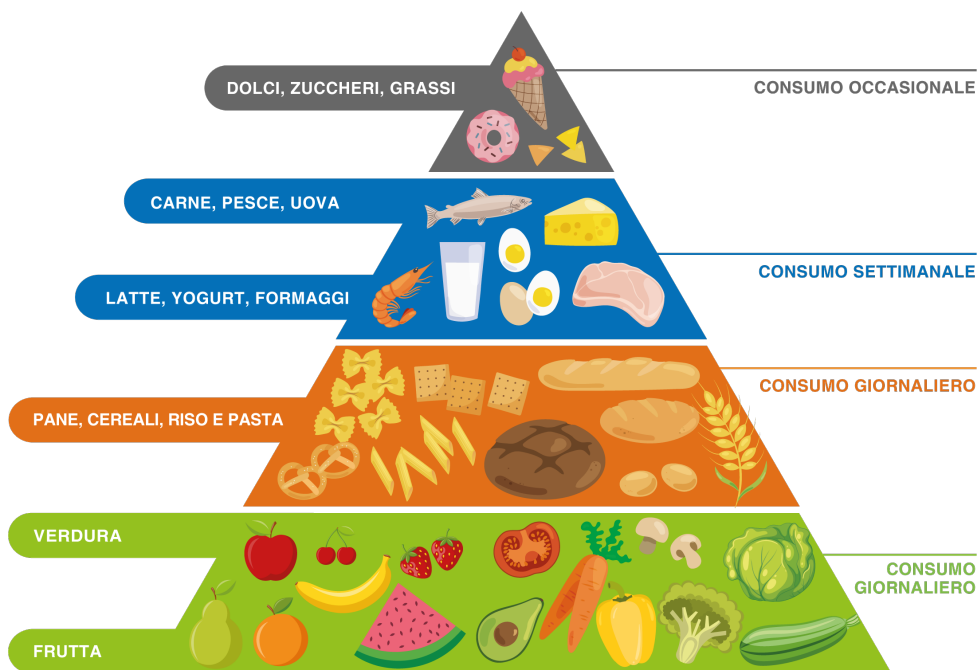
Una vita su misura...

La circonferenza della vita è un altro indicatore importante, che permette di valutare il grasso viscerale e il rischio cardiovascolare.



La piramide alimentare

La Dieta mediterranea è uno stile di vita che include competenze, conoscenze e tradizioni, nel rispetto del territorio e della biodiversità.



La posizione degli alimenti nei diversi livelli fornisce un'idea della frequenza di consumo degli stessi.

Alla base troviamo gli alimenti da consumare di più e con una frequenza giornaliera (frutta, verdura e olio extra vergine di oliva), seguiti, salendo, da alimenti da consumare progressivamente in maniera più attenta, fino ad arrivare all'apice con alimenti che è bene consumare solo in modo occasionale.

Dove siamo e come prenotare

Ambulatorio nutrizione clinica e malattie metaboliche

Edificio 1 A - Padiglione delle Medicine - secondo piano

Referente dietologa Jessica Rolla

Dietista Elisa Carrai

Prenotazione CUP «Visita Dietologica»

QR code →



Guida alimentare

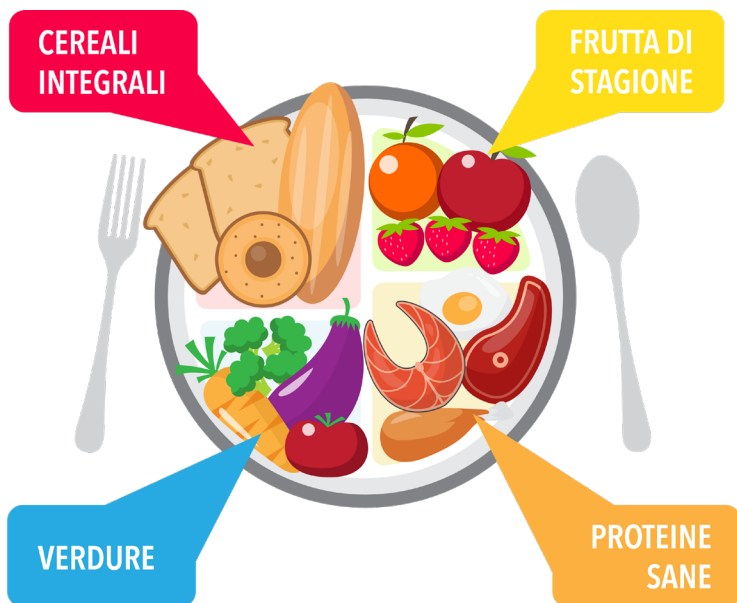
per una alimentazione equilibrata

RACCOMANDAZIONI DIETETICHE:

- **consumare i 3 pasti principali** durante la giornata iniziando con una buona colazione ed eventualmente aggiungendo 2 spuntini
- **seguire la piramide alimentare mediterranea** per promuovere uno stile di vita sano e bilanciato
- **variare il più possibile gli alimenti** secondo le frequenze settimanali, in quanto nessun alimento da solo è in grado di soddisfare tutte le esigenze nutrizionali dell'organismo
- **assumere una giusta quota di frutta** (2-3 frutti al giorno) e **verdura** (2 porzioni al giorno); attenzione perchè le patate non sono verdure ma sono tuberi e possono sostituire pane e pasta
- **preferire cereali integrali** poichè ricchi di fibre indispensabili per regolare l'assorbimento glucidico, regolare l'alvo intestinale e modulare la sazietà
- **svolgere regolare attività fisica quotidiana**
- **utilizzare metodi di cottura semplici** (al forno alla griglia, al vapore) evitando frittture e intingoli
- **non eccedere nel consumo di sale**, ma prediligere spezie ed erbe aromatiche per insaporire gli alimenti
- **utilizzare con moderazione olio extravergine di oliva** a crudo per condire e cucinare, evitando grassi di origine animali (*burro, panna, lardo, strutto*)
- **consumare durante la giornata circa 1,5-2 l/die di acqua** (salvo altre controindicazioni mediche), evitando bevande zuccherate
- **limitare il consumo di bevande alcoliche:** al massimo 1-2 bicchieri di vino al giorno (*salvo controindicazioni mediche*)

Il piatto sano:

Si tratta della strutturazione di un pasto equilibrato e nutriente che permette di garantire il corretto apporto di macronutrienti e micronutrienti, favorendo il benessere e la prevenzione di malattie.



Frequenze settimanali:

- * **carne rossa** < 2 volte alla settimana
- * **carne bianca** 2-3 volte alla settimana
- * **pesce** 3-4 volte alla settimana
- * **legumi** > 3 volte alla settimana
- * **formaggi freschi** $\leq$ 2 volte alla settimana
- * **salumi sgrassati** $\leq$ 2 volte alla settimana
- * **uova (due)** 1 volta alla settimana