



Centro Cardiologico
Monzino

Prevenzione Cardiovascolare

Peso corporeo

Monzino
Booklets

Una guida per i pazienti

Il Centro Cardiologico Monzino è un Istituto di Ricovero e Cura a Carattere Scientifico (IRCCS) dedicato alle malattie cardiovascolari, in cui si realizza la completa integrazione fra ricerca di base, ricerca clinica, didattica, assistenza medica e infermieristica.

L'eccellenza dell'Istituto ha una lunga tradizione legata soprattutto alle scuole universitarie di Milano.

Questa tradizione oggi prosegue grazie all'Università degli Studi di Milano e al costante sviluppo di nuovi progetti di ricerca per la prevenzione e la cura delle patologie cardiovascolari.

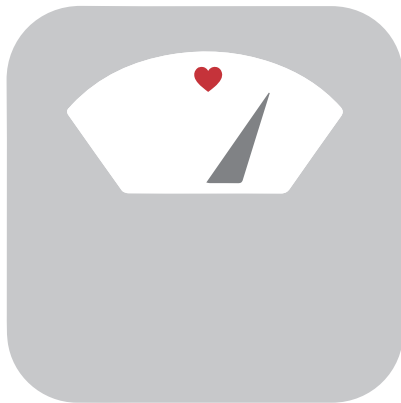
L'utilizzo di tecniche innovative, sempre più sofisticate e per quanto possibile "mininvasive", permette di ottenere risultati di cura migliori. Questi progressi sono resi possibili grazie al trasferimento immediato dei risultati dai laboratori di ricerca alla pratica clinica.

L'impegno dei medici e ricercatori del Monzino nella prevenzione e nella cura delle malattie cardiovascolari ha permesso di sviluppare nuovi schemi terapeutici, migliorare i risultati clinici e migliorare la qualità della vita dei pazienti.

La Direzione Sanitaria



Il nostro peso corporeo rappresenta l'espressione del "bilancio energetico" tra entrate e uscite caloriche. L'energia viene introdotta con gli alimenti ed è utilizzata dal corpo sia durante il riposo sia durante l'attività fisica. Se si introduce più energia di quanta se ne consuma, l'eccesso si accumula nel corpo sotto forma di grasso, determinando un aumento di peso. Se, invece, si introduce meno energia di quanta se ne consuma, il corpo utilizza le sue riserve di grasso per far fronte alle richieste energetiche.



Che cos'è l'obesità?

È una condizione caratterizzata da un eccessivo peso corporeo dovuto all'accumulo di tessuto adiposo (grasso), in misura tale da influire negativamente sullo stato di salute. I chili di troppo aumentano il rischio di sviluppare gravi malattie come diabete, ipertensione arteriosa, ipercolesterolemia, infarto del miocardio, ictus, insufficienza respiratoria, malattie articolari, problemi epatici e insufficienza renale.

Tenere sotto controllo il peso significa dunque prevenire le malattie cardiovascolari e molte altre malattie, questo è possibile con semplici accorgimenti come pesarsi, calcolare il proprio indice di massa corporea e misurare la propria circonferenza vita.

Come valutare l'obesità?

L'Indice di Massa Corporea (IMC) in combinazione con la circonferenza addominale, rappresenta un parametro predittivo molto importante per determinare il grado di obesità e i rischi di salute associati.

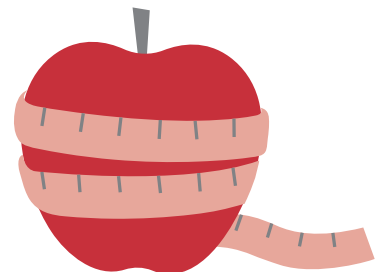
Cos'è l'Indice di Massa Corporea (IMC) e come si calcola?

L'Indice più utilizzato per capire a quale categoria di peso si appartiene è l'Indice di Massa Corporea (IMC), ottenuto dividendo il peso corporeo (in kg) per il quadrato dell'altezza (in metri). È un indicatore valido sia per gli uomini che per le donne.

$$\text{IMC} = \text{Peso (in kg)} / [\text{altezza (in m)} \times \text{altezza (in m)}]$$

Categoria di peso	IMC /Kg/m ²
Normopeso	=18-24,9
Sovrappeso	=25-29,9
Obesità I	=30-34,9
Obesità II	=35-39,9
Obesità III	40+

Esempio: Peso =65kg; Altezza =170 cm
 $\text{IMC (BMI)} = 65 / (1,7 \times 1,7) = 65 / 2,98 = 22,5$



Come si misura la circonferenza vita?

La misura del girovita è un metodo semplice e pratico. Tale misurazione va effettuata facendo passare il metro da sarta teso intorno all'addome nudo all'altezza dell'ombelico (in piedi senza trattenere il respiro). I valori di circonferenza vita raccomandati per minimizzare i rischi per la salute a essa associati dovrebbero essere inferiori a 94 cm per gli uomini e a 80 cm per le donne.

Rischio per la salute	Circonferenza (cm)	
	UOMINI	DONNE
Normale	<94	<80
Aumentato	94-102	80-88
Elevato	>102	>88

Obesità e stile di vita

Una buona abitudine è quella di **pesarsi almeno una volta al mese** e calcolare l'IMC.

In caso di sottopeso può essere utile consultare un medico e comunque seguire un'alimentazione varia ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali.

Se il peso è corretto, è utile assicurarsi che rimanga costante mantenendo un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione varia ed equilibrata.

Se si è in una condizione di sovrappeso o di obesità è bene diminuire il peso. Ciò è possibile attraverso il controllo dell'alimentazione (riduzione delle entrate caloriche) associato ad una vita più attiva (aumento del dispendio energetico). Svolgere regolarmente attività fisica, oltre a contrastare il rischio di obesità, riduce il rischio di sviluppare malattie croniche e mantiene ossa e articolazioni più sane. Può essere utile consultare un nutrizionista.

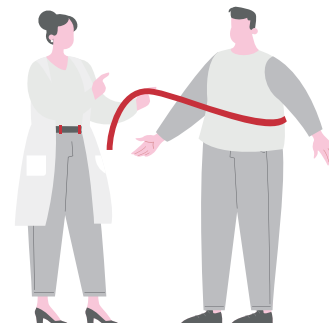
Consigli pratici per ridurre il peso corporeo

Per ridurre il peso corporeo è utile adottare alcune semplici abitudini alimentari e comportamentali, come:

- diminuire le porzioni consumate;
- non consumare cibo al di fuori dei pasti;
- preferire cibi a basso contenuto calorico e con maggiore potere saziante;
- evitare le bevande alcoliche, compresi vino e birra;
- masticare lentamente: ciò consente di digerire e assimilare meglio gli alimenti raggiungendo prima il senso di sazietà;
- non utilizzare i piatti da portata da cui tutti si servono, ma porre in tavola i piatti con le singole porzioni;
- togliere dalla tavola gli avanzi subito dopo ogni pasto;
- in base alle indicazioni del cardiologo, muoversi di più ogni giorno: camminare (es. 7000 passi al giorno), salire e scendere le scale, svolgere piccoli lavori domestici, spostarsi in bicicletta, ecc.

I seguenti alimenti non rientrano in una corretta alimentazione e possono contribuire all'aumento di peso. Andrebbero perciò consumati solo saltuariamente:

- frittture;
- carni conservate, frattaglie e salumi;
- dolci e dolciumi confezionati, brioche;
- patatine fritte, salatini, noccioline salate;
- superalcolici;
- burro, margarina, lardo, strutto, olio di cocco, palma;
- salse molto grasse come maionese e salse a base di panna;
- bibite, tè pronti e sciroppi ricchi di zucchero.



Centro Cardiologico Monzino IRCCS

Via Carlo Parea 4

20138 Milano

Tel. 02 580021

cardiologicomonzino.it

Ufficio Relazioni con il Pubblico

urp@cardiologicomonzino.it

Tel. 02 58002240

dal lunedì al venerdì dalle ore 8.30 alle 12.30

A cura di

Servizio di nutrizione