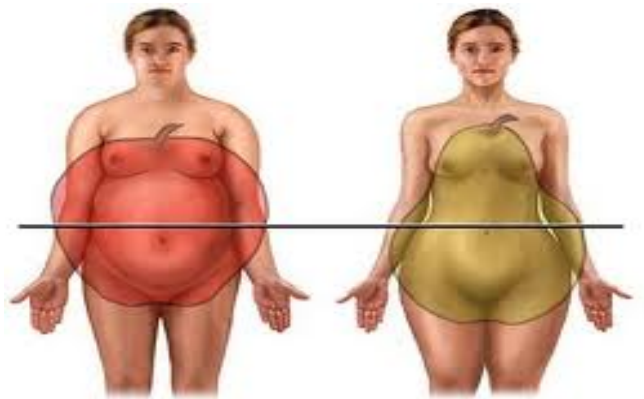


# L'OBESITÀ

**L'obesità è una malattia  
cronica multifattoriale  
dovuta all'eccessivo  
immagazzinamento di  
grassi.**



**Può essere classificata a seconda del numero e delle dimensioni delle cellule costituenti il tessuto adiposo.**

**Maggiore è la quantità di grasso immagazzinato nelle cellule adipose, maggiore è la loro dimensione.**

**Negli individui con obesità “iperplastica” vi è una quantità di cellule adipose superiori alla norma ed esse risultano anche più grandi del normale.**

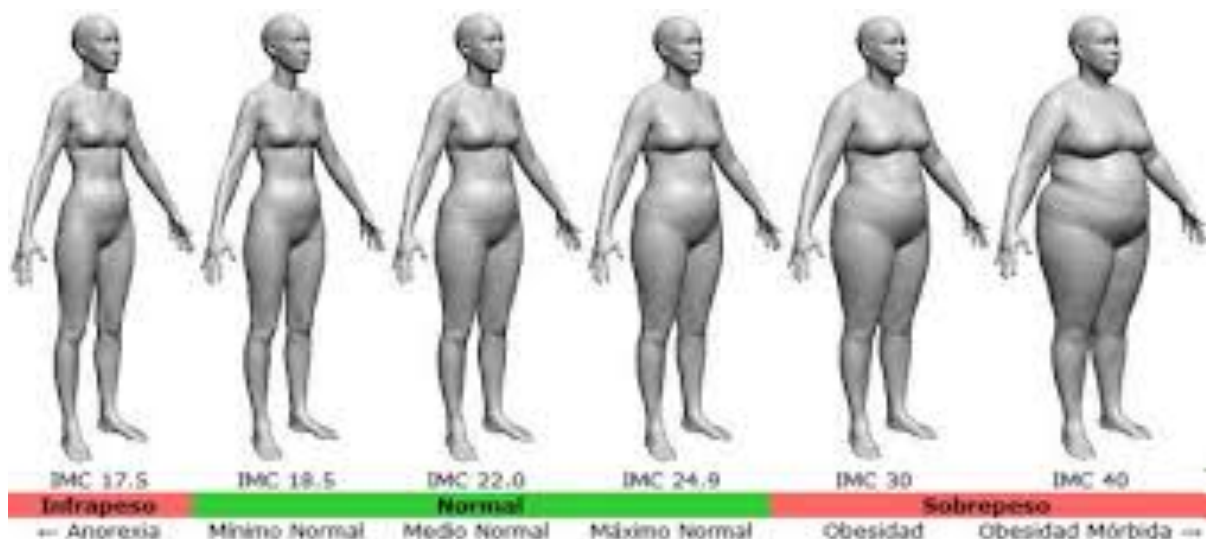
**L'obesità “ipertrofica” dipende da un numero normale di cellule che hanno incrementato le loro dimensioni.**

**Questo tipo d'obesità è la più comune, si presenta spesso solamente come un “sovrappeso” e compare soprattutto negli adulti.**

**La distribuzione di grasso negli obesi può variare; può essere presente principalmente nella parte superiore del corpo, così come nella regione addominale oppure sui fianchi e i glutei.**

**La distribuzione del grasso può avere rilevanza clinica in quanto l'obesità della parte superiore del corpo è associata con la predisposizione al diabete mellito e malattie cardiovascolari.**

**Ogni individuo dopo queste premesse dovrebbe cercare di mantenere costante il suo peso.**



**Ma come facciamo a capire se siamo Obesi?**

## L'indice di massa corporea (I.M.C.)

### IL GRADO DI OBESITA' si calcola tramite l'INDICE DI MASSA CORPOREA

**I.M.C. è il risultato del rapporto tra il peso espresso in kg e l'altezza espressa in metri al quadrato.**

**Esempio: una persona alta 1 metro e 70 con un peso di 75 kg avrà un I.M.C. di  $75/(1,7)^2 = 26$**

CLASSIFICAZIONE	I.M.C. (KG/MQ)	RISCHIO DI COMORBIDITA'
Normopeso	⇒ 18.5 - 24.9	⇒ Nella media
Sovrappeso	⇒ 25.0 - 29.9	⇒ Aumentato
Obesità di classe I	⇒ 30.0 - 34.9	⇒ Moderato
Obesità di classe II	⇒ 35.0 - 39.9	⇒ Elevato
Obesità di classe III	⇒ $\geq 40.0$	⇒ Molto elevato

### Donne

cm	rischio
minore di 80	nessuno
da 80 a 88	lievemente aumentato
maggiore di 88	notevolmente aumentato

### Uomini

cm	rischio
minore di 94	nessuno
da 94 a 102	lievemente aumentato
maggiore di 102	notevolmente aumentato

**I.M.C.< 35:** Se il tuo I.M.C. è minore di 35, il trattamento potrà essere semplicemente dietetico-comportamentale.

**I primi passi consistono nel correggere il proprio stile di vita alimentare e al maggiore movimento e all'attività sportiva.**



Se il tuo I.M.C. è maggiore di 35, rivolgiti ad un team multidisciplinare esperto.

Il team valuterà se esiste l'indicazione all'intervento chirurgico. Il successo dipende dalla forte motivazione al cambiamento, affidarsi ad un team multidisciplinare esperto, non esiste mai la bacchetta magica ma qualunque intervento è comunque un cammino.

**Anche la circonferenza vita ci può aiutare in quanto indicatore del tessuto adiposo viscerale.**

**la misurazione della circonferenza vita (misurata con un metro a nastro all'altezza dell'ombelico) consente una valutazione del rischio di complicanze metaboliche.**

Per tenere sotto controllo l'ipertensione è importantissimo che il proprio giro vita sia:



**chi mette chili intorno alla vita, ha un maggior rischio per la salute rispetto a chi mette chili su natiche e cosce perché si tratta di grasso attivo.**

**IN COLLABORAZIONE CON FIT&JOY**

**DOTT.SSA MARCELLA CAVINA**

**SPECIALIZZATA IN DIETISTICA**