

Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

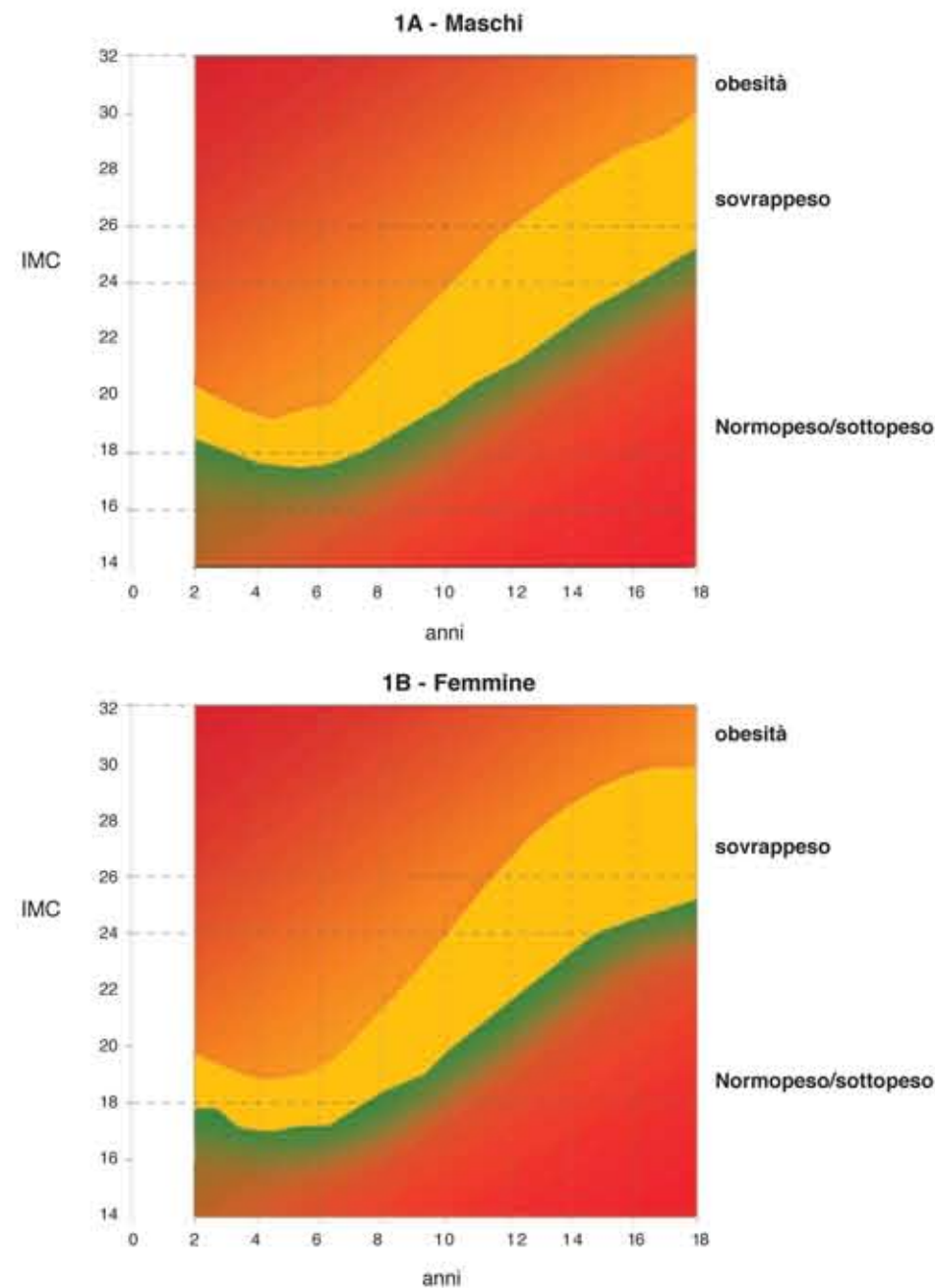


Controlla il peso e mantieniti sempre attivo

Come comportarsi:

- Il tuo peso dipende anche da te. Pesati almeno una volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (IMC) sia nei limiti normali.
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti:
 - In caso di sovrappeso: consulta il medico, riduci le "entrate" energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta, aumenta le "uscite" energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisce opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla colazione del mattino, che non deve essere trascurata.
 - In caso di sottopeso: consulta il medico e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione variata ed equilibrata, consumando i pasti agli orari abituali.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina (almeno trenta minuti), sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici, ecc
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche del tipo "fai da te", che possono essere dannose per la tua salute. Una buona dieta dimagrante deve sempre includere tutti gli alimenti in quantità moderata.

FIGURE 1A E 1B
Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo nei bambini e negli adolescenti (2-18 anni)



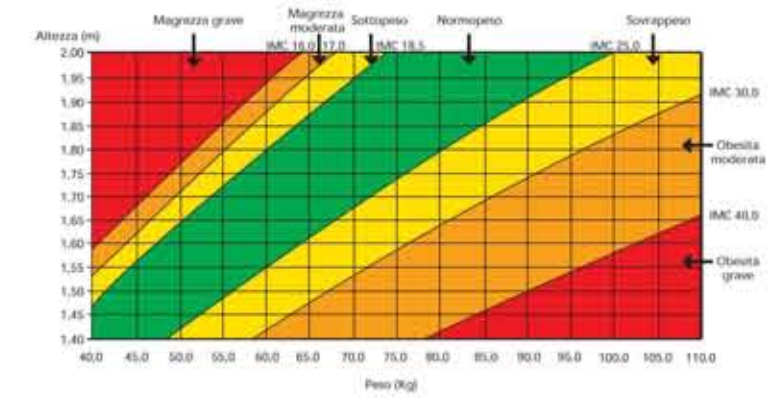
• Identifica la categoria negli schemi riportati (1A maschi, 1B femmine) collegando l'età del bambino con l'IMC calcolato come segue:

$$\text{peso (kg)} : \text{statura (m)} : \text{statura (m)}$$

Esempio: una bambina di 11 anni che pesa 38 kg ed è alta 1,43 m avrà un $\text{IMC} = 38 : 1,43 : 1,43 = 18,6$ e rientrerà nell'area normopeso/sottopeso

Nota bene: Non esiste attualmente un criterio basato sull'IMC che permetta di distinguere i bambini sottopeso da quelli normopeso. Tale valutazione va fatta dal pediatra ed è particolarmente opportuna nel caso in cui il valore ottenuto si collochi nell'area rossa della sezione normopeso/sottopeso.

FIGURA 2 - Schema per la valutazione dell'adeguatezza del peso corporeo negli adulti (età superiore a 18 anni)



• Identifica la tua categoria nello schema sopra riportato (Figura 2) oppure calcola il tuo IMC in base alla seguente formula:

$$\text{peso (kg)} : \text{statura (m)} : \text{statura (m)}$$

Esempio: un uomo di 80 kg, alto 1,85 m., avrà un $\text{IMC} = 80 : 1,85 : 1,85 = 23,4$ e rientrerà nella categoria normopeso

Categorie di IMC	IMC
Magrezza grave	inferiore a 16,0
Magrezza moderata	16,0-16,9
Sottopeso	17,0-18,4
Normopeso	18,5-24,9
Sovrappeso	25,0-29,9
Obesità moderata	30,0-39,9
Obesità grave	superiore a 40,0