

Dai peso alla tua salute!

**Combattere sovrappeso
e obesità è una scelta di vita.
Fallo in modo naturale.**



**INFORMAZIONI E CONSIGLI
SU SOVRAPPESO E OBESITÀ**

IN COLLABORAZIONE CON



Società Italiana
di Medicina Generale

AIDAP
Associazione Italiana Disturbi
dell'Alimentazione e del Peso



Indice

INTRODUZIONE

**Apoteca Natura e il Servizio di Prevenzione
“Bilancia il tuo peso, misura la tua salute”**

Pag. 3

La salute e il controllo del peso

Pag. 4

Quanti italiani sono in sovrappeso?

**Il controllo del peso: un’esigenza non solo estetica,
ma soprattutto di salute.**

Attenzione alla bilancia ma anche ai centimetri.

**Perché l’eccesso di grasso corporeo e in particolare
quello viscerale è un pericolo per la salute?**

I meccanismi alla base dell’accumulo di grasso.

Lo stress: un altro “nemico” del controllo del peso.

**Che cosa è possibile fare
per il trattamento
di sovrappeso e obesità?**

Pag. 12

**Alimentazione e stili di vita:
consigli utili per il controllo del peso.**

**Le sostanze naturali
per controllare il peso**

Pag. 16

*Le informazioni fornite in questo opuscolo sono di natura generale
e a scopo puramente divulgativo, pertanto non possono sostituire
in alcun caso il parere del proprio Medico curante.*

Fotografie: Photos.com - Archivio Aboca



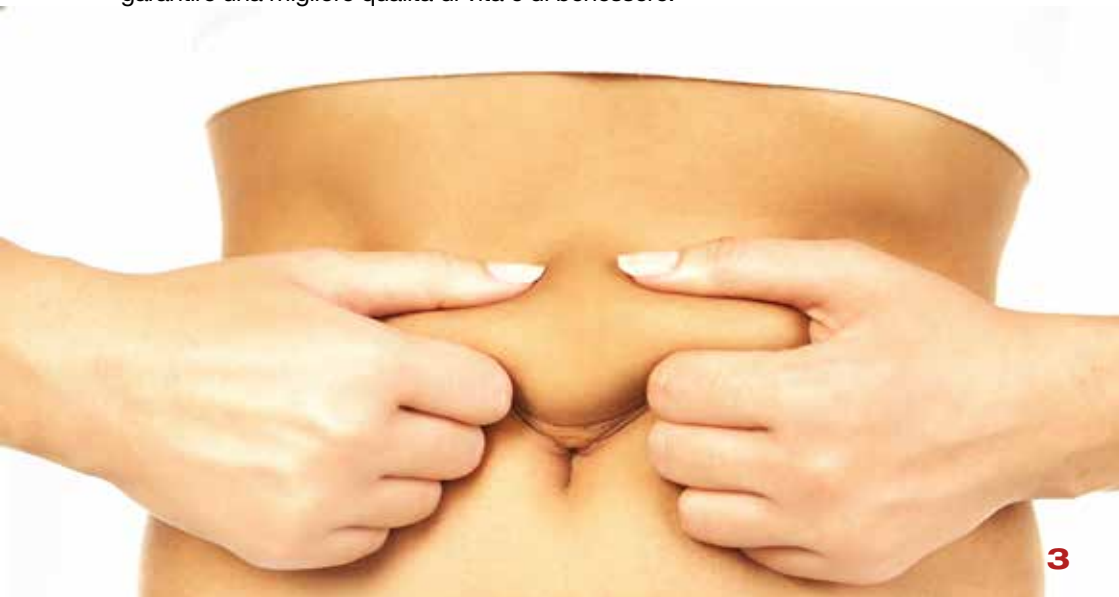
INTRODUZIONE

Apoteca Natura e il Servizio di Prevenzione “Bilancia il tuo peso, misura la tua salute”

Il Servizio di Prevenzione “Bilancia il tuo peso, misura la tua salute” finalizzato a promuovere la prevenzione dei problemi legati a sovrappeso e obesità, è realizzato da Apoteca Natura in collaborazione con SIMG (Società Italiana di Medicina Generale) e AIDAP (Associazione Italiana Disturbi dell’Alimentazione e del Peso).

Sovrappeso e obesità, per loro ampia diffusione anche nella popolazione italiana, rappresentano un’esigenza di salute che il Farmacista quotidianamente si trova ad affrontare e considerate le importanti conseguenze che hanno sulla salute non devono essere affrontate solo in chiave puramente estetica come spesso viene fatto.

L’obiettivo di questo Servizio offerto dalle Farmacie Apoteca Natura quindi è quello di proporre un programma di informazione/educazione su sovrappeso e obesità attraverso una strategia integrata che possa rendere consapevoli le persone che queste problematiche presentano situazioni di rischio per la loro salute e che mantenere il controllo del proprio peso è una scelta importante da fare se ci si vuole garantire una migliore qualità di vita e di benessere.



La salute e il controllo del peso

A cura di SIMG

Quanti italiani sono in sovrappeso?

Quando si parla di sovrappeso e obesità è ormai chiaro a tutti che questi sono i principali problemi di salute pubblica nel mondo moderno sia perché sono sempre più diffusi sia perché possono avere conseguenze patologiche gravi. Il numero di persone il cui peso corporeo è più elevato di quello ideale è in continuo aumento.

Anche in Italia la situazione è abbastanza critica. Si stima infatti che 3 adulti su 10 siano in sovrappeso, mentre 1 su 10 sia obeso. Quasi il 40% del totale della popolazione tra i 18 e i 69 anni è in eccesso ponderale! Questa condizione è più frequente tra gli uomini (51%) che tra le donne (32%) e aumenta con l'avanzare dell'età: si passa infatti dal 18% tra i 18 e i 24 anni al 58% per le persone tra i 50 e i 69 anni.

Per le dimensioni che il problema sta assumendo ormai in tutto il mondo, dell'obesità si può parlare in termini di vera e propria epidemia globale o di "globesità" come la definisce l'Organizzazione Mondiale della Sanità (OMS).

I PRINCIPALI ERRORI ALIMENTARI

In generale, l'alimentazione attuale - soprattutto quella degli adolescenti e dei bambini, con scarse e non significative differenze nelle diverse aree geografiche - risulta troppo ricca di proteine di origine animale (iperproteica), di grassi saturi (iperlipidica), zuccheri semplici (iper glucidica) e di sale.

Altre caratteristiche sono rappresentate dal ridotto apporto di fibra alimentare, di calcio e anche di ferro. A questi errori nutrizionali si aggiungono spesso la monotonia della dieta, un'errata distribuzione delle calorie nell'ambito della giornata, pasti nutrizionalmente inadeguati intervallati da numerosi spuntini e mancata assunzione di una "buona" prima colazione.



Il controllo del peso: un'esigenza non solo estetica, ma soprattutto di salute

Negli ultimi anni è cresciuta la consapevolezza collettiva che un peso in equilibrio sia una condizione necessaria per una buona salute fisica e mentale. Sovrappeso e obesità infatti non sono solo problemi estetici ma soprattutto di salute e possono influenzare negativamente la qualità e l'aspettativa di vita. La comunità scientifica è concorde nell'attribuire all'eccesso di peso un ruolo significativo (fattore di rischio) nella patogenesi di numerose malattie metaboliche e degenerative quali cardiopatie, malattie cerebrovascolari, respiratorie e osteoarticolari, diabete, steatosi epatica, calcolosi. Inoltre, secondo una recente ricerca, per gli obesi sarebbero in agguato anche disturbi psicologici come ansia e depressione. Infine ricordiamo che un peso eccessivo può comportare limitazioni della vitalità, discriminazione sociale, diminuzione della produttività lavorativa o scolastica.



Attenzione alla bilancia ma anche ai centimetri

È possibile definire l'obesità come un eccesso di grasso corporeo in relazione alla massa muscolare (o massa magra) in termini sia di quantità assoluta sia di distribuzione in precise zone anatomiche in vari distretti dell'organismo. Da un punto di vista pratico uno dei metodi migliori ed anche più semplici per verificare la presenza di un eccesso o una carenza di grasso è la determinazione dell'Indice di Massa Corporea (IMC o BMI cioè Body Mass Index secondo la definizione in lingua inglese), che si calcola attraverso la formula seguente:

$$\text{IMC} = \text{peso (in Kg)} / \text{quadrato dell'altezza (in metri)} = \text{Kg/m}^2$$

La seguente tabella riporta i valori dell'Indice di Massa Corporea indicativi di un sottopeso, peso normale, sovrappeso e obesità:

| CLASSI DI PESO PER IMC | |
|------------------------|----------------------|
| IMC | Classe di peso |
| < 18,5 | Sottopeso |
| 18,5 - 24,9 | Normopeso |
| 25 - 29,9 | Sovrappeso |
| 30 - 34,9 | Obesità di grado I |
| 35 - 39,9 | Obesità di grado II |
| > 40 | Obesità di grado III |

L'Indice di Massa Corporea però secondo quanto precisato anche dalla stessa Organizzazione Mondiale della Sanità non può essere l'unico parametro da considerare nella valutazione dell'eccesso di peso corporeo. Infatti questo indicatore ha un importante limite: considera il peso nella sua globalità senza distinguere tra massa magra muscolare, massa grassa, acqua corporea e massa ossea. In altre parole, uno stesso valore di IMC può indicare livelli di adiposità differenti, nel senso che un individuo molto muscoloso con poco grasso può avere lo stesso valore di IMC di un soggetto con pochi muscoli ma tanto grasso. Altro limite di questo indice pondero-staturale, e in definitiva della bilancia, è che questi strumenti non sono in grado di fornire alcuna informazione sulla localizzazione del grasso corporeo, elemento che risulta invece determinante per la valutazione dei rischi di malattia cardiovascolare e di diabete, nel senso che se il grasso è localizzato nell'addome ha un significato negativo rispetto ad altre localizzazioni.

Per queste ragioni è importante integrare il valore di IMC con la misurazione della circonferenza della vita, i cui valori consentono di identificare la presenza di obesità cosiddetta centrale o viscerale. La misurazione è piuttosto semplice, basta posizionare un comune metro da sarto attorno all'addome, all'altezza dell'ombelico, stando in piedi, con i muscoli addominali rilassati.

La presenza di un eccesso di grasso addominale (obesità viscerale), come vedremo, rappresenta, di per sé, un fattore di rischio per le malattie cardiovascolari e metaboliche (sindrome metabolica, dislipidemie e diabete di tipo 2). Il valore rilevato indica un rischio elevato quando è superiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne, ma già oltre i 94 cm per gli uomini e gli 80 cm per le donne si può iniziare a parlare di rischio metabolico e vascolare aumentato.

Perché l'eccesso di grasso corporeo, in particolare quello viscerale, è un pericolo per la salute?

Le persone in sovrappeso e obese, anche se in misura diversa, sono caratterizzate essenzialmente da un eccesso di grasso, che si accumula e rende molto voluminoso il tessuto adiposo. L'espansione della massa grassa trova origine dalla combinazione dell'aumento della dimensione (ipertrofia) delle cellule tipiche del tessuto adiposo (adipociti) e del loro numero (iperplasia).



Per lungo tempo il tessuto adiposo è stato considerato semplicemente una sede di deposito delle riserve energetiche (ossia delle calorie “mangiate” e non consumate) ma in questi ultimi anni vi sono stati numerosi progressi nella conoscenza della struttura e del funzionamento del “tessuto adiposo” (il grasso) che hanno portato a parlare piuttosto di “organo adiposo”, dotato di un sistema ben organizzato di arterie, vene e nervi che collegano l’organo adiposo all’intero organismo e contribuiscono ad una regolazione metabolica integrata. L’organo adiposo è formato da due tipi di grasso: bianco e bruno, costituiti da cellule con struttura e funzione diverse.

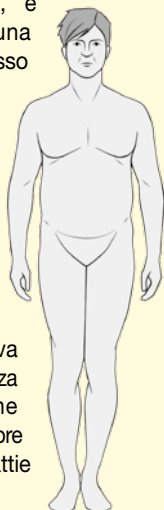
Le cellule adipose brune durante la crescita tendono a trasformarsi in cellule adipose bianche. Questo processo è facilitato da un’alimentazione squilibrata e da uno stile di vita sedentario, da minore dispendio energetico e da maggiori introduzioni di cibo: ne consegue che l’organo adiposo dei soggetti obesi ha una maggiore componente di tessuto adiposo bianco.

LA LOCALIZZAZIONE DEL GRASSO

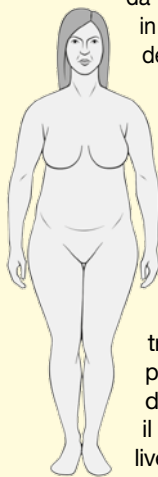
Il grasso o tessuto adiposo sottocutaneo si trova nello strato più profondo della pelle, tra il derma (lo strato posto subito sotto l’epidermide che è quello più superficiale) e le fasce muscolari, ed è composto di cellule chiamate adipociti, specializzate nell’immagazzinare i grassi sotto forma di trigliceridi. Una certa percentuale di grasso è indispensabile all’organismo per svolgere le sue funzioni energetiche e di regolazione metabolica, per il sostegno meccanico e la protezione degli organi interni e per limitare la dispersione termica.

Dal punto di vista morfologico si riconoscono due tipologie fisiche dell’accumulo di grasso: androide e ginoide.

La tipologia androide è più frequente nell’uomo, è caratterizzata da una localizzazione del grasso in corrispondenza del tronco, della radice degli arti, della nuca, del collo e della faccia. Questa tipologia di localizzazione del grasso è generalmente associata ad elevati livelli di adiposità viscerale (che si rileva misurando la circonferenza vita), elemento che costituisce un grave fattore di rischio per le malattie cardiocircolatorie.



La tipologia ginoide, più frequente nella donna, è caratterizzata invece da una localizzazione dell’adipe in corrispondenza dei fianchi, dei glutei, delle cosce e delle gambe. Un grasso così distribuito può associarsi a disturbi della circolazione venosa, osteoartrosi, disturbi mestruali e gravidanze difficili. Dopo la menopausa, con il venir meno della capacità riproduttiva, la distinzione tra le due tipologie diventa però meno netta e anche nelle donne con adiposità ginoide il grasso può accumularsi a livello dell’addome.





Quando è sovraccaricato da un eccesso di grasso, come nel sovrappeso e nell'obesità, l'organo adiposo ed in modo particolare gli adipociti bianchi producono delle sostanze, le adipochine, che sarebbero responsabili delle importanti complicazioni dell'obesità, nell'insieme conosciute con il nome di “**sindrome metabolica**”, caratterizzata da obesità viscerale complicata da elevati valori di pressione arteriosa (ipertensione), alterata funzionalità dell'insulina (stato di insulino-resistenza, che predispone all'insorgenza del diabete mellito di tipo 2), alterazione della composizione dei grassi del sangue (dislipidemia) e con un incremento del rischio di sviluppare malattie cardiocircolatorie.

Le ultime ricerche scientifiche hanno dimostrato che il grasso contenuto nell'addome, il grasso viscerale, è in grado di produrre sostanze nocive note come “citochine infiammatorie” in misura maggiore rispetto al grasso degli altri distretti dell'organismo. Per questo, sempre maggiore attenzione deve essere riposta non solo sui chili di troppo ma anche sulla distribuzione del grasso e in particolare sul valore della circonferenza addominale. Alla luce di queste evidenze, anche chi si trova in un intervallo di peso e di IMC nella norma, deve tenere sotto controllo anche la circonferenza addominale, perché è ritenuta un fattore di rischio indipendente dal valore in sé del peso corporeo.

I meccanismi alla base dell'accumulo di grasso.

A questo punto diventa fondamentale comprendere i processi che stanno alla base della formazione degli accumuli di grasso, per i quali è determinante non solo la “quantità”, ma anche la “qualità” degli alimenti che introduciamo ogni giorno nel nostro organismo. Mangiare, infatti, può diventare in qualche modo un fattore di rischio per la salute se la scelta degli alimenti non è adeguata alle richieste nutrizionali del nostro organismo.

Le scelte alimentari che compiamo ad ogni pasto condizionano il nostro profilo metabolico e ormonale, nonché il peso corporeo e la massa grassa. Particolarmente importante è il ruolo delle **oscillazioni che subiscono i livelli di glucosio nel sangue durante la giornata**, a seguito dell'assunzione di alimenti ricchi di zuccheri. Questi ultimi, detti anche carboidrati o glucidi, nell'apparato gastrointestinale vengono digeriti e trasformati in parti più piccole e utilizzabili, il glucosio. Dopo un pasto, in modo particolare se è ricco di carboidrati, la concentrazione di glucosio nel sangue (glicemia) aumenta. L'incremento della glicemia stimola il pancreas, un'importante ghiandola dell'apparato digerente, a produrre l'ormone “insulina” che attraverso il sangue raggiunge tutti i tessuti dell'organismo per espletare le sue fondamentali funzioni.

L'insulina infatti:

- favorisce l'utilizzo del glucosio (fondamentale fonte di energia) da parte di tutte le cellule dell'organismo;
- stimola la conservazione del glucosio in eccesso sotto forma di grassi (energie di riserva), ed in particolare di trigliceridi, all'interno del tessuto adiposo (processo di formazione del grasso o lipogenesi);
- inibisce la mobilizzazione dei grassi dai depositi adiposi (lipolisi, ossia processo necessario per poter utilizzare i grassi come fonte di energia), quando la disponibilità di abbondante glucosio rende inutile l'utilizzo delle riserve energetiche.

L'insulina, quindi, gestisce situazioni di abbondanza delle risorse energetiche (pasti ricchi di alimenti molto calorici), favorendo il deposito dei grassi in eccesso nei distretti di accumulo (il tessuto adiposo) e bloccando l'utilizzo delle riserve. Per questo l'insulina è definita "l'ormone dell'abbondanza".

Quanto più brusco è l'incremento della glicemia dopo un pasto, tanto maggiore è il rilascio di insulina. Questo determina un repentino abbassamento dei livelli di glucosio che può addirittura raggiungere valori inferiori a quelli di partenza. Si crea quindi una condizione paradossale: l'assunzione di un eccesso di glucosio ne determina il rapido sequestro in forma di deposito di grasso; la carenza di carburante che ne consegue porta, tramite lo stimolo dell'appetito, a un'ulteriore assunzione alimentare di risorse energetiche.



Questo ha due implicazioni:

- gran parte del glucosio viene subito accumulato sotto forma di grassi nel tessuto adiposo senza essere utilizzato;
- il ritorno troppo rapido a bassi livelli di glicemia costituisce per l'organismo una situazione di carenza di carburante e quindi determina la sensazione di appetito e la necessità di assumere altro cibo.

Quando invece l'incremento della glicemia è graduale, viene liberata una quantità di insulina tale da determinare un ritorno graduale a livelli di glicemia normali.

In questa condizione:

- i bassi livelli di insulina segnalano la necessità di attingere alle riserve energetiche dell'organismo: viene promossa la mobilitazione dei grassi dal tessuto adiposo;
- la glicemia non subendo rapidi decrementi non invia segnali di appetito all'organismo.

È evidente quindi che interventi che rallentano la velocità di assorbimento dei carboidrati, provocando un controllo della glicemia postprandiale e, indirettamente, della quantità di insulina che circola nel sangue, sono un valido aiuto nel controllo del peso e dell'eccesso di grasso.

Lo stress: un altro “nemico” del controllo del peso

Cosa rappresenta il cibo per noi? Sicuramente è un bisogno primario insostituibile, ma cosa ci porta a cercare e prediligere sempre più spesso alimenti ad elevata palatabilità, che sono poi quelli più ricchi in grassi e zuccheri? Perché è così facile acquistare chili di troppo e sempre tanto difficile seguire una dieta equilibrata? Gli studi scientifici ci indicano che il mutato comportamento alimentare degli ultimi anni è soprattutto il risultato di una vita frenetica e stressante: mangiamo male perché viviamo male. Esiste infatti una stretta relazione tra stress e cibo.

I comportamenti alimentari determinati dello stress sono generalmente di due tipi: o si diminuisce l'assunzione di cibo e si perde peso (ma accade in meno di un terzo dei casi), o molto più frequentemente si aumenta l'assunzione di cibo che diventa una vero e proprio strumento di conforto. Tutti gli impegni, le responsabilità, le grandi o piccole difficoltà che si devono affrontare ogni giorno, possono generare in noi stress che ci rende inclini a comportamenti non salutari, come fumare o mangiare in modo errato, ed a cercare soddisfazione e gratificazione nel cibo, soprattutto in quello ricco in grassi e zuccheri. La gratificazione che cerchiamo nel cibo può essere anche una diretta conseguenza di uno stile di vita stressante, ed in questi casi finiamo per mangiar “male” allo scopo di avere sollievo dallo stress.



E se alle tensioni di ogni giorno si aggiunge lo stress da dieta cosa accade? Con gli importanti e “scomodi” cambiamenti di abitudini conseguenti a un regime dietetico controllato, il carico di stress aumenta, con il risultato di un maggior desiderio di cibo che mina la dieta stessa e può portare più facilmente a interromperla. Lo stress, quando perdura, supera la capacità del nostro organismo di farvi fronte e tende a produrre un aumento della resistenza all’insulina e alla leptina, ormoni importanti anche per il controllo del senso di fame oltre che direttamente concausa dei disturbi metabolici associati al sovrappeso.

La dieta ipocalorica può generare una sorta di “astinenza” da qualcosa di estremamente gratificante per noi. La riduzione dello stress e il controllo della ricerca di gratificazione diventano fondamentali per la buona riuscita della dieta.

Bibliografia

T. C. Adam, E. S. Epel “Stress, eating and the reward system” *Physiology & Behavior* 91 (2007) 449–458;
G. Arienti “Le basi molecolari della nutrizione” terza ed. Piccin 2011;
Bruce M. Koeppen, Bruce A. Stanton, “Berne & Levy Physiology” sixth edition Mosby Elsevier 2010R, Coccarello, F.
R. D’Amato, A. Moles “Review: Chronic social stress, hedonism and vulnerability to obesity: Lessons from Rodents”
Neuroscience and Biobehavioral Reviews 33 (2009) 537–550.

Che cosa è possibile fare per il trattamento di sovrappeso e obesità?

A cura di AIDAP e Apoteca Natura

Alimentazione e “stile di vita”: consigli utili per il controllo del peso

Per un approccio serio alla riduzione del peso corporeo occorre agire modificando lo stile di vita, adottando una dieta sana e svolgendo regolarmente attività fisica. È importante infatti riequilibrare il bilancio di energia, ossia moderando da una parte la quantità di calorie che si introducono mangiando e dall'altra aumentando il dispendio calorico, quindi l'attività fisica. Naturalmente in teoria “tutti lo sanno”... ma evidentemente pochi riescono a metterlo in pratica. Probabilmente questo è anche la conseguenza di un'insufficiente educazione alimentare che porta anche a seguire con bramosia l'ennesima dieta dei “7 chili in 7 giorni” pubblicizzata in questa o quella rivista.

La prescrizione di un trattamento dietetico personalizzato che tenga in considerazione i fabbisogni energetici e nutrizionali e le eventuali necessità e preferenze individuali, è un compito che spetta al Medico Specialista. Ci sono però delle raccomandazioni di carattere generale che possono essere seguite da tutti per migliorare la propria alimentazione e quindi la “linea” e la salute.

Secondo le più accreditate raccomandazioni scientifiche, l'alimentazione italiana, basata sul famoso modello mediterraneo tradizionale, è quella che offre maggiori garanzie di salute. Questa raccomanda di privilegiare i carboidrati complessi (pasta), di consumare regolarmente legumi e di mantenere un basso apporto di grassi (specie cotti), zuccheri semplici e sale. Per un'alimentazione sana è importante variare in modo da garantire l'assunzione di tutti i nutrienti necessari a soddisfare le richieste metaboliche dell'organismo. Molto importante inoltre consumare tutti i giorni abbondanti quantità di frutta e verdura (almeno 5 porzioni il giorno) per il loro alto contenuto di vitamine, sali minerali, fibra e sostanze varie (i cosiddetti phytochemicals) che non hanno potere nutritivo ma sono fondamentali per la salute perché proteggono i diversi sistemi e apparati del nostro organismo.

Si stima che esistano migliaia di phytochemicals, molti dei quali non sono stati ancora neppure identificati. I loro effetti benefici vanno dall'azione antiossidante sui radicali liberi – preventiva nei confronti delle malattie cardiovascolari, dei processi cronico-degenerativi tipici dell'invecchiamento e di alcune forme tumorali – alla positiva azione sui processi di disintossicazione e sulle difese immunitarie. Questa

loro azione di “sostegno” di molte delle funzioni delle cellule è ormai considerata indispensabile per una buona salute, tanto che la loro carenza o assenza dalla dieta viene sempre più collegata a numerose malattie croniche nelle quali giocano appunto un ruolo importante i processi infiammatori e l’azione dei radicali liberi (stress ossidativo). Data l’importanza che l’aumentato consumo di frutta e verdura riveste nella prevenzione di alcune malattie dell’età adulta, è necessario favorirne il consumo a partire dall’infanzia.

Purtroppo l’alimentazione attuale è invece spesso priva del giusto apporto di alimenti di origine vegetale e manca quella varietà dei cibi che è alla base di una sana alimentazione. Accade peraltro che anche a casa si consumano sempre più di frequente cibi pre-confezionati e cibi congelati precotti, spesso conditi con miscele di oli vegetali ad alto contenuto di grassi saturi, con sughi e salse varie, alte quantità di sale, additivi e aromi. Sulla qualità di ciò che mangiamo influiscono in maniera importante anche i lunghi periodi di conservazione e di trasporto degli alimenti, i processi di lavorazione industriale che comportano perdite di nutrienti e le coltivazioni forzate che impongono l’uso di sostanze non del tutto sicure per la salute. Infine si conservano i cibi con l’aggiunta di additivi e se ne migliora il gusto, la consistenza ed il colore con aromi, emulsionanti, gelificanti e coloranti.

Per recuperare il proprio peso forma e prevenire l’obesità e le patologie ad essa correlate non è sufficiente considerare la quantità del cibo assunto ogni giorno e neppure limitarsi a fare il calcolo delle calorie. È necessario programmare la propria alimentazione scegliendo una salutare ripartizione tra carboidrati, lipidi e proteine, integrando il calcolo delle calorie giornaliere con la qualità molecolare degli alimenti.





BILANCIA IL TUO PESO E MISURA LA TUA SALUTE

Consigli utili per ridurre stabilmente l'eccesso di peso negli adulti

- **Muovetevi di più ogni giorno.** Organizzatevi una regolare attività fisica per combattere i meccanismi fisiologici di compensazione dell'organismo che durante la dieta ipocalorica che duri da più di 2-4 settimane ("da qualche tempo mangio meno ma non dimagrisco!") si adatta a "sopravvivere" con poche calorie. Fate in modo che l'attività fisica che avete organizzato sia fattibile in qualsiasi momento e non richieda attrezzature particolari: camminate, salite e scendete le scale, svolgete piccoli lavori domestici, ecc. Non bisogna strafare e sudare copiosamente; il segreto per fare un buon uso dei propri muscoli durante l'attività fisica è quello di rispettare un ritmo accettabile.
- **È importante controllare il proprio peso in maniera regolare.** Mantenere il peso entro i limiti normali dipende solo da noi. È opportuno pesarsi almeno una volta al mese (meglio ogni settimana) per prevenire un aumento eccessivo. Da ricordare che è opportuno pesarsi sempre allo stesso orario, il momento migliore è il mattino a digiuno, utilizzando sempre la stessa bilancia.
- **Riportate gradatamente il vostro peso entro i limiti.** I soggetti sovrappeso (IMC da 25.0 a 29.9 kg/m²) e obesi di I° grado (IMC da 30.0 a 34.9 kg/m²) dovrebbero ridurre il proprio introito energetico in modo da indurre una perdita di peso media di 0,5 Kg alla settimana e arrivare alla perdita di un 10% dal peso iniziale dopo circa 6 mesi.
- **Evitate 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 maniera quanto più possibile equilibrata.
- **Fate attenzione ai condimenti.** Per condire utilizzate il cucchiaino, non condite "ad occhio". Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughi o intingoli particolarmente ricchi in grassi: non più di uno per pasto. Quando vi trovate a mangiare fuori casa e non conoscete le modalità di preparazione dei cibi che consumate scegliete quelli semplici e riducete le porzioni. A casa utilizzate tecniche di cottura semplici e con pochi grassi (non più di un cucchiaino a persona) insaporendo con erbe o aromi. Ricordate che a parità di quantità e qualità i grassi cotti sono sempre meno sani di quelli utilizzati a crudo.
- **Distribuite correttamente il cibo che mangiate nella giornata.** Non arrivate con troppa fame ai pasti, soprattutto a cena! Meglio frazionare in 4 o 5 piccoli pasti (evitando fuori pasto) e non saltare la prima colazione. Concentrare la maggior parte del cibo a cena è scorretto: poi si vede la TV o si va a riposare, è quindi più facile incamerare il relativo eccesso calorico e ingrassare.
- **Non consumate i pasti troppo velocemente e senza masticare correttamente.** Digerirete meglio, e soprattutto, resterete sazi più a lungo. Importante anche che la "dimensione" del vostro boccone non superi il volume del vostro pollice.
- **Consumate verdura a volontà ma attenzione alla frutta.** Molto utile consumare almeno tre buone porzioni di verdura al giorno meglio se all'inizio del pasto per favorire la sensazione di sazietà. Bene anche la frutta ma attenzione: mangiare troppa frutta può non essere una scelta vantaggiosa. Troppo spesso infatti si pensa che la frutta non sia calorica. Si dovrebbero assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al giorno, meglio durante lo spuntino di metà mattinata e metà pomeriggio.
- **Favorite il consumo di pesce.** Proponetevi di iniziare ad assumere pesce di mare almeno una volta o due a settimana imparando una o due ricette semplici e gradevoli. Utilizzate sale iodato.

Le sostanze naturali per controllare il peso

In natura esistono molte piante ricche di componenti funzionali ad azione specifica che, in regimi di alimentazione controllata e in sinergia con una regolare attività fisica, possono rappresentare un ulteriore aiuto nell'ambito di un programma per il controllo del peso. Il loro utilizzo razionale e corretto, preferibilmente su consiglio di un esperto, può contribuire all'efficacia di programmi salutistici finalizzati ad una perdita graduale dei chili di troppo e con effetti duraturi nel tempo. In base al tipo di attività svolta possiamo distinguere queste sostanze in quattro gruppi.

Sostanze naturali che agiscono sulle cellule del tessuto grasso (gli adipociti).

Nel sovrappeso, e ancora più nell'obesità, l'eccesso di grasso corporeo accumulato fa sì che si instauri un processo di infiammazione cronica e silente che è causa a sua volta di altro accumulo di grasso. In questa situazione di alterazione, il tessuto adiposo non risponde più correttamente agli stimoli di regolazione del metabolismo perché è in sofferenza e manifesta condizioni di carenza di ossigeno, stress ossidativo, infiammazione, insulino-resistenza. Combattendo lo stress metabolico-ossidativo che mantiene il tessuto adiposo in questo stato di inerzia funzionale, lo si può riportare al suo fisiologico funzionamento. Il tessuto adiposo potrà quindi riacquistare maggiore sensibilità verso gli stimoli che favoriscono la perdita di peso: dieta ipocalorica, esercizio fisico, attivatori metabolici.

Nelle condizioni di sovrappeso e in particolare nei casi in cui, sebbene ci si impegni con costanza, si fa fatica a tenere sotto controllo il peso può essere utile ricorrere a piante medicinali che agiscono direttamente sulla mobilitazione e sul consumo dei grassi (favorendo la lipolisi per ridurre le dimensioni degli adipociti e la massa grassa e aumentando la termogenesi per bruciare l'eccesso di glucosio e di acidi grassi) ma anche mediante un aiuto alla funzionalità del tessuto adiposo contrastando lo stress ossidativo.

In particolare, nuovi studi farmacologici evidenziano che i fenoli del The verde e le procianidine dei semi d'uva possono agire sinergicamente a livello del



tessuto adiposo aiutandolo a recuperare il suo stato funzionale. I fenoli svolgono un'azione antiossidante e di stimolo della lipolisi e della termogenesi e le procianidine, oltre a quella antiossidante hanno un'azione protettiva sul microcircolo. Oltre al the verde anche l'arancio amaro (*Citrus aurantium*) e l'alga bruna (*Fucus vesiculosus*) agiscono favorendo la lipolisi e stimolando la termogenesi nel tessuto adiposo.



Sostanze naturali che agiscono sul picco glicemico e lipemico.

Come precedentemente descritto, la fase post-prandiale è il momento più difficile e più rilevante nel favorire l'accumulo di peso corporeo e nel compromettere la nostra "salute metabolica". Elevati livelli di glucosio nel sangue dopo un pasto stimolano una eccessiva secrezione ed immissione in circolo di insulina che conduce a situazioni sempre più rischiose per lo stato di salute. Una delle cause principali degli elevati livelli di glucosio post prandiali può essere trovata nell'alimentazione moderna che è ricca in carboidrati prontamente assimilabili e scarsa in carboidrati non digeribili. Per interrompere il circolo vizioso "incremento della glicemia, incremento dell'insulina, ridotta sensibilità all'insulina, attivazione delle vie metaboliche di trasformazione e deposito di energia" che si instaura in caso di sovrappeso e obesità è possibile combinare a modificazioni della dieta e comportamentali l'uso di prodotti naturali a base di polisaccaridi indigeribili che costituiscono la fibra alimentare, di cui sono particolarmente ricche piante medicinali come glucomannano, psillio, lino, altea, tiglio e fico d'india (*Opuntia ficus indica*).

L'efficacia di queste sostanze è da ricercare soprattutto nella loro capacità di formare soluzioni viscosi nell'intestino. Una volta ingeriti i polisaccaridi indigeribili legano acqua e formano una matrice viscosa simile ad un gel, che inspessisce il contenuto dell'intestino tenue, riducendo la diffusione dei nutrienti e il contatto tra gli alimenti e gli enzimi digestivi. Questo produce una riduzione della velocità di assorbimento del glucosio e quindi la riduzione delle concentrazioni di glucosio nel sangue dopo il pasto mediante regolarizzazione dell'apporto di carboidrati dall'intestino e la conseguente stabilizzazione di glicemia e insulinemia postprandiale. La letteratura scientifica ha già ampiamente provato inoltre che questi polisaccaridi sono in grado di migliorare la funzionalità intestinale e i disturbi ad essa associati (stipsi) e di aumentare il senso di sazietà.

Per le caratteristiche del loro meccanismo d'azione è importante ricordare che queste sostanze devono essere assunte prima dei pasti principali in modo che possano trovarsi nell'intestino contemporaneamente agli alimenti e con abbondante acqua per favorire la formazione del gel viscoso.

Sostanze naturali per il controllo del senso di fame e l'adattamento a regimi dietetici ipocalorici.

Abbiamo visto come stare a dieta e raggiungere gli obiettivi prefissati, con le tensioni derivate dallo stile di vita unite allo stress causato dalla dieta stessa, porti molto spesso a insuccessi e abbandoni. In questi casi per affrontare con serenità un programma per il controllo del peso intervenendo sia sul senso di fame/ricerca di gratificazione nel cibo sia sullo stress può essere utile fare ricorso a piante medicinali quali Griffonia, Rhodiola e Curcuma.

La loro attività infatti si evidenzia su più fronti:

- coadiuvando il normale tono dell'umore e può essere di sostegno negli episodi frequenti di ricerca del cibo durante le diete;
- favorendo l'autocontrollo e l'adattamento alla dieta;
- coadiuvando la funzionalità epatica, la sintesi degli acidi biliari e di conseguenza il metabolismo dei grassi.

Sostanze naturali che favoriscono l'eliminazione dei liquidi in eccesso e la depurazione.

Spesso il sovrappeso, specialmente nelle donne, è accompagnato da ritenzione idrica, responsabile di un antiestetico "gonfiore" che si concentra soprattutto nella pancia, cosce e glutei. Oltre alla conseguenza più visibile, rappresentata dall'ispessimento del tessuto che appare "teso" e imbibito di liquido, la ritenzione idrica è indice di un rallentamento del ricambio idroelettrolitico a livello cellulare con ristagno localizzato di tossine e cataboliti.

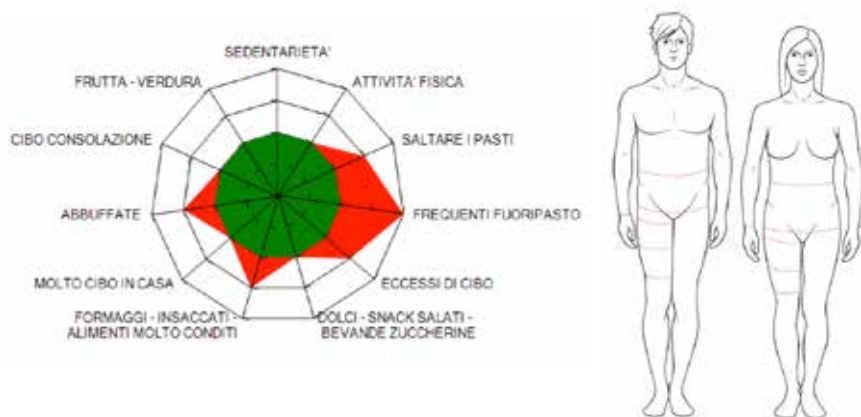
In questi casi è indispensabile bere molto – almeno 2 litri di acqua al giorno – e poi può essere molto utile ricorrere alle piante medicinali ad azione drenante e depurativa come Orthosiphon, Tarassaco e Verga d'oro. L'attività di questi fitocomplessi è dovuta al loro elevato contenuto di particolari sostanze appartenenti alla classe dei polifenoli che agiscono soprattutto favorendo la funzionalità dell'apparato renale e del fegato, i due principali organi deputati alla depurazione dell'organismo. Di conseguenza queste piante medicinali sono in grado di stimolare il fisiologico equilibrio idrico (e quindi l'eliminazione dei liquidi in eccesso) e lo smaltimento di tossine e scorie del catabolismo, sostanze che tra l'altro vengono prodotte in maggiore quantità proprio durante il processo di dimagrimento.



Scopri e prenota nelle Farmacie Apoteca Natura il Servizio di Prevenzione “Bilancia il tuo peso, misura la tua salute®”

Apoteca Natura, in collaborazione con **SIMG** (Società Italiana di Medicina Generale) e **AIDAP** (Associazione Italiana Disturbi dell’Alimentazione e del Peso), ha realizzato:

- un **Questionario** per elaborare la **Mappa del Comportamento Alimentare** e rilevare eventuali **Fattori di Rischio** da approfondire con il proprio Medico curante;
- **Scheda Misurazioni Antropometriche**, per valutare la distribuzione del grasso corporeo e le sue evoluzioni.



Puoi compilare il Questionario anche nel sito **www.apotecanatura.it**, ritirando poi la risposta presso la tua Farmacia Apoteca Natura.

Indagine sui Servizi Permanenti

**Hai usufruito di uno dei Servizi Permanenti
di Prevenzione Apoteca Natura?**

Esprimi il tuo parere su www.apotecanatura.it

Perché scegliere una Farmacia Apoteca Natura?

Apoteca Natura è una rete di oltre 500 Farmacie in Italia che hanno scelto di **specializzarsi sulla salute naturale**, di **ascoltare e guidare le persone** nel loro percorso di automedicazione per il **mantenimento**, il **supporto** e l'**ottimizzazione dell'equilibrio fisiologico**, grazie anche al **consiglio integrato**. Apoteca Natura inoltre, in collaborazione con SIMG (Società Italiana di Medicina Generale), attua campagne di sensibilizzazione e offre **Servizi Permanenti di Prevenzione** relativi a vari aspetti della salute.



Seguici su



www.apotecanatura.it

