

Dieta e obesità

Raggiungere la prova costume con un'alimentazione sana ed equilibrata

È ormai noto che alla base di una vita in salute vi siano uno stile di vita più attivo e in particolare un'alimentazione corretta ed equilibrata. L'obesità e il sovrappeso, che coinvolgono ormai circa un terzo della popolazione mondiale, sono infatti tra i più gravi problemi di salute pubblica del nostro secolo, in grado di determinare una riduzione della vita media.

È evidente la necessità di invertire la rotta, ricorrendo a interventi di promozione della salute, quali la lotta contro la sedentarietà e l'educazione ad una sana e corretta alimentazione.

L'Organizzazione mondiale della sanità definisce l'obesità attraverso l'indice di massa corporea (IMC), un dato biometrico che mette in rapporto il peso e l'altezza: si considerano sovrappeso gli individui con un IMC compreso fra 25 e 30 kg/m², mentre sono ritenuti obesi i soggetti con IMC maggiore di 30 kg/m².

Con l'estate alle porte ci si ritrova a fare i conti con la prova costume e spesso si ricorre alle diete cosiddette "dell'ultimo minuto" che spesso, insieme a risultati poco duraturi, determinano anche squilibri metabolici, stanchezza, irritabilità, cefalee e malessere.

Per ritrovare qualche buona abitudine, basterebbe cominciare riducendo il consumo di proteine, in particolare di origine animale, dando invece spazio a cereali integrali, legumi, frutta e verdura in abbondanza.



Senza dimenticare l'acqua, fondamentale per numerose funzioni dell'organismo e che favorisce la depurazione e l'eliminazione dei liquidi in eccesso.

Per scoprire il vostro indice di massa corporea, potete visitare il sito:

www.francescasirianni-nutrizionista.it

e se desiderate scoprire come alimentarvi in maniera più sana ed equilibrata e allo stesso tempo raggiungere i vostri obiettivi di dimagrimento, scrivete a:

info@francescasirianni-nutrizionista.it

o chiamate il numero **324 9077152**.

Dott.ssa Francesca Sirianni

Biologa Nutrizionista

Via C. de Ponti, 26
Cinisello Balsamo