

Stammi Bene

I consigli del medico

PERDERE PESO: L'IMPORTANZA DI FISSARE OBIETTIVI REALIZZABILI

Può essere che un giorno, magari dopo un periodo di forzata inattività, ci accorgiamo che il nostro peso è eccessivo, siamo meno performanti, cioè fisicamente meno resistenti, non ci piacciono più. Decidiamo allora di passare all'azione e di intraprendere un percorso per perdere peso, per sentirci meglio e per evitare i problemi di salute che alla lunga potrebbero insorgere.

Un ruolo centrale per il successo dei nostri sforzi è rivestito dalla correttezza dell'obiettivo che ci fissiamo: un obiettivo troppo basso, difficile o impossibile da raggiungere, avrà come conseguenza l'abbandono del trattamento, con la rapida risalita del peso, una forte frustrazione e la perdita dell'autostima.

Non è possibile fissare in modo arbitrario il proprio peso corporeo. Esso è regolato in modo complesso da molti fattori: biologici, comportamentali e sociali. Una parte di questi fattori è genetica, quindi non modificabile, una parte, invece, è legata allo stile di vita, alle abitudini alimentari, all'attività lavorativa, e a tanto altro.

Come orientarci dunque? L'Indice di Massa Corporea (IMC - BMI in inglese), cioè il rapporto tra il peso, espresso in chilogrammi, e il quadrato dell'altezza, espressa in metri, è sicuramente il valore di riferimento per una classificazione dello stato ponderale - IMC maggiore di 25 è sovrappeso, maggiore di 30 è obesità - ma va utilizzato con prudenza se dobbiamo stabilire il peso per noi consigliabile. Non tiene conto, infatti, della massa muscolare, dell'età, della nostra storia clinica, ecc.

Va in ogni caso sottolineato che anche un calo di peso di solo il 10%, se mantenuto nel tempo, comporta sicuramente importanti vantaggi e benefici per la nostra salute.

Inoltre, se soffriamo di patologie collegate al peso, come ad esempio l'ipertensione o il diabete, il peso da raggiungere sarà quello che, in sinergia con la terapia farmacologica, ci consentirà di ottenere il migliore compenso per la nostra patologia.

Altrimenti, pur tenendo presenti le indicazioni dell'IMC, per avere un obiettivo realistico, sarà utile considerare anche la storia del nostro peso e rispondere se possibile a domande come queste: qual è stato il peso minimo che ho mantenuto per più di un anno dopo i 21 anni? Qual è il peso massimo a livello del quale mi sono sentito fisicamente in forma? Qual è il peso massimo a livello del quale mi sono piaciuto?

Dall'integrazione di tutti questi dati è facile che emerga "il peso che possiamo ragionevolmente raggiungere e mantenere, e che ci permette buone condizioni di salute, fisiche, psicologiche e sociali" (Riccardo Dalle Grave). Nel dubbio, comunque, chiedete consiglio al vostro medico di famiglia.

Consigli per arrivare al peso che possiamo ragionevolmente raggiungere e mantenere, e che ci permette buone condizioni di salute, fisiche, psicologiche e sociali



di Paolo Sarasin, specialista in scienza dell'alimentazione a Spinea

