

Obesità: la nuova malattia mondiale/3

Data: 3 gennaio 2012 | Autore: Stefano Villa



MILANO, 1° Marzo 2012 – (continua da seconda parte) Essere portatori di questa mutazione non necessariamente significa diventare obesi. Il problema si può evitare regolarizzando la dieta, sia dal punto di vista quantitativo che qualitativo, e muovendosi con regolarità. La strategia vincente, dunque, consiste nell'abbinare l'attività fisica con una maggiore attenzione a quanto introduciamo nel nostro corpo con l'alimentazione. [MORE]La riduzione quantitativa del cibo non deve intaccare il corretto apporto di proteine, carboidrati, grassi, vitamine e sali minerali di cui il nostro organismo non può fare a meno. Diete troppo drastiche e squilibrate, praticamente impossibili da protrarsi nel tempo, finiscono per intaccare la massa muscolare, quella cosiddetta magra, e abbassano il metabolismo con la conseguente capacità di bruciare calorie.

ATTIVITÀ FISICA E OBESITÀ - Purtroppo per liberarsi dei chili di troppo non esistono né scorciatoie, né pozioni magiche come talvolta certi messaggi vogliono farci credere, ma solo una grande forza di volontà, perseveranza e pazienza. Il tutto e subito in questo caso non funziona. Il soggetto obeso, dovendo trasportare una massa corporea ingente, incontra un certo numero di difficoltà che deve tenere presente per non gettare subito la spugna. Nel momento in cui decide di seguire un programma di allenamento finalizzato al calo ponderale deve sapere che il suo sovrappeso comporta un superiore stress articolare, una più alta frequenza cardiaca e una superiore pressione arteriosa. La prolungata sedentarietà, inoltre, riducendo le stimolazioni al sistema nervoso, provoca una ridotta coordinazione, minore reattività e una capacità inferiore di apprendere nuovi movimenti e schemi motori.

L'esercizio fisico deve essere di tipo aerobico. Bene il cammino, la bicicletta, il nuoto, tutte attività che

comportano una buona spesa energetica, ma che al contempo non sovraccaricano le articolazioni. L'intensità per bruciare preferibilmente i grassi deve essere medio-bassa (60-70% della propria frequenza cardiaca massima). Il programma di allenamento per risultare completo dovrà essere integrato da un lavoro muscolare che miri alla tonificazione con esercizi a corpo libero eseguiti preferibilmente da sdraiati, ginnastica in acqua, esercizi di mobilizzazione, di ginnastica respiratoria e stretching. Il lavoro deve essere svolto per non meno di 30-45 minuti, almeno tre volte alla settimana.

NEL FUTURO - Nel 2025 il 43% degli italiani potrebbe essere obeso, in parole povere: 20 milioni di connazionali! Uomini e donne che con il loro pesante fardello comprometteranno seriamente salute, autonomia e qualità di vita. Una pandemia che già oggi costa allo stato oltre otto miliardi di euro, corrispondenti al 6,7% della spesa pubblica complessiva. Ma dallo studio condotto dalla commissione europea Idefics (Identificazione e Prevenzione di effetti dietetici e stile di vita indotti in giovani e bambini), arriva la notizia più allarmante: i nostri ragazzi, in particolare quelli compresi nella fascia d'età tra i 6 e i 9 anni, detengono in Europa il triste primato per sovrappeso e obesità, registrando un aumento del 2,5% ogni 5 anni.

Stefano Villa

Articolo scaricato da www.infooggi.it
<https://www.infooggi.it/articolo/obesita-la-nuova-malattia-mondiale/25135>