

Studio Medico Dr.ssa **Limonta**

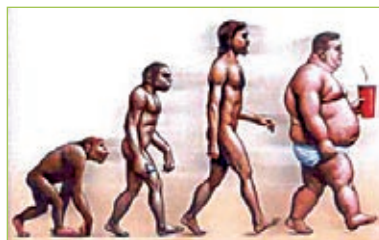
Medico Chirurgo Spec. Scienza dell'Alimentazione, Dietologia



NOVITÀ:
**Calorimetria Indiretta
tramite sensore Arm Band**
(permette di calcolare le kcalorie
bruciate nella giornata)

- Diete dimagranti personalizzate
- Diete specifiche per patologia (diabete, diverticolosi, gotta, ipercolesterolemia, allergie alimentari, gastrite)
- Diete per lo sportivo
- Supporto nutrizionale per pazienti con Disturbi del Comportamento Alimentare (Anoressia, Bulimia Nervosa)
- Diete di mantenimento
- Educazione Alimentare
- Valutazione della Composizione Corporea

Obesità



Epidemia del terzo millennio

D.rssa Daniela Limonta

Tra le patologie metaboliche che affliggono la nostra civiltà del benessere non vi è dubbio che l'obesità mantenga un ruolo di primo piano. Negli ultimi venti anni abbiamo assistito nel mondo occidentale ad un incremento spaventoso della prevalenza dell'eccesso ponderale tanto nella popolazione adulta quanto in quella infantile e adolescenziale. **In Italia**, secondo l'ultima indagine ISTAT del 2000, la prevalenza del sovrappeso e dell'obesità è rispettivamente del 33,1% (41% negli uomini e 25,7% nelle donne) e del 9,7% (9,5% negli uomini e 9,9% nelle donne). Secondo questi dati dunque in Italia **abbiamo 15 milioni di adulti in sovrappeso (BMI > 28) e 4 milioni di obesi (BMI > 30)**. In pratica un italiano su 10 veste extralarge. **Ma come si definisce l'obesità e soprattutto a cosa è dovuta?**

L'obesità è una vera e propria malattia, cioè una condizione patologica cronica causata da una combinazione di fattori: ereditari, genetici, metabolici, alimentari, culturali, sociali e psicologici. L'obesità è caratterizzata da un accumulo eccessivo di tessuto adiposo, di entità tale da superare i valori prefissati di riferimento relativi ad età, sesso e statura. Per quanto riguarda le cause, l'obesità si instaura per un'alterazione del bilancio energetico, ossia del rapporto tra l'energia con gli alimenti e quella consumata dal nostro corpo per tutte le attività volontarie ed involontarie che si mantiene a lungo positivo e cioè con una prevalenza delle entrate rispetto alle uscite. **Ossia in parole povere l'obesità si instaura quando introduciamo col cibo più calorie di quante ne vengono utilizzate.** Alla base sono molteplici i

fattori responsabili: stile di vita, fattori genetici, patologie endocrinologiche, fattori ambientali e fattori psicologici. L'obesità è associata a tutta una serie di complicanze mediche e nel complesso si può affermare che l'obesità aumenta il rischio di mortalità in maniera considerevole.

Conseguenze dell'obesità:

- Malattie del cuore
- Dislipidemia
- Ipertensione arteriosa
- Diabete
- Problemi articolari
- Artrosi
- Cancro
- Malattie respiratorie (apnea del sogno, insufficienza respiratoria)
- ernia iatale
- Fegato grasso (steatosi)
- Problemi di inserimento lavorativo e sociale
- Problemi nel rapporto di coppia e bassa autostima
- Depressione e ansia

Esiste ad oggi una terapia per l'obesità?

Perdere peso non serve cercare la "dieta miracolosa" o la "pillola bruciagrassi", occorre invece avvalersi di una consulenza medica specialistica capace di far intraprendere al soggetto obeso un vero e proprio percorso per modificare il proprio stile di vita. L'obesità si cura infatti facendo adottare al soggetto un nuovo e salutare stile di vita che preveda una alimentazione corretta e bilanciata, del costante esercizio fisico e il supporto psicologico laddove necessario. Dieta - esercizio fisico - supporto psicologico (se necessario) sono alla base del successo di ogni percorso dimagrante. Ma ricordiamo che il vero successo non è perdere peso ma mantenere a lungo termine i risultati raggiunti e questo solo con un nuovo stile di vita è possibile!!!

Riceve a

OGGIONO, Viale Vittoria, 1

LECCO, Viale Montegrappa 10 D, per prenotazioni: Tel 347 5786767 - mail: daniela.limonta@hotmail.it