

## Peso sotto controllo: indice di massa corporea e circonferenza

*Peso e composizione corporea sono gli indicatori più rappresentativi dello stile di vita.*

*Tenerli sotto controllo è importante per la nostra salute.*

L'alimentazione quotidiana fornisce l'energia di cui il nostro organismo ha bisogno per tutte le sue funzioni vitali, sia in situazioni di riposo (metabolismo basale) sia durante qualsiasi attività fisica (metabolismo cinetico). Se il quantitativo calorico – e quindi energetico - che introduciamo con cibo e bevande è in eccesso rispetto al fabbisogno, si traduce in un accumulo corporeo in forma di grasso che determina un aumento anomalo del peso. Al contrario, se la quantità di energia è inferiore a quanta ne viene consumata, il corpo per funzionare al meglio utilizzerà le sue riserve con conseguente riduzione del peso.

Nel metabolismo la variabilità individuale è molto elevata e direttamente correlata a fattori diversi (sesso, età, ormoni ...) ma è indubbio che l'aumento del peso in soggetti sani è sempre attribuibile ad un eccesso di calorie rispetto al fabbisogno.



Controllare il proprio peso con il semplice utilizzo della bilancia non è però sufficiente: la bilancia fornisce informazioni parziali perché misura il peso complessivo di ossa, muscoli, tessuti e fluidi, ma non è in grado di fornire informazioni sulla quantità di grasso accumulato.

Mediamente il peso del corpo di un uomo adulto è costituito per l'80-85% da massa "magra" (liquidi, muscoli, scheletro, ecc.) e per il 15-20% da massa "grassa" (tessuto

adiposo), mentre nella donna adulta la massa grassa è del 20-30%.

Per misurare correttamente il proprio peso corporeo, è dunque necessario far riferimento a due parametri: l'**indice di massa corporea** (IMC o BMI in inglese,) e la **misura della circonferenza addominale**.

L'IMC si calcola dividendo il peso (in kg) per la statura (in metri) elevata al quadrato. Con questo parametro si classificano nell'adulto la magrezza, il sovrappeso e l'obesità (v. tabella di riferimento).

**Classificazione internazionale del sottopeso, sovrappeso e obesità nell'adulto, secondo il BMI**

**(Classificazione OMS)**

Anche se l'IMC non informa con precisione sulla quantità del tessuto adiposo e sulla sua distribuzione, è comunque da considerarsi un'informazione indicativa. In alcuni casi potrebbe però sottostimare o sovrastimare il peso corporeo e per questo è importante associare all'IMC anche la misurazione della circonferenza addominale.

Il modo corretto per procedere richiede il mantenimento della posizione eretta, senza trattenere il respiro: la misura deve essere presa nel punto che corrisponde alla minore circonferenza del tronco, indicativamente all'altezza dell'ombelico.

I valori della circonferenza della vita superiori a 88 cm nella donna e a 102 cm nell'uomo sono da considerarsi pericolosi e molti studi internazionali li hanno associati ad un aumento sensibile del rischio

di sviluppare malattie cardiovascolari e/o alterazioni del metabolismo, al punto da ritenerlo il valore più significativo nella determinazione del rischio individuale per queste malattie e anche per alcuni tipi di tumore.

E' consigliabile monitorare costantemente peso e circonferenza della vita per rilevare qualsiasi variazione, anche modesta, perché gli aumenti di peso sono sempre l'effetto di una intervenuta alterazione nel bilancio energetico. Meglio adottare semplici accorgimenti per mantenersi su valori costanti e adeguati alla propria struttura corporea, piuttosto che dover ricorrere a drastiche restrizioni dietetiche per ripristinare la situazione di normalità.



Mantenere il peso nella norma è più facile adottando uno stile di vita fisicamente attivo e osservando semplici regole di comportamento alimentare. Se non si ha tempo da dedicare all'attività sportiva, è bene abituarsi a camminare tutti i giorni all'aperto per almeno 30 minuti e moltiplicare nel corso della giornata le occasioni di movimento: non usare l'ascensore o le scale mobili per poche rampe di scala,

preferire quando è possibile gli spostamenti a piedi, evitare lunghi periodi di completa sedentarietà nel corso della giornata (un esempio è alzarsi dalla scrivania, anche per pochi minuti ma a intervalli regolari).

Dagli studi epidemiologici arrivano ogni giorno nuove conferme: **combattere il sovrappeso significa vivere meglio, più sani e più a lungo.**