

ALIMENTAZIONE PER SOVRAPPESO E OBESITÀ

Il sovrappeso e l'obesità sono condizioni che aumentano molto il rischio di avere più malattie insieme, chiamato multimorbilità. Infatti l'obesità, una condizione cronica, aumenta il rischio di malattie come diabete di tipo 2, malattie cardiache e cancro. Il primo passo da fare per migliorare lo stato di salute e ridurre il rischio di sviluppare condizioni patologiche secondarie è gestire il peso. A tal fine è fondamentale seguire una dieta equilibrata e fare regolare attività fisica. E' preferibile consumare frutta, verdura, proteine magre e cereali integrali, limitando i grassi e gli zuccheri. Controllare le porzioni e considerare l'uso moderato di sostituti del pasto può dare supporto alla volontà. Fare almeno 150 minuti di esercizio moderato a settimana, come camminare o nuotare, aumenta il consumo di calorie e favorisce la perdita di peso. L'automonitoraggio della dieta e dell'attività fisica, usando anche app per smartphone, può aiutare ad osservare i progressi nel tempo. Importante: evitare saltare i pasti, specialmente la colazione. Inoltre, mangiare seguendo le regole del digiuno intermittente, come il metodo 16:8 (mangiare entro una finestra di 8 ore) o il metodo 5:2 (limitare l'apporto calorico a 600 kcal per due giorni non consecutivi), può aiutare a ridurre l'apporto calorico complessivo. **Consulta sempre un professionista della salute per un piano personalizzato.**



Pasti a confronto per una scelta consapevole:

Cosa puoi mangiare per assumere 600 kcal?

Cibo Spazzatura	Alimenti Sani
Cheeseburger: 300 calorie	Insalata di pollo (petto di pollo grigliato, verdure miste, olio d'oliva e aceto balsamico): 350 calorie
Patatine fritte (piccola porzione): 200 calorie	Frutta fresca (mela media): 80 calorie
Bibita gassata (33 cl): 100 calorie	Acqua naturale: 0 calorie
Alto contenuto di grassi saturi e zuccheri, basso contenuto di fibre.	Bilanciato con proteine magre, grassi sani, carboidrati complessi e alto contenuto di fibre.
Povero di vitamine e minerali essenziali.	Ricco di vitamine (come la vitamina A e C) e minerali (come potassio e magnesio).
Aumento del rischio di obesità, diabete di tipo 2, malattie cardiache. Spesso causa di sensazione di fame poco dopo il pasto.	Promozione della perdita di peso, miglior controllo della glicemia, riduzione del rischio di malattie croniche.
Sazietà Bassa, spesso porta a mangiare di più durante il giorno.	Sazietà Alta, aiuta a mantenere la sensazione di sazietà per un periodo più lungo.