GRUPPO CULTURALE VILLARDORESE ONLUS

San Michele
FARMACIA e PARAFARMACIA

GLOBAL HEALTH

COME CAMBIA IL PESO NELLA VITA

Il peso corporeo tra falsi miti e fisiologia

PastoLibero #spazioDIETfree

NUOVO CENTRO CLINICO

Andrea Mana
DOTTORE BIOLOGO NUTRIZIONISTA

Cos'è il peso corporeo?

"è il termine con cui viene definita la massa di un organismo come somma della massa di tessuti, organi e fluidi presenti. Il peso è un indicatore della salute dell'organismo."

E' solo un numero, ma..

- Il peso, se adeguato, è un **indice** di un buon **accrescimento** e di un'adeguata assunzione di **energia**

- Se il peso è elevato o ridotto rispetto a un valore di riferimento, può indicare la presenza di alterazioni nutrizionali dovute ad un introito energetico inadeguato rispetto alla spesa energetica dell'individuo (maggiore o minore)

Attenzione, la misura del peso di per sè però ha scarso valore se preso singolarmente.

Da cos’è composto il peso

Ossa
Muscoli
Organi

Massa Magra

Grasso Sottocutaneo
Grasso Essenziale
Grasso Viscerale
Grasso Intra e Inter
Muscolare

Massa Grassa

Tessuto Adiposo

Ha una funzione di riserva, senza la quale l'essere umano si sarebbe estinto

Funzione termoregolativa

Funzione Endocrina

Quando il tessuto adiposo è un problema

Se in eccesso

Infiammazione

Insulino resistenza

Stigma

Se troppo poco per troppo tempo

Problemi metabolici

Problemi endocrini

Amenorrea (nelle donne)

Come cambia il corpo nella vita

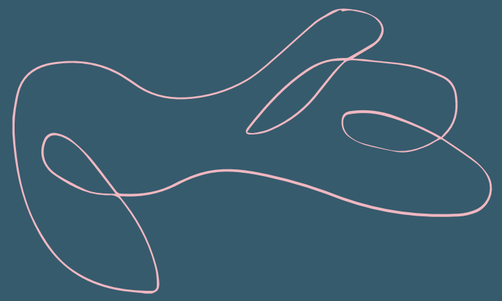
- Muscolo +
- Grasso +++
- Densità ossea +

- Muscolo +++
- Grasso +
- Densità ossea +++

- Muscolo ++
- Grasso ++
- Densità ossea +

Cosa cambia con l'età?

- Il nostro metabolismo o fabbisogno energetico
- La nostra attività fisica quotidiana
- Le nostre abitudini
- La cottura del cibo
- La masticazione
- Il cibo che mangiamo
- La digestione
- Il funzionamento del nostro intestino
- La quantità di acqua che beviamo
- L'assunzione di farmaci



Il Bambino

Ha bisogno di molta energia, nutrienti essenziali e alimenti "giusti" per le fasi di crescita

Ha bisogno di muoversi e fare attività fisica, in modalità di gioco e divertimento

Deve sperimentare alimenti diversi e
questo avviene in modo diverso in base alle fasi di sviluppo

E' nella fase della vita in cui si impara e apprende di più:
ha bisogno di imparare come mangiare

L'adolescente

Ha necessità di energia, nutrienti essenziali e alimenti "giusti" per finire le fasi di sviluppo

Ha bisogno di stare all'aperto e muoversi, giocando e sperimentando il proprio corpo

Ha bisogno di un'alimentazione completa e varia, che gli permetta anche di muoversi nella sua vita sociale

E' nella fase della vita in cui definirà la sua autonomia: questo può modificare le sue scelte alimentari e per questo ha bisogno di buoni punti di riferimento e una buona educazione alimentare

L'Adulto

Necessità di meno energia rispetto alla sua fase adolescenziale
ha necessità di fare attività fisica per rimanere atttivo e non diventare sedentario

Deve assumere i giusti macronutrienti stando attento a non esagerare perché è più soggetto a patologie metaboliche (es. diabete)

Se qualcosa va storto ha un maggior rischio di ingrassare

L'anziano

A partire dai 60 anni il nostro metabolismo cambia ulteriormente

Problemi di masticazione

Problemi di digestione e assimilazione

Scarsa attività fisica e aumento della sedentarietà

Malnutrizione

Aumento del grasso e perdita di muscolo

Sarcopenia

Rischio Osteoporosi

Sarcopenia

Indica la "naturale" perdita di muscolo nell'anziano

Viene accelerata dalla malnutrizione e dalla scarsa attività fisica

Può essere rallentata e contrastata con l'attività fisica, migliorando la nutrizione e con un uso mirato di alcuni integratori

Astenia

Il termine Astenia deriva dal greco e indica "debolezza" Intesa come mancanza o perdita di forza

Si presenta con uno stato di debolezza generalizzato, causato dalla diminuzione o perdita della forza e del tono muscolare, con facile affaticamento

Sintomi più comuni

Perdita di tono muscolare

Debolezza Costante

Scarsa Resistenza Fisica

Facilità all'Affaticamento

Mancanza di Forza Fisica

Difficoltà a svolgerele attività quotidiane

Possibili Cause

Avanzare dell'età

- dai 50 anni la massa muscolare inizia a perdere tono e forza se non allenata

Scorrette Abitudini

- Sedentarietà o attività fisica eccessiva e sproporzionata
- Alimentazione sbilanciata e malnutrizione

Patologie

- Convalescenza o post intervento chirurgico
- Depressione
- Malassorbimento Intestinale
- Long Covid o stati infiammatori persistenti

Perdita del Tono Muscolare

E' un fenomeno fisiologico che incomincia ai 50 anni,e accelera dopo i 60.

La forza diminuisce progressivamente compromettendo la vita quotidiana

Cosa Fare per Contrastarla!

Attività Fisica Personalizzata

Modificare l'Alimentazione

Utilizzare degli integratori specifici

Grasso in Eccesso e Sedentarietà Cattivi...

- Infiammano i tessuti
- Peggiorano lo stato metabolico del corpo
- Aumentano il rischio cardiovascolare
- Aumentano la pressione sanguigna
- Più fatica a muoverci
- Aumentano il rischio di diabete e di altre patologie
- In casi gravi limitano i movimenti e peggiorano la qualità di vita
- Meno ci si muove e più ci si sente stanchi

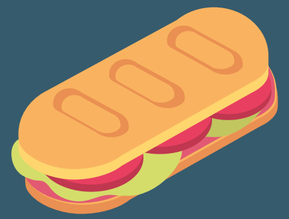
...Muscolo e attività fisica buoni

SO GOOD

- Se allenato adeguatamente il muscolo svolge una funzione anti-infimmatoria
- Migliora lo stato metabolico
- Riducono il rischio cardiovascolare
- L'attività fisica aiuta a tenere sotto controllo la pressione sanguigna
- Ci fa sentire più agili nei movimenti
- Riduce il rischio di diabete e di altre patologie
- Migliora la qualità di vita
- Riduce il rischio di osteoporosi

Poi arriva il cibo...

Cosa mangiamo
Quando lo mangiamo
In quanto tempo lo mangiamo
Quanto lo mastichiamo
Cotto o Crudo
Fresco o Confezionato
Ultraprocessato



Differenze Sostanziali a parità di peso

Stile di vita e Alimentazione possono portare a risultati molto diversi

Il peso è importante per la salute ?

Ognuno di noi è unico

Storia di vita
Famigliarità per determinate patologie
Stile di vita
Attività Fisica
Composizione Corporea
Alimentazione

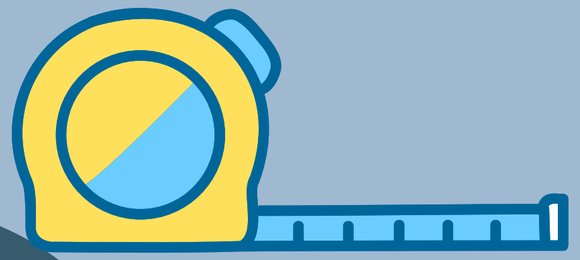
Cosa aggiungere quindi al peso per valutare lo stato di salute di un corpo?

MISURE ANTROPOMETRICHE

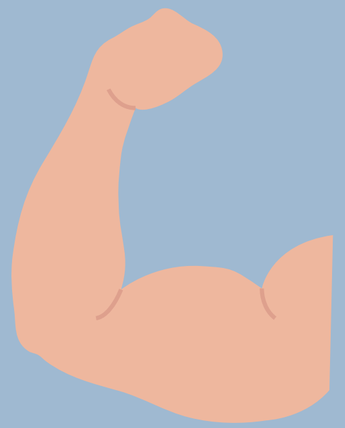
COMPOSIZIONE CORPOREA

MISURE ANTROPOMETRICHE

- Peso, altezza e BMI
- Circonferenze: vita e fianchi, polso, braccio e polpaccio
- Pliche: tricipitale, bicipitale e sovrailiaca



COMPOSIZIONE CORPOREA



Ragioniamo insieme sul BMI, relazione con la salute

Classification	BMI(kg/m^2)	
	Principal cut-off points	Additional cut-off points
Underweight	<18.50	<18.50
Severe thinness	<16.00	<16.00
Moderate thinness	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Mild thinness	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal range	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Overweight	≥25.00	≥25.00
Pre-obese	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Obese	≥30.00	≥30.00
Obese class I	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Obese class II	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Obese class III	≥40.00	≥40.00

Source: Adapted from WHO, 1995, WHO, 2000 and WHO 2004.

Il BMI indice di massa corporea
(BMI= BW (Kg) / BH (m^2).
NON da indicazioni sulla composizione corporea

180 cm
Atleta
BMI: 30,7 = obeso
96,2 Kg

180 cm
Sedentario
BMI: 30,7 = obeso
96,2 Kg

MA QUINDI...
IN CHE MODO SI REGOLA IL PESO?

FALSI MITI

1. per controllare il peso corporeo bisogna contare le calorie introdotte
2. il nostro peso corporeo è strettamente dipendente da quante calorie introduciamo con l'alimentazione e quante ne bruciamo con l'attività fisica

PERCHE'?

La regolazione del peso corporeo è un insieme di: variabili fisiologiche, metaboliche, ambientali, comportamentali e genetiche.

IL BILANCIO ENERGETICO:

INPUT - OUTPUT

PARTIAMO DA QUI

Dispendio energetico totale (DET) = Fabbisogno energetico

CARBOIDRATI

PROTEINE

LIPIDI

REGOLAZIONE

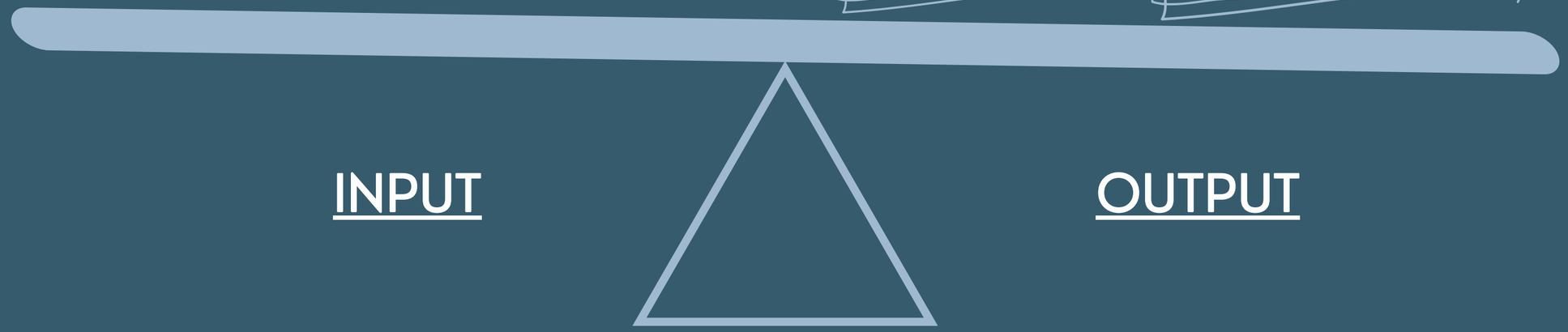
TERMOGENESI e TID

ATTIVITA' FISICA

MANTENIMENTO

MALATTIA

INTERVENTI TERAPEUTICI



INPUT

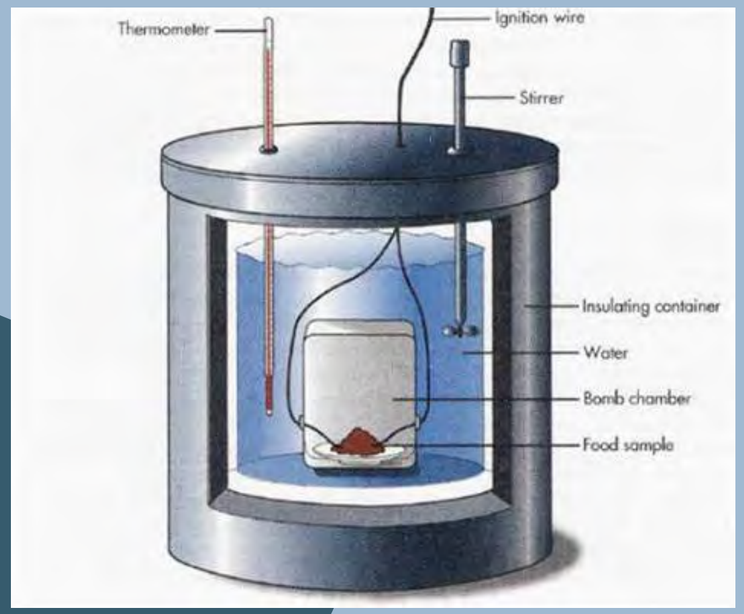
OUTPUT

BILANCIO ENERGETICO

APPROFONDIAMO IL CONCETTO DI INPUT

CHILOCALORIA

"Energia necessaria per innalzare di 1 °C (precisamente, da 14,5 °C a 15,5 °C) la temperatura di 1 g di acqua distillata alla pressione atmosferica"



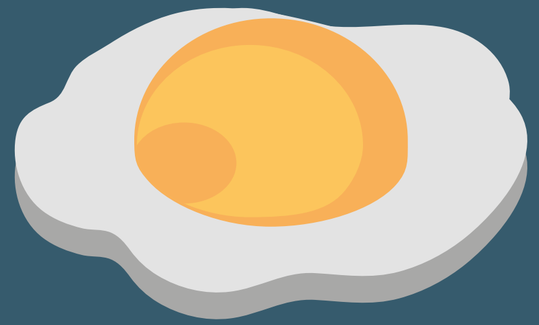
LE KCAL DEGLI ALIMENTI VENGONO MISURATE ATTRAVERSO LA BOMBA CALORIMETRICA

Ma il nostro corpo, non è una macchinetta!

L'organismo umano non utilizza tout court tutti i nutrienti di un alimento per fare calorie; alcuni vengono usati per fare "mattoncini" del nostro corpo, altri per favorire reazioni metaboliche, altri per costruire membrane ecc

ECCO PERCHE' NON BASTA CONTARE LE CALORIE PER CONTROLLARE IL PESO CORPOREO!

Mangio poco e non perdo peso...



Troppo tempo con pochi nutrienti e calorie rallenta il metabolismo e la tiroide

La resistenza insulina non consente un facile dimagrimento

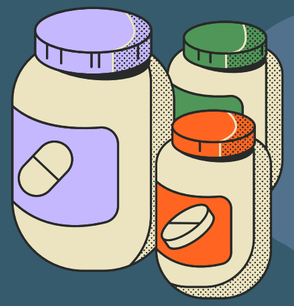
Alcuni cibi peggiorano il nostro stato di salute indipendentemente dalla quantità

...e quindi che fare?

Modificare le abitudini di vita aumentando l'attività fisica, scegliendo quella più adatta all'esigenza della persona

Modificare le abitudini alimentari cambiando il contenuto dei vari pasti

Utilizzare, laddove necessario, degli integratori per migliorare il nostro stato di salute



...e quindi che fare?

Ragionare sul peso in modo realistico.
Il PESO IDEALE calcolato secondo una formula matematica è un altro FALSO MITO

Il peso è più un RANGE di numeri mantenuti nel tempo con adeguati stile di vita e stile nutrizionale, valutabile sulla base della storia della persona e delle sue caratteristeche metaboliche che tenga in conto della composizione corporea

Grazie per L'attenzione