



REGISTRIAMO
I TUOI DATI:



PESO



kg

ALTEZZA



cm

BMI

CIRCONFERENZA ADDOMINALE:.....cm

Obesity
Day IO-net

EDIZIONE 2015



$$BMI = \frac{Kg \text{ (peso)}}{m^2 \text{ (altezza al quadrato)}}$$

- da 18,5 a 25: **Normale**
- da 25 a 30: **Sovrappeso**
- maggiore di 30: **Obesità**
- maggiore di 40: **Grave Obesità**

CIRCONFERENZA ADDOMINALE:

non superiore agli **80 cm** nelle donne
e a **94 cm** negli uomini.

Fonte: I.S.S.—Istituto Superiore della Sanità

SEDE CENTRALE:
S.S Igiene della Nutrizione
Ambulatorio nutrizionale
Via San Francesco d'Assisi, 35 (3° piano)
Nichelino (To)

Tel.: 011/6806.836/837
Fax: 011/0589878
E-mail:
sian@aslto5.piemonte.it
nutrizione@aslto5.piemonte.it

Responsabile f.f.: Dott.ssa Margherita Gulino
Assistente Sanitaria: Dott.ssa Anna Aldrighetti
Dietiste: Dott.ssa Monica Minutolo
Dott.ssa Ilaria De Luca
Biologa Nutrizionista: Dott.ssa Anna Costa
Tecnologa Alimentare: Dott.ssa Marina Mortara



Redatto in collaborazione con:

Dott.ssa Lucia Albano (Referente aziendale della Promozione della Salute della ASL TO5)

Dott.ssa Teresa Bevivino (Direttore del Distretto di Moncalieri e Carmagnola)

Dott. Fortunato Romeo (Direttore del Distretto di Nichelino e Chieri)

Dott.ssa Irene Iannace (Direzione del Distretto di Nichelino e Chieri)

Dott. Vincenzo Tornaquindici (Capo Sala Direzione del Distretto di Chieri)

Dott.ssa Graziana Galvagno (Direttore della S.C. Pediatria e Neonatologia del P.O. "Maggiore" di Chieri)

Dott.ssa Sandra Giordanino (Responsabile dell'Ambulatorio di Obesità infantile della S.C. Pediatria e Neonatologia del P.O. "Maggiore" di Chieri)

Dott.ssa Rosamary Cipriotti (Direzione S.C. Igiene e Sanità Pubblica)



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e
Nichelino

Obesity
Day IO-net
Italian obesity network

EDIZIONE 2015

OBESITA'
CAMMINIAMO INSIEME

10 OTTOBRE 2015

GIORNATA NAZIONALE
di sensibilizzazione nei confronti del
Sovrappeso e dell'Obesità

Il personale sanitario dei servizi di Dietetica delle Strutture Sanitarie Italiane è a disposizione del paziente per erogare *gratuitamente* interventi di Informazione ed Educazione sul Sovrappeso e Obesità.

Centro OBESITY DAY dell'ASL TO5

Si accederà **gratuitamente e senza prenotazione**

SEDE CENTRALE

NICHELINO: il 12 ottobre - Orari: 10-13/14-17 presso gli Ambulatori nutrizionali (3° piano) della S.S. Igiene della Nutrizione Via San Francesco d'Assisi, 35.

SEDI ITINERANTI

MONCALIERI: il 19 Ottobre - Orari: 10-13/14-17 presso l'Ambulatorio nutrizionale (3° piano) Via Vittime di Bologna, 20.

CARIGNANO: il 19 Ottobre - Orari: 10-13/14-17 presso l'Ambulatorio nutrizionale (1° piano) Via Cara de Canonica, 6.

CHIERI: il 26 Ottobre - Orari: 10-13/14-17 presso l'Ambulatorio nutrizionale (1° piano) Piazza Silvio Pellico, 1.





MANGIA CORRETTAMENTE E MUOVITI COSTANTEMENTE

un decalogo per te

1- CONTROLLA IL PESO

Tieni sotto controllo il tuo peso: consulta il medico, *riduci le "entrate"* energetiche mangiando meno e preferendo cibi a basso contenuto calorico e che saziano di più, come ortaggi e frutta; *aumenta le "uscite"* energetiche svolgendo una maggiore attività fisica e distribuisci opportunamente l'alimentazione lungo tutto l'arco della giornata a partire dalla prima colazione, che non deve essere trascurata.

2- MANTIENITI ATTIVO

Fare sport, camminare, salire le scale, parcheggiare l'auto un po' più lontano sono tante le strategie per rendere la tua giornata **ATTIVA**.

Le linee guida consigliano di praticare nei bambini almeno **mezz'ora** e negli adulti almeno **un'ora** di movimento tutti i giorni.

3- PIÙ CEREALI, ORTAGGI E FRUTTA

Ogni giorno consuma almeno 5 porzioni tra frutta e verdura, rispettando la stagionalità e variandole il più possibile. I legumi sono ottimi sostituti della carne e andrebbero inseriti almeno 2-3 volte alla settimana. I cereali sono alla base dell'alimentazione: preferisci quelli integrali e consumali, in porzioni adeguate a quanto ti muovi, ad ogni pasto.

4- GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ

Modera la quantità di grassi e oli che utilizzi per condire e cucinare e utilizza alimenti che contengano pochi grassi. Dai la preferenza ai grassi di origine vegetale soprattutto olio extravergine d'oliva.

5- ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE NEI GIUSTI LIMITI

Dolci e bibite dolcificate andrebbero riservati ai momenti di festa. Piccole quantità di alimenti dolci possono essere eventualmente consumate al mattino durante la colazione.

6- BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA

Bevi almeno 6-8 bicchieri d'acqua al giorno, distribuendola nella giornata. Puoi assumerne una parte anche attraverso infusi e tisane.

7- IL SALE? MEGLIO POCO

Riduci progressivamente l'uso del sale sia in tavola che in cucina e consuma saltuariamente alimenti trasformati ricchi in sale (snacks salati, patatine in sacchetto, olive da tavola, alcuni salami e formaggi ecc). Le erbe aromatiche sono ottimi insaporitori per i tuoi cibi.

8- BEVANDE ALCOLICHE: SE SÌ SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA

Riduci o elimina le bevande alcoliche se sei in sovrappeso od obeso o se presenti una familiarità per diabete, obesità, ipertrigliceridemia, ecc. Nelle occasioni in cui le assumi consumale durante i pasti.

9- VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA, MANGIA PORZIONI MODERATE E NON ELIMINARE NESSUN CIBO

Distribuisci la tua alimentazione in tre pasti principali (*colazione, pranzo e cena*) accompagnati eventualmente da 1-2 piccoli spuntini. Non saltare nessun pasto, compresa la prima colazione. Il pasto serale deve essere variato ma più leggero rispetto al pranzo (porzioni più piccole ed alimenti a basso contenuto di grassi).

10- CONSUMA I PASTI CON CALMA, ALMENO IN VENTI MINUTI

Mangiare lentamente ti aiuterà a percepire meglio il senso di sazietà e questo ti consentirà di regolare meglio i tuoi apporti di cibo.

Fonte: Linee Guida per una sana alimentazione. INRAN - Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

Siti utili:

- **Asl TO5:** www.aslto5.piemonte.it (cercare SIAN)
- **ADI**-Associazione Italiana di Dietetica e Nutrizione Clinica:www.adiitalia.net
- **ISS**-Istituto Superiore di Sanità: www.iss.it
- **INRAN**-Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione: www.inran.it
- **SINU**-Società Italiana Nutrizione
- Umana: www.sinu.it
- **Ce.I.R.S.A.:** www.ceirsa.org