

REGISTRIAMO I TUOI DATI:

PESO



Kg.....

ALTEZZA



cm.....

BMI

.....

CIRCONFERENZA
ADDOMINALE



cm.....

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

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.

*Dati riferiti alla popolazione adulta

Fonte:
I.S.S—Istituto Superiore della Sanità
<http://www.obesityday.org/pdf/DECALOGO.pdf>

Dipartimento di Prevenzione

Servizio di Igiene degli Alimenti e
Nutrizione

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

Tel.: 011/6806.837

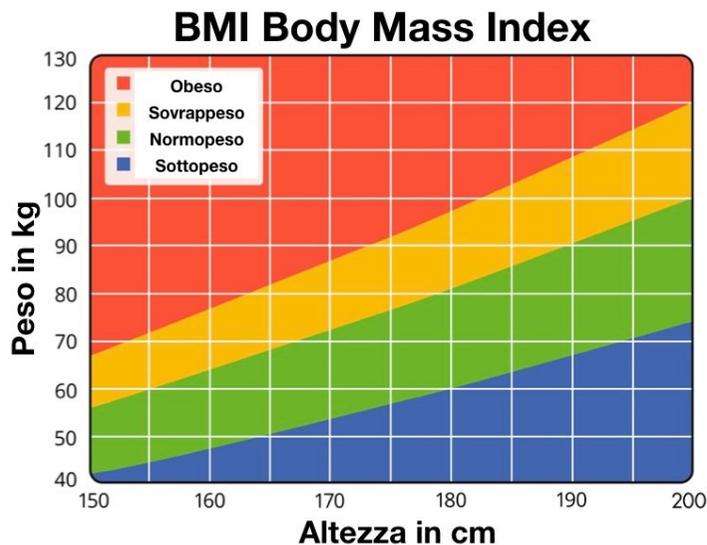
Fax: 011/0589878

E-mail:

sian@aslto5.piemonte.it

nutrizione@aslto5.piemonte.it

<http://www.aslto5.piemonte.it>



A.S.L. TO5

Azienda Sanitaria Locale
di Chieri, Carmagnola, Moncalieri e Nichelino



ObesityDay2021
Obesità#NextGeneration
Cambiare per vivere in salute

CENTRO OBESITY DAY

**CONSULENZA
NUTRIZIONALE**

PER TUTTA LA POPOLAZIONE

Si accede

**GRATUITAMENTE
SENZA PRENOTAZIONE**

OTTOBRE 2021

ogni martedì orari: 9-12/14-17

ogni venerdì orari: 9-13

NICHELINO:

presso

l'Ambulatorio nutrizionale della S.S.
Igiene della Nutrizione 3° piano
Via San Francesco d'Assisi, 35.



Un decalogo per te

1- CONTROLLA IL PESO

Tieni sotto controllo il tuo peso:

Se in sovrappeso consulta il medico, *riduci le "entrate"* energetiche 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. Evita diete drastiche.

2- MANTIENTITI ATTIVO

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

Le linee guida consigliano di praticare nei bambini almeno **un' ora al giorno** e negli adulti almeno **2 ore e mezza a settimana** di attività fisica.

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 2-4 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- 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.

5- 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.

6- 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.

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

Scegli quantità adeguate (porzioni) di alimenti appartenenti a tutti i diversi gruppi, alternandoli nei vari pasti della giornata. Alterna all'interno dello stesso gruppo tutte le diverse tipologie di alimenti.

Evita di stare a digiuno a lungo, spezzandolo con un piccolo spuntino, ad esempio un frutto.

Aumenta la varietà e la quantità degli alimenti di origine vegetale (più tipi di frutta, verdura e legumi) riducendo invece il consumo di carne.

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 (2018)*
CREA – Centro di Ricerca Alimenti e 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

CREA - Centro di Ricerca Alimenti e Nutrizione

SINU - Società Italiana Nutrizione

Umana: www.sinu.it