

Giro vita e indice di massa corporea

«La formula per il vostro benessere!»



www.diabetesuisse.ch
Per donazioni: CCP 80-9730-7



Associazione Svizzera per il Diabete
Association Suisse du Diabète
Schweizerische Diabetes-Gesellschaft

Qual è la relazione tra giro vita, BMI e diabete?

Il sovrappeso e in particolare un eccesso di grasso nella zona centrale del corpo è una delle cause principali del diabete di tipo 2.

È quindi molto importante tenere costantemente sotto controllo il peso corporeo e la relativa ripartizione. La ripartizione del grasso – specialmente i depositi di grasso nella regione addominale – incide sul rischio di essere colpiti da diabete di tipo 2 o da malattie al sistema cardiocircolatorio.

Il giro vita consente di individuare gli eccessi di grasso nella regione addominale. Tramite il BMI (Body Mass Index o indice di massa corporea), invece, potete verificare se il vostro peso è nella norma.

La perdita di alcuni centimetri del giro vita o di pochi chilogrammi di peso migliorano già i valori glicemici in caso di sovrappeso!

Come si determina il giro vita e cosa significa?

Misurate il vostro giro vita all'altezza tra l'osso dell'anca e la parte inferiore delle costole.

Il giro vita è un indicatore di rischio per le malattie cardiovascolari e il diabete.

Corro il rischio di contrarre malattie al sistema cardiocircolatorio, un ictus o il diabete?		
	Uomini	Donne
Rischio elevato	Giro vita superiore a 102 centimetri	Giro vita superiore a 88 centimetri
Rischio moderato	Giro vita tra 94 e 102 centimetri	Giro vita tra 80 e 88 centimetri
Rischio debole	Giro vita inferiore a 94 centimetri	Giro vita inferiore a 80 centimetri

Come si determina il BMI?

Per calcolare il vostro BMI dividete il peso corporeo in kg per la vostra altezza in metri elevata al quadrato:

$$\frac{\text{peso corporeo in kg}}{\text{altezza in metri} \times \text{altezza in metri}}$$

Per un'altezza di 1,70 metri e un peso corporeo di 65 kg si ottiene un BMI di 22,49.

Cosa significa il BMI?

BMI < 18,5:

probabilmente siete sottopeso. Il vostro medico o dietista vi fornirà utili consigli per aumentare il vostro peso.

BMI 18,5 – 25:

Siete normopeso. Per mantenere il vostro peso seguite una dieta alimentare equilibrata e praticate un'attività fisica regolare.

BMI > 25

Siete sovrappeso. In caso di BMI > 30 siete fortemente sovrappeso. Già a partire da un BMI > 25 il rischio di diabete e di contrarre altre malattie aumenta considerevolmente. Stabilizzate dapprima il vostro peso modificando le vostre abitudini alimentari e praticando più attività fisica e in seguito riducetelo. Richiedete la consulenza di uno specialista in materia.

Come raggiungere valori ideali per il giro vita e il BMI?

Oggigiorno molte persone assumono cibi molto nutrienti e in misura poco equilibrata. L'apporto giornaliero di calorie è sovente più elevato di quanto richiesto dal corpo e il consumo di calorie dovuto al movimento e allo sport è limitato. Di conseguenza, il peso corporeo aumenta.

Un'alimentazione equilibrata con un apporto calorico conforme alle reali necessità e un'attività motoria regolare consentono di tenere sotto controllo il peso.

Le vostre abitudini alimentari e il movimento devono essere adeguati alla vostra situazione personale al fine di poterli attuare anche a lunga scadenza.



Quante calorie è necessario assumere quotidianamente?

L'apporto quotidiano di calorie di una persona dipende da diversi fattori quali l'età, l'altezza, il peso, il sesso e naturalmente dall'attività fisica.

Si fa distinzione tra il dispendio energetico a riposo necessario per mantenere le normali funzioni fi-

siologiche e il fabbisogno energetico supplementare per svolgere le attività fisiche.

Per calcolare e interpretare il vostro fabbisogno calorico rivolgetevi a uno specialista!

Attraverso la seguente equazione di Harris-Benedict potete calcolare il fabbisogno calorico approssimativo che vi consente di mantenere il vostro peso corporeo:

Determinate dapprima il dispendio energetico a riposo:

Valutazione del dispendio energetico a riposo per le donne:

$$(9,6 \times \text{peso in kg}) + (1,8 \times \text{altezza in cm}) - (4,7 \times \text{età in anni}) + 655$$

Valutazione del dispendio energetico a riposo per gli uomini:

$$(13,8 \times \text{peso in kg}) + (5 \times \text{altezza in cm}) - (6,8 \times \text{età in anni}) + 66,5$$

In seguito moltiplicate il risultato ottenuto per il valore indicato a dipendenza dell'attività fisica:

- | | |
|-----|--|
| 1.4 | in caso di attività professionale sedentaria o svolta in piedi con poco movimento |
| 1.7 | in caso di attività fisica moderata durante il lavoro o nel tempo libero (da 1 a 2 ore di sport alla settimana) |
| 2.0 | in caso di attività fisica intensa durante il lavoro o di sport di resistenza regolare della durata di almeno tre ore alla settimana |

Come determinare il contenuto calorico degli alimenti?

Negli alimenti preconfezionati il contenuto calorico è spesso indicato sull'imballaggio.

Le indicazioni sul contenuto di calorie e carboidrati negli alimenti di base quali frutta, verdura, carne e pane sono contenute nella «Tabella svizzera dei valori nutritivi» pubblicata dalla Società Svizzera di Nutrizione.

Il contenuto di calorie e carboidrati di prodotti fast food, gelati e surgelati figura nell'opuscolo «Carboidrati – dove e quanti?» rilasciato dall'Associazione bernese per i diabetici.

Entrambe le documentazioni possono essere ordinate presso l'Associazione Svizzera per il Diabete.

Qualora decideste di perdere peso prestate particolare attenzione a un'alimentazione equilibrata. La piramide alimentare vi fornirà un prezioso aiuto!

La piramide alimentare e altri ragguagli sull'alimentazione sono ottenibili presso il vostro medico o dietista di fiducia.

Il movimento è salutare?

Ognuno dovrebbe praticare almeno 30 minuti di movimento al giorno. Dopo una riduzione di

peso corporeo, un'attività fisica quotidiana di almeno 45–60 minuti è la migliore garanzia per riuscire a mantenere sotto controllo il peso – p. es. camminare 4–5 km (tragitto casa-lavoro, andare a fare la spesa), nuotare, andare in bicicletta ecc.

L'intensità dell'attività ne determina la durata raccomandata: 5 km di jogging in 30 minuti corrispondono ad esempio a 5 km di camminata in 60 minuti.

In questo modo non solo si migliorano tutti i valori metabolici (compresa la pressione sanguigna), ma si traggono anche benefici a livello di salute in generale. A seconda della terapia medicamentosa seguita, il movimento prolungato può causare delle crisi di ipoglicemia. Discutete la vostra situazione personale con il vostro medico nutrizionista.



Dove è possibile ricevere una consulenza qualificata?

Presso la Società Svizzera di Nutrizione a Berna (www.sge-ssn.ch).
Presso il proprio medico o un consulente diplomato dell'associazione per i diabetici locale. Tutti i nostri consulenti sono riconosciuti dalle casse malati svizzere:

www.diabetesgesellschaft.ch/it/nazionale/regioni/

Aargauer Diabetes-Gesellschaft	Kantonsspital / Haus 16	5000 Aarau	062 824 72 01
Diabetesgesellschaft Region Basel	Mittlere Strasse 35	4056 Basel	061 261 03 87
Berner Diabetes Gesellschaft	Swiss Post Box 101565, Helvetiaplatz 11	3005 Bern	031 302 45 46
Diabetes Biel-Bienne	Bahnhofstrasse / Rue de la Gare 7	2502 Biel-Bienne	032 365 00 80
Diabetes-Gesellschaft GL-GR-FL	Steinbockstrasse 2	7001 Chur	081 253 50 40
Diabetes-Gesellschaft Oberwallis	Kantonsstrasse 4	3930 Visp	027 946 24 52
Ostschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Neugasse 55	9000 St. Gallen	071 223 67 67
Diabetes-Gesellschaft des Kt. Schaffhausen	Vordergasse 32/34	8200 Schaffhausen	052 625 01 45
Solothurner Diabetes-Gesellschaft	Solothurnerstrasse 7	4601 Olten	062 296 80 82
Zentralschweizerische Diabetes-Gesellschaft	Falkengasse 3	6004 Luzern	041 370 31 32
Diabetes-Gesellschaft des Kantons Zug	Artherstrasse 27	6300 Zug	041 727 50 64
Zürcher Diabetes-Gesellschaft	Hegarstrasse 18	8032 Zürich	044 383 00 60
diabètefribourg - diabetesfreiburg	Route St-Nicolas-de-Flüe 2	1705 Fribourg	026 426 02 80
diabète genève	36, av. Cardinal-Mermillod	1227 Carouge	022 329 17 77
Association jurassienne des diabétiques	Case postale 6	2854 Bassecourt	032 422 72 07
Association des diabétiques du Jura bernois	Case postale 4	2610 Saint-Imier	032 940 13 25
Association Neuchâteloise des diabétiques	Rue de la Paix 75	2301 La Chaux-de-Fonds	032 913 13 55
Association Valaisanne du Diabète	Rue des Condémines 16	1950 Sion	027 322 99 72
Association Vaudoise du Diabète	Avenue de Provence 12	1007 Lausanne	021 657 19 20
Associazione Ticinese per i Diabetici	Via Motto di Mornera 4	6500 Bellinzona	091 826 26 78

Si associ a un'associazione per i diabetici vicino a lei e approfitti dei corsi e delle conferenze offerti. Associandosi, riceverà inoltre gratuitamente la nostra rivista "Giornale dei diabetici" in italiano con numerosi contributi informativi e aggiornati. La rivista "d-journal" è disponibile in tedesco e francese.