

i consigli del
Dietologo



Il prof. Nicola Sorrentino ci illustra le cause del sovrappeso, malattia tra le più diffuse in Italia



Gli italiani pesano di più!

Il professore risponde ad un quesito posto da una nostra lettrice

NICOLA SORRENTINO*

PARLIAMO DI SOVRAPPESO

Negli ultimi anni è cresciuto il numero degli italiani che aumentano di peso. Le complicazioni e le patologie associate al sovrappeso sono svariate: dislipidemie, gotta, ipertensione, malattia coronarica, osteoartrosi, ecc. Gli obesi rappresentano il 7% degli uomini italiani, le donne il 6%. Gli uomini in sovrappeso sono il 40%, le donne il 25% circa. Ma quanto si dovrebbe pesare? E come si fa a stabilire se il nostro peso è quello giusto? Non esiste un peso ideale che sia il medesimo per tutti. Questo cambia in base ad una serie di fattori dati dalla struttura ossea, dalla muscolatura, dalla quantità di massa magra, fattori caratteristici individuali e non generalizzabili. Un culturista ad esempio potrebbe essere definito grasso se considerassimo esclusivamente il peso espresso dalla bilancia, ma i suoi "chili in più" sono da ascrivere essenzialmente alla muscolatura, cioè alla cosiddetta massa magra.

*Dietologo e Climatologo

LE CAUSE DEL SOVRAPPESO

- FATTORI GENETICI (ESEMPIO: EREDITARIETÀ).
- FATTORI ENDOCRINI E METABOLICI (ES.: RALLENTATO METABOLISMO BASALE).
- FATTORI PSICOLOGICI (ESEMPIO: ANSIA, DEPRESSIONE, NOIA, RABBIA, TRISTEZZA).
- MALATTIE (ESEMPIO: IPOTIROIDISMO O SINDROME DI CUSHING).
- FARMACI (ESEMPIO: ALCUNI ANTIDEPRESSIVI, CORTISONICI).
- SCARSA ATTIVITÀ FISICA.
- ELEVATO CONSUMO DI GRASSI NELLA DIETA E SCORRETTA ALIMENTAZIONE.

LE FIBRE ALIMENTARI

Con questo termine s'intende una miscela di sostanze (pectine, gomme, lignine, emicellulose, cellulosa) che costituiscono parte della parete cellulare dei vegetali. Pur non essendo un principio nutritivo la fibra deve essere presente nell'alimentazione nella quantità di circa 30 gr. al giorno. In base alla loro solubilità in acqua, le fibre si distinguono in:
FIBRE INSOLUBILI (cellulosa, emicellulose, lignine), che sono presenti soprattutto in cereali integrali e vegetali;
FIBRE SOLUBILI (pectine, gomme, mucillagini e galattomannani) sono presenti prevalentemente nei legumi e nella frutta.

- E' importante per la prevenzione e cura di molte malattie quali:
- *DIVERTICOLOSI DEL GROSSO INTESTINO
 - *DIABETE MELLITO
 - *DISLIPIDEMIE
 - *OBESITÀ
 - *SOVRAPPESO
 - SONO ALIMENTI RICCHI DI FIBRA:
 - *LEGUMI
 - *VERDURA
 - *FRUTTA
 - *CEREALI INTEGRALI

Il prof. Sorrentino risponde ai nostri lettori. I quesiti vanno indirizzati a TorreSette, corso Umberto I, 147 - 80058 Torre Annunziata (Na) - oppure: e-mail: torresette@torresette.it Fax: 0818613922