



Il circolo socio-culturale “Palazzo Tenta 39”
presenta la 9ª conferenza tematica:

« Obesità: patologia in crescita nell'età infantile»

Domenica 12 ottobre ore 18.00, Sala Consiliare - Bagnoli I. (AV)

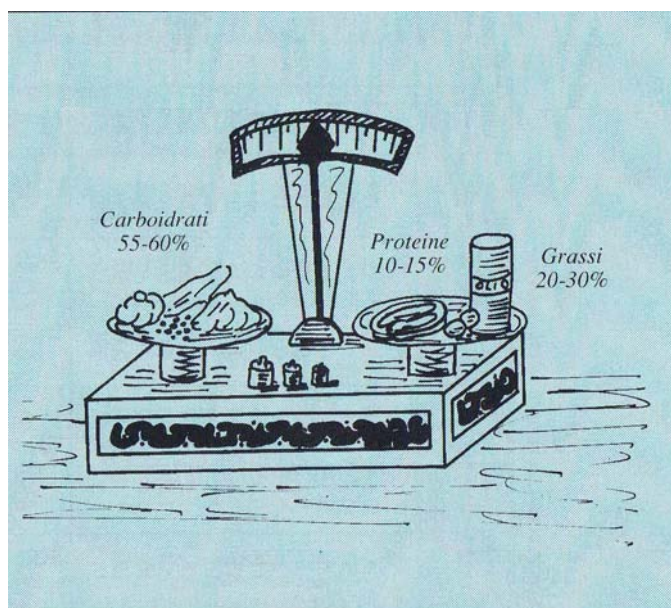
Intervento del dott. Domenico Corso*

Buonasera a tutti.

Penso che tutti noi dovremmo essere grati al circolo culturale “palazzo tenta 39”, per aver portato nel nostro Paese, attraverso questa serie di incontri di grande interesse comune, un nuovo approccio alla valutazione delle tematiche che interessano il nostro vivere; auspicando che queste conferenze possano essere poi di stimolo per noi tutti per approfondire la nostra conoscenza e, perché no, modificare o rafforzare le opinioni che si hanno su tutto ciò che ci investe quotidianamente. Io mi sono iscritto a questo circolo per dare qualcosa sì, ma soprattutto per apprendere qualcosa e vi assicuro che questo accade, inevitabilmente, ad ogni incontro come quelli che abbiamo avuto e certamente anche in quelli che avremo.

Ringrazio il presidente ed il direttivo del circolo per l'invito a me rivolto a tenere questa breve relazione sui “Principi di una corretta alimentazione”.

Cercherò, nel mio intervento, di dare delle indicazioni pratiche riguardanti le nostre abitudini di vita per cercare di mantenere un peso corporeo tale da garantirci, per quanto possibile, uno stato di salute ottimale. Nutrirsi significa mangiare cibo in quantità e di qualità tali da soddisfare il senso dell'appetito nonché il gusto e possibilmente la vista e l'olfatto. Per mangiare bene accanto a tutto ciò occorre realizzare un giusto equilibrio fra quantità, qualità e varietà degli alimenti. Di tutto un poco, se è lecito riassumere in un motto la filosofia nutrizionale più adatta ad un onnivoro quale può essere classificato l'uomo.



Una dieta variata (figura 1.3 pag.99), quindi, che racchiuda in se la quantità di energia di cui l'organismo ha bisogno va attinta per il 55%-60% dai carboidrati (zuccheri, marmellata, pasta, pane, riso); per il 20%-30% dai grassi (olio, strutto o come costituente di alimenti come carne etc.) e per il 10%-15% da proteine (di origine animale come la carne o il pesce e di origine vegetale come i legumi).

Questo, a mio avviso, è il principio più importante che qualunque tipo di regime alimentare dovrebbe rispettare.

Il destino ultimo dei nutrienti (carboidrati, proteine e grassi) è quello di fornire l'energia necessaria all'attività fisica e al mantenimento delle funzioni vitali dell'organismo. L'energia contenuta negli alimenti viene espressa in calorie, essendo una *caloria (Kcal)* la quantità di calore necessaria ad innalzare di 1°C (da 14,5° a 15,5°) la temperatura di 1 Kg. di acqua.

Il valore calorico di 1 gr. di carboidrati è uguale a 4.1 Kcal.

“ “ **di 1 gr. di proteine è uguale a 5.65 Kcal.**

“ “ **di 1 gr. di grassi è uguale a 9.45 Kcal.**

Poichè l'efficienza digestiva nella utilizzazione degli alimenti non è del 100%, nei normali calcoli dietetici si considerano gli equivalenti calorici netti, arrotondati rispettivamente a **4, 4, 9 Kcal.**

Il FABBISOGNO ENERGETICO BASALE (ovvero l'energia necessaria al funzionamento della macchina uomo) è determinato da 3 fattori:

- 1) Il ***Metabolismo Basale*** (circa il 70% del totale) rappresenta il consumo energetico necessario alle funzioni vitali (respirazione, circolazione sanguigna, etc.) e alla termoregolazione;
- 2) ***L'Attività Fisica*** (circa il 20% del totale)
- 3) ***L'Azione dinamico specifica degli alimenti***, ovverosia il consumo energetico destinato alla digestione ed alla assimilazione degli alimenti stessi calcolato in un 10% del totale.

IL FABBISOGNO ENERGETICO MEDIO GIORNALIERO BASALE E' DI CIRCA 2000 Kcal per la femmina e 2300 Kcal per il maschio e varia chiaramente rispetto all'età dell'individuo (tab 10.3 pag.107). Si nota dalla tabella come si riduce progressivamente dai 18 anni in su il fabbisogno energetico medio giornaliero.

Classi di età (anni)	Calorie/die (Kcal)	
3 - 6	1500	
6 - 9	2000	
	Maschi	Femmine
9 -12	2500	2250
12 -15	3000	2500
18	1800	1600
24	1700	1500
42	1600	1600
66	1500	1400
75	1400	1300

e varia soprattutto in base alla **ATTIVITA' FISICA** (lavorativa o non) (tab.13.3 pag.109)

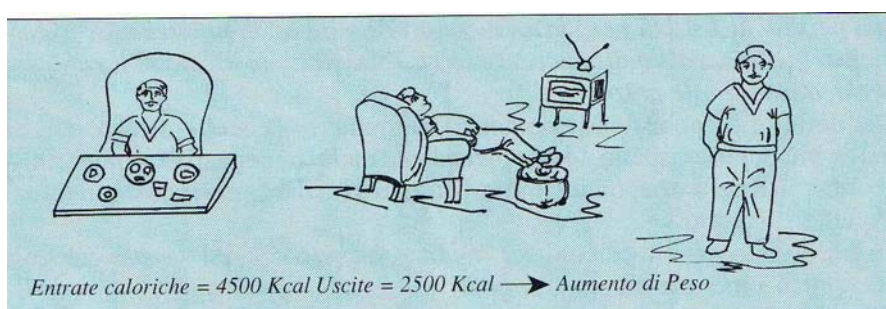
Tab. 13.3 Consumo energetico in alcune professioni

Professione	Consumo calorico giornaliero (Kcal/die)		
	Minimo	Massimo	Medio
<i>Uomo</i>			
Boscaiolo	2860	4600	3730
Contadino	2330	4835	3582
Impiegato	1820	3270	2545
Metalmeccanico	2600	3960	3280
Minatore	2970	4560	3765
Muratore	2440	3730	3085
Operaio	2180	3710	2945
Pensionato	1750	2810	2280
Recluta militare	2990	4100	3545
Studente universitario	2270	4410	3340
Tecnico di laboratorio	2240	3820	3030
<i>Donna</i>			
Assistente di laboratorio	1340	2540	1940
Casalinga adulta	1760	2320	2040
Casalinga anziana	1490	2410	1950
Commessa	1820	2850	2335
Contadina	2200	3860	3030
Operaia	1970	2980	2475
Panettiera	1980	3390	2685
Studentessa	2090	2500	2295

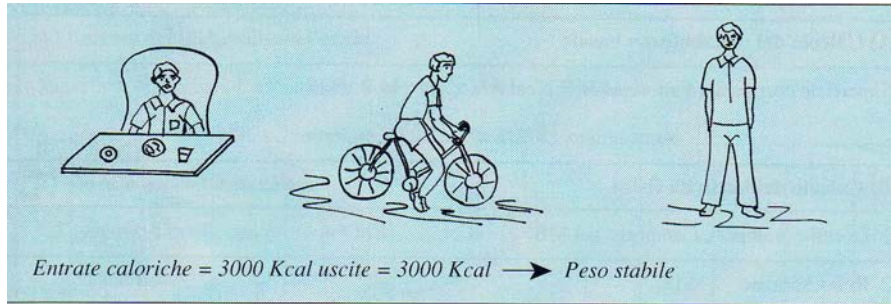
- Se le calorie ingerite con i cibi risultano inferiori al dispendio di energia avremo un bilancio energetico negativo e l'organismo utilizzerà le sue riserve per sopperire alle esigenze metaboliche e dinamiche con conseguente riduzione di peso (fig. 2.3 pag.114)



- Se le calorie ingerite con i cibi risultano superiori al dispendio energetico avremo un bilancio energetico positivo con conseguente aumento di peso (fig. 3.3 pag.114)



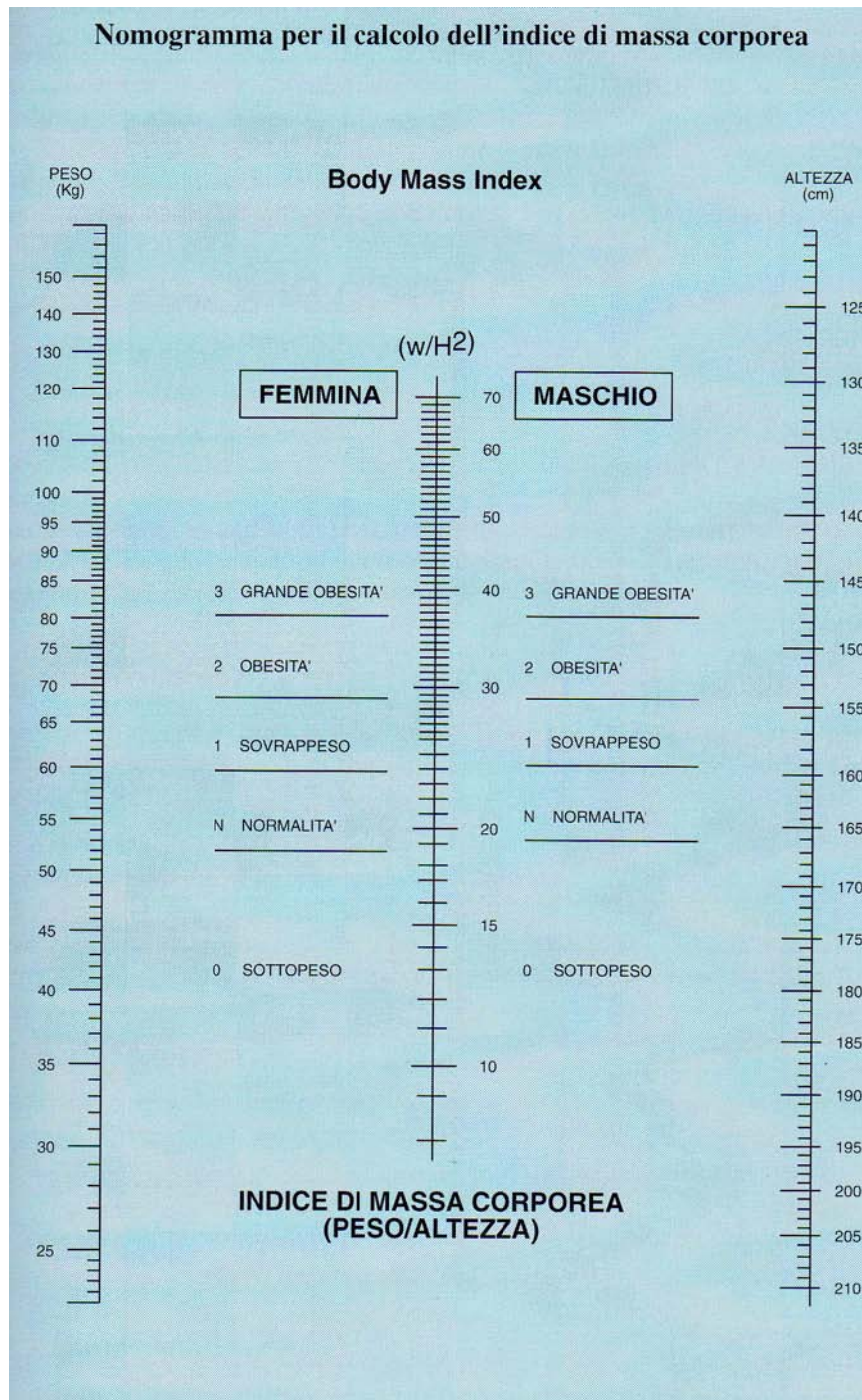
- Se le calorie ingerite con i cibi risultano uguali al dispendio di energia avremo un bilancio energetico in equilibrio e l'organismo manterrà un peso stabile (fig. 4.3 pag.115)



Forse queste diapositive vi sembreranno un po' banali ma vi assicuro che quotidianamente nello svolgimento della nostra professione bisogna ricordare ai nostri pazienti come avviene l'aumento del peso corporeo che troppo spesso viene addebitato alla "COSTITUZIONE".

Il peso ideale rappresenta una entità teorica, vale a dire il peso corporeo cui corrisponde la massima longevità. Tutti gli studi condotti negli ultimi decenni su milioni di persone, infatti, mettono in evidenza una durata della vita inferiore in individui con un peso corporeo superiore a quello ideale. Abbiamo diversi metodi per il calcolo del peso ideale che certamente non verrò ad elencarvi soprattutto perché oggi è in uso il calcolo dell'INDICE DI MASSA CORPOREA (il famoso BMI che tutti conosciamo) che esprimendo il rapporto tra il peso in Kg. e il quadrato dell'altezza in metri (altezza in Kg./altezza² in m²) fornisce una misura scientificamente più corretta (fig. 4.2 pag.69 nomogramma per il calcolo dell'indice di massa corporea e modalità di impiego).

ESEMPIO calcolo BMI: peso 80 Kg. alt.1.65; $80:2,7225=29,38$ (Classe 1 eccesso di peso moderato)
E' buona regola eseguire la pesata al mattino, a digiuno, dopo aver soddisfatto ai bisogni fisiologici senza abiti e calzature.



La scala di riferimento per il BMI è costituita da sole **5 classi** (0 –deficit ponderale; etc. DIAPOSITIVA 24.2 pag.68 commento).

Tab. 24.2 - Calcolo dell'indice di massa corporea: scala dei valori di classe

0 = <20 Kg/m ²	Deficit ponderale
N = 20 - 24.9 Kg/m ²	Normalità
1 = 25 - 29.9 Kg/m ²	Eccesso di peso moderato
2 = 30 - 39.9 Kg/m ²	Eccesso di peso importante
3 = >40 Kg/m ²	Eccesso di peso molto importante

Diciamo subito che il numero di individui che ha un BMI nelle classi 1,2 e 3 è molto alto tanto da far considerare oggi il sovrappeso (classe 1) (ovvero individui con una eccedenza ponderale fino al 20% del peso ideale), l'obesità (classe 2) (ovvero una eccedenza ponderale compreso fra il 20% ed

il 40% del peso ideale) e il grande sovrappeso (classe 3) (allorché la eccedenza ponderale è superiore al 40% del peso ideale) una vera e propria emergenza sociale.

Rilevamenti epidemiologici, infatti, indicano in Italia la presenza di sovrappeso nel 25% della popolazione maschile e nel 20% della popolazione femminile ed il grande sovrappeso nell'8% circa della popolazione; consideriamo, inoltre che questi valori sono ancora più elevati negli Stati Uniti. Il problema è di grandi dimensioni e riguarda prevalentemente i Paesi industrializzati e sono di grande interesse anche molte iniziative singolari, come quella del Sindaco di Ascea che ha imposto a tutti i ristoratori del Comune di indicare sul menù il contenuto calorico di ogni piatto offerto, o quella che viene discussa di recente in Francia: aumentare l'IVA sui prodotti con maggior contenuto di grassi e ridurla su frutta e verdura.

Gli obiettivi da perseguire in un corretto programma dietetico sono due:

- 1) raggiungere il peso desiderato o peso ideale (io ripeto sempre che questo può anche essere superiore di circa 5 Kg. rispetto a quello ideale ovvero un BMI fino a 25.5); ma soprattutto quello di
- 2) mantenere tale peso .

Per raggiungere il peso desiderato è necessario adottare un programma nutrizionale e di attività fisica che assicuri un equilibrio fra le “entrate” e le “uscite” energetiche. *Per una perdita di 1 Kg. di peso in un mese occorre ad esempio diminuire di 250 Kcal/giorno la dieta (o consumarle come vedremo), vale a dire perdere circa 7500 Kcal. in un mese. Il contrario, chiaramente, per acquistare tale peso.*

A questo punto vorrei commentare con voi una dieta tipo da 1200 Kcal per una persona di sesso **femminile** in sovrappeso (classe 1) per ottenere una perdita di peso di circa 1 Kg. a settimana. Questo, chiaramente, con un dispendio calorico da attività fisica normale (Tab. 76.4 pag.238).

Tab. 76.4 - Dieta tipo da 1200 Kcal per obesità

Protidi	19.7%	delle Kcal totali
Lipidi	29.5%	delle Kcal totali
Glicidi	50.6%	delle Kcal totali

Composizione degli alimenti						
Alimenti	Grammi al netto	Protidi	Lipidi	Glicidi	Fibra	Calorie
Latte p. scremato	100	3.50	1.80	5.00	-	49
Carne	100	20.70	5.10	-	-	129
Mozzarella	80	15.90	12.80	3.90	-	194
Fette biscottate	30	3.39	1.80	24.90	1.05	123
Pasta	30	3.24	0.09	24.80	0.78	107
Riso	30	2.10	0.18	26.20	0.40	109
Pane integrale	50	3.75	0.65	26.90	2.85	122
Olio	15	-	15.00	-	-	135
Mela	400	0.80	1.20	44.00	8.0	180
Verdura	400	6.20	1.00	7.60	8.0	60
<i>Totale</i>		59.58	39.62	163.30	21.08	1208

Diario giornaliero	
Colazione	
Latte p.scremato	100 g
Fette biscottate	15 g
Pranzo	
Pasta	30 g
Carne di manzo	100 g
Verdura	200 g
Olio	10 g (2 cucchiaini)
Pane integrale	25 g
Mela	200 g
Merenda	
Tè amaro al limone	1 tazza
Fette biscottate	15 g
Cena	
Riso	30 g
Mozzarella	80 g
Verdura	200 g
Olio	5 g
Pane integrale	25 g
Mela	200 g

Notiamo, innanzitutto, la divisione degli alimenti di cui abbiamo già discusso: Proteine 20%, Grassi 30%, Glicidi 50%. Tutte le diete consigliate vanno, a mio avviso, distribuite in 4 pasti con un adeguato apporto di vitamine, oligoelementi ed acqua (almeno 2 litri al giorno).

La dieta tipo per un individuo di sesso **maschile in sovrappeso** (classe 1) dovrebbe essere, invece, di circa **1800 Kcal** sempre con una attività fisica normale (Tab. 79.4 pag.241) per ottenere una perdita di peso di **circa 6 Kg. al mese**.

Tab. 79.4 - Dieta tipo da 1800 Kcal per obesità

Protidi	20.3%	delle Kcal totali				
Lipidi	30.0%	delle Kcal totali				
Glicidi	50.0%	delle Kcal totali				
Composizione degli alimenti						
Alimenti	Grammi al netto	Protidi	Lipidi	Glicidi	Fibra	Calorie
Latte p. scremato	200	7.00	3.60	10.0	-	98
Fette biscottate	40	4.52	2.40	33.2	1.40	164
Pasta	80	8.56	0.24	66.0	2.08	284
Riso	40	2.80	0.24	34.9	0.70	145
Pane integrale	50	3.70	50.65	26.9	2.85	122
Carne	150	31.00	57.60	-	-	194
Mozzarella	100	19.90	16.10	4.9	-	243
Parmigiano	20	7.20	5.00	0.6	-	76
Verdura tipo A	400	6.20	1.00	7.2	8.00	60
Olio	20	-	20.00	-	-	180
Mela	500	1.20	1.80	55.0	12.00	225
Totale		91.48	58.27	241.0	27.03	1811
Diario giornaliero						
Colazione						
Latte p.scremato			200 g			
Fette biscottate			20 g			
Pranzo						
Pasta			80 g			
Parmigiano			10 g			
Carne di manzo			150 g			
Verdura			200 g			
Olio			10 g			
Pane integrale			25 g			
Mela			200 g			
Merenda						
Tè			1 tazza			
Fette biscottate			20 g			
Mela			100 g			
Cena						
Riso			40 g			
Parmigiano			10 g			
Mozzarella			100 g			
Verdura			200 g			
Olio			10 g			
Pane integrale			25 g			
Mela			200 g			

Vorrei, inoltre, mostrarvi una tabella (Tab.74.4 pag.236) con alcuni consigli sul modo di cucinare gli alimenti (commento e lettura della tabella).

Tab. 74.4 - Guida alimentare nella dieta per obesità

- Tutti gli alimenti contenuti nella dieta devono essere accuratamente pesati e misurati in modo da non superare la quantità prescritta.
- Per dosare tutti gli alimenti utilizzare una bilancia da cucina alla preparazione.

Come cucinare

Tutti gli alimenti compresi nella dieta devono essere cucinati secondo i seguenti metodi di cottura:

Carne e pesce

- alla griglia o ai ferri
- lessati
- al cartoccio
- al vapore
- cruda + limone (la carne di manzo o cavallo può essere consumata cruda)

Verdura

- al forno
- alla griglia o ai ferri
- lessata
- al vapore
- cruda (è utile ricordare che la verdura conserva il suo valore nutritivo se consumata cruda)

Uova

- alla coque
- in camicia
- sode

Pasta o riso

- cucinati in brodo di carne cucinati in brodo vegetale + passato di verdura, cucinati e conditi con pomodoro cotto, per pochi minuti, senza condimento, ma solo con sale e aromi, sotto forma di risotto dietetico.

Cosa bere, come salare

- è consigliabile bere acqua non gassata;
- non fare uso eccessivo di sale da cucina sia nella cottura degli alimenti, sia come aggiunta alle pietanze.

Come condire

- usare olio extra vergine di oliva preferibilmente CRUDO sugli alimenti. Non è consentito aumentare il quantitativo assegnato in dieta.

Passiamo, infine, a parlare di come la ATTIVITA' FISICA possa influenzare la prescrizione di un regime dietetico ipocalorico. Come risulta ben evidente, anche dalle tabelle che abbiamo distribuito in sala, le varie attività sportive e non che svolgiamo quotidianamente portano ad un dispendio calorico notevole (ricordo che parliamo di Kcal/ora come attività continuativa senza pause). Abbiamo voluto dividere le diverse attività anche per stagionalità. Notiamo come camminare a 5.5 Km/ora porta ad un consumo di circa 300 Kcal ciò lo si ottiene percorrendo in un'ora il circuito del Lago Laceno. Questa distanza, inoltre, ci porterà a compiere circa 8200 passi (sappiamo bene che oggi l'OMS consiglia di fare per mantenerci in buona salute circa 10000 passi al giorno). Notiamo pure, forse con un po' di sorpresa, che conversare da seduti con amici porta ad un consumo calorico (circa 100 Kcal); leggere un libro (circa 100 Kcal); guidare l'auto (168 Kcal); il ballo lento (250 Kcal) ed infine anche sdraiarsi su un prato (90 Kcal); che bello!!

Il messaggio che vogliamo dare, in sintesi, è che dobbiamo cercare di muoverci sempre di più, bisogna cercare di fare le scale a piedi, percorrere distanze anche di qualche chilometro a piedi. Non è, infatti, indispensabile svolgere attività sportive con grosso dispendio energetico, ma è di vitale importanza avere una attività fisica regolare che ci impegni in almeno 60 minuti di passeggio al giorno (oltre al dispendio calorico che avviene con la normale attività giornaliera) e noi a Bagnoli abbiamo tanti luoghi che ci possono permettere questo, primo fra tutti “la piazza”.

ATTIVITA' FISICA PER L'INVERNO

ATTIVITA' SPORTIVE		ATTIVITA' VARIE	
	Cal/ora*		Cal/ora
Tennis tavolo	312	Cucito a mano	96
Pattinaggio ricreativo	312	Scrivere una lettera	120
Passeggiata in montagna	666	Suonare pianoforte	198
Sci alpino ricreativo	720	Lavori di bricolage	210
Sci di fondo ricreativo	720	Spalare la neve	420
Pallacanestro	858		
Sci alpino competitivo	1290		
Sci di fondo competitivo	1290		
Pattinaggio di velocità	1716		

ATTIVITA' FISICA PER LA PRIMAVERA

ATTIVITA' SPORTIVE		ATTIVITA' VARIE	
	Cal/ora*		Cal/ora
Golf	312	Riposo su prato	90
Ciclismo ricreativo	354	Guida dell'auto	168
Jogging	444	Tinteggiatura le pareti	210
Pallavolo	510	Giardinaggio	222
Canottaggio ricreativo	546	Tosatura del prato	300
Tennis doppio	546		
Tennis singolo	666		
Canottaggio competitivo	1530		
Ciclismo competitivo	1560		

* ora effettiva di attività fisica senza pause

ATTIVITA' FISICA PER L'ESTATE

ATTIVITA' SPORTIVE		ATTIVITA' VARIE	
	Cal/ora*		Cal/ora
Pesca sportiva	234	Gioco a carte	102
Tiro con arco	276	Ballo lento	258
Canoa ricreativa	510	Camminata all'aperto (5,5 km/h)	294
Nuoto ricreativo	546	Camminata all'aperto (7 km/h)	372
Alpinismo	588	Ballo dinamico	678
Mountain bike	630		
Pallamano	822		
Nuoto competitivo	1500		
Canoa competitiva	1530		

* ora effettiva di attività fisica senza pause

ATTIVITA' FISICA PER L'AUTUNNO

ATTIVITA' SPORTIVE		ATTIVITA' VARIE	
	Cal/ora*		Cal/ora
Cavalcare al passo	198	Leggere un libro	78
Ginnastica	354	Conversare con amici (da seduti)	108
Cavalcare al trotto	510	Lavoro d'ufficio	240
Cyclette lenta	516	Rastrellare le foglie	300
Scherma	588	Tagliare la legna	450
Corsa non competitiva	624		
Calcio	702		
Cyclette veloce	774		
Maratona	1200		

* ora effettiva di attività fisica senza pause

L' ultimo messaggio che vorrei dare questa sera riguarda una affermazione che sentiamo troppo spesso:

“si è anche facile perdere peso ma quel che è più difficile è mantenere il peso raggiunto”.

Questo è certamente vero anche perché io non conosco persona che pur non essendo affetta da patologie mantiene il proprio peso allorquando segue un regime dietetico in cui le Kcal assunte sono maggiori di quelle che ogni giorno vengono consumate. Questo non vuol dire affatto che per mantenere il proprio peso bisogna essere perennemente a dieta, ma significa, sicuramente, essere consapevoli di quello che viene assunto giornalmente e di comportarsi di conseguenza. La cosiddetta DIETA DI MANTENIMENTO consiste proprio in questo: assumere giornalmente il FABBISOGNO MEDIO ENERGETICO BASALE di cui già abbiamo discusso (circa 1800-2000 Kcal per la femmina e 2300-2500 per il maschio) e comportarsi di conseguenza (ad es.aumentare il dispendio energetico con l'attività fisica) quando le calorie assunte quotidianamente sono superiori al fabbisogno energetico basale.

L'aspettativa del miracolo, la convinzione che una terapia, un trattamento anche privo di ogni fondamento scientifico, possa essere efficace per se stessi laddove ha fallito per altri, spiega la popolarità di certe diete, di certi programmi di dimagrimento o di body-building. In queste pratiche si intravede una componente magica e rituale, più filosofica che scientifica, in grado, tuttavia, quando deprivata dalle potenzialità dannose, di sviluppare anche effetti benefici tali da contribuire ad elevare la qualità della vita attraverso qualche meccanismo psicologico forse misconosciuto. NOI, COMUNQUE, ABBIAMO VOLUTO PARLARE DI QUELLO CHE A TUTT'OGGI E' SCIENTIFICAMENTE PROVATO!!

GRAZIE PER L'ATTENZIONE.

Dott. DOMENICO CORSO

* Medico di famiglia, dietologo