

► Attività fisica e sovrappeso



L'obesità (il sovrappeso) è uno dei principali fattori di rischio per lo sviluppo di malattie cardiovascolari, è causa di valori di zucchero e colesterolo nel sangue elevati nonché di alta pressione. Inoltre, le persone in sovrappeso sono più esposte ad infarto miocardico e ictus, diabete e alcuni tipi di cancro. L'obesità è un problema grave che colpisce una vasta serie di organi, ossa e muscoli nonché gli organi più vulnerabili e più importanti quali il cuore e i vasi sanguigni.

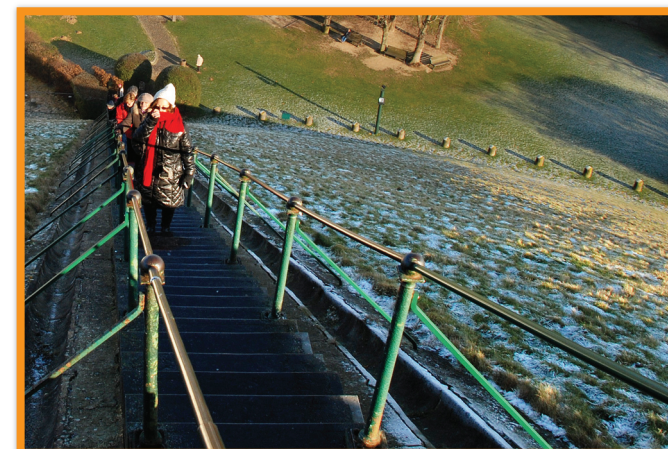
Esiste tutta una serie di diete “moderne”, che garantiscono la perdita di peso in un brevissimo periodo di tempo – il che spesso non è vero o, peggio, porta ad un rapido ritorno del peso corporeo (l'effetto yo-yo). La dieta deve essere ben pianificata da parte di degli esperti (medici, nutrizionisti). Ogni dieta non accompagnata da attività fisica risulta faticosa e spesso non ha successo. L'attività fisica aumenta il consumo di calorie e quindi la combustione dei grassi. Con l'attività fisica combinata ad una corretta alimentazione, perderete peso più facilmente nonché influirete positivamente su tutta una serie di fattori che riducono il rischio di malattie cardiovascolari e di altre malattie. Il vostro corpo consumerà più rapidamente le calorie immesse e le riserve di grasso in eccesso, accelerando il flusso di sangue si faciliterà la rimozione dei depositi di

grassi dalle pareti dei vasi sanguigni, il cuore sopporterà più facilmente un lavoro eccessivo e alla fine vi sentirete meglio. L'attività fisica con il proprio agire influisce sulla riduzione del grasso sottocutaneo e accelera il metabolismo nonché influisce significativamente sul sistema ormonale che agendo a sua volta impedisce il ritorno dei chili in eccesso. L'attività fisica dovrebbe essere adeguata alle vostre capacità ed esigenze.

Oggi prevale l'opinione che l'attività fisica richieda molto tempo, un grande sforzo e delle attrezzature costose. In realtà è tutto il contrario. Queste sono le attività che esigono solamente la vostra buona volontà: camminata, nuoto, corsa, bicicletta, giardinaggio, lavori domestici e simili. Queste attività devono essere eseguite per 30 minuti, da 3 a 7 volte alla settimana. È auspicabile che durino 30 minuti consecutivi, ma possono essere eseguite anche più volte nel corso della giornata per 5 o 10 minuti (non meno di 3 minuti). Alcuni suggerimenti per aumentare l'attività fisica:

- camminate ogni giorno di più – evitate l'automobile e i mezzi pubblici per distanze brevi
- usate le scale anziché l'ascensore
- scendete dall'autobus una fermata prima del previsto

- portate fuori il cane una volta più del solito o semplicemente estendete l'itinerario abituale
 - andate a lavorare (in città), a piedi o in bicicletta
 - fate una passeggiata dopo cena
 - fate i lavori di casa
 - passate i fine settimana in natura
 - fate cyclette mentre guardate la TV
- NON DIMENTICATE, L'OBESITÀ LA CONTROLLATE ESCLUSIVAMENTE VOI, IL PERSONALE MEDICO PUÒ SOLAMENTE DARVI UNA MANO!**



Autore: **Sanel Hrvatin**, fisioterapista
Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH
Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

