affidea

Guida per la gestione del peso

affidea.it

Cosa provoca l'aumento di peso

- Combinazione di più fattori

Oltre il BMI

- Comprensione del BMI e i suoi limiti
- I successi non legati alla bilancia - le vere vittorie nella gestione del peso

Sostenere un cambiamento duraturo

- Supporto alimentare: dentro e fuori dal piatto
- L'importanza del movimento
- Il potere della mente
- Consolidamento abitudini

Perdita di peso con l'utilizzo di farmaci

©Affidea

Benvenuti!

Perdere peso può essere complesso. Questa guida ti spiega i fattori che lo influenzano e come piccoli cambiamenti sostenibili possano portare a risultati soddisfacenti.

Cosa provoca l'aumento di peso

Il peso corporeo non dipende solo da quanto si mangia o ci si muove, ma è il risultato di una combinazione di diversi fattori.

- **Genetica**
  I geni influenzano appetito, metabolismo e accumulo di grasso, svolgendo un ruolo significativo sul nostro peso corporeo.

- **Ambiente**
  Lo stile di vita moderno favorisce spesso la sedentarietà e l'accesso facile a cibi poco salutari con alto apporto calorico e basso valore nutrizionale, rendendo più difficile la perdita di peso.

- **Emozioni**
  La salute mentale, lo stress, la tipologia di lavoro e le abitudini condizionano le scelte alimentari. Affrontare questi aspetti può richiedere supporto psicologico, oltre alle normali cure mediche.

- **Credenze culturali**
  Le convinzioni culturali riguardo al peso, alla salute e all'immagine corporea possono determinare i comportamenti e l'approccio alle cure.

- **Risposte biologiche**
  Il corpo reagisce naturalmente alla perdita di peso rallentando il metabolismo e aumentando i segnali di fame, rendendo difficile mantenere i risultati nel tempo.

©Affidea

Affrontare lo stigma legato al peso

Lo stigma del peso porta molte persone a subire giudizi ingiusti basati su stereotipi dannosi, come l'idea errata che il peso dipenda solo da scelte di vita sbagliate. In realtà, il peso corporeo è influenzato da molti fattori al di fuori del controllo individuale.

Questo pregiudizio causa discriminazioni in diversi ambiti e può avere conseguenze emotive profonde, portando a vergogna, ansia e/o depressione.

Inoltre, la paura del giudizio spinge alcune persone ad evitare cure mediche, creando un circolo vizioso che peggiora sia la salute fisica e mentale, compresa l'autostima.

Oltre il BMI (Indice di Massa Corporea)

Comprendere il BMI e i suoi limiti

Cos'è il BMI?
L'Indice di Massa Corporea (BMI) è un parametro per valutare il peso corporeo, calcolato come peso (kg) diviso per altezza^2 (m^2).

Classificazione del BMI

- **18.5-24.9**
  Peso nella norma
- **25-29.9**
  Possibile sovrappeso
- **30 o superiore**
  Possibile obesità
- **40 o superiore**
  Possibile obesità grave

Limiti del BMI

- **Massa muscolare**
  Atleti o persone muscolose possono avere un BMI alto senza eccesso di grasso.
- **Distribuzione del grasso**
  Il grasso viscerale è più rischioso per la salute rispetto al grasso sottocutaneo.
- **Fattori etnici**
  Alcune etnie sono più predisposte a malattie metaboliche anche con un BMI più basso.

©Affidea

I successi non legati alla bilancia – le vere vittorie nella gestione del peso

La perdita di peso non si misura solo con la bilancia. Esistono traguardi non legati al peso che indicano progressi nella salute fisica, mentale e nella qualità della vita; come, ad esempio, maggiore energia e benessere emotivo, abitudini più sane e miglioramento complessivo della propria condizione.

Poiché il peso può oscillare, è fondamentale non limitarsi alla valutazione del numero che vediamo sulla bilancia.

Sostenere un cambiamento duraturo

Adottare piccoli cambiamenti sostenibili può aiutarti a costruire abitudini sane per tutta la vita. Affidea è qui per supportarti nell'integrarle nella tua quotidianità.

Supporto alimentare dentro e fuori dal piatto

I pasti bilanciati forniscono energia costante, aiutano a gestire la fame e mantengono stabili i livelli di zucchero nel sangue.

Un'alimentazione equilibrata riduce le "voglie" improvvise e può essere adattata alle preferenze e agli obiettivi alimentari, permettendo di mangiare in modo sano e soddisfacente senza rinunce.

Grazie ad **Affidea resetWeight powered by Roczen**, avrai gli strumenti per fare scelte consapevoli, conformare i pasti alle tue esigenze e creare un approccio alimentare sostenibile e piacevole che si allinea con il tuo percorso di salute.

©Affidea

Linee guida per un'alimentazione sana

COSA MANGIARE

- **Verdure:** consuma abbondanti porzioni di verdure a foglia verde, zucchine, peperoni, cavolfiore, broccoli e finocchio.
- **Proteine magre:** prediligi pollo, tacchino, pesce, uova, tofu e legumi come principali fonti proteiche.
- **Carboidrati complessi:** opta per cereali integrali come farro, quinoa e avena, insieme a legumi e verdure ad alto contenuto di amido come patate, mais, piselli.
- **Grassi sani:** inserisci olio extravergine di oliva, avocado, frutta secca e semi nella tua dieta.
- **Frutta:** consuma quantità moderate di frutta, preferibilmente di stagione e di provenienza locale. Varia i colori della frutta per assicurarti un ampio spettro di vitamine e nutrienti.

COSA EVITARE

- **Alcol:** limita o elimina il consumo di alcol, poiché può aumentare i livelli di zucchero nel sangue e favorire l'accumulo di grasso.
- **Cibi ultra-processati:** evita cibi confezionati, fast food e prodotti con ingredienti artificiali.
- **Zuccheri aggiunti:** riduci al minimo il consumo di bevande zuccherate, dolci industriali e snack raffinati.
- **Farine raffinate:** limita pane bianco, pasta non integrale e prodotti da forno per mantenere stabili i livelli di zucchero nel sangue.

L'importanza del movimento

L'esercizio fisico contribuisce alla gestione del peso in diversi modi:

- **Bruciare calorie:** l'attività fisica aumenta direttamente il numero di calorie bruciate. L'intensità e la durata determinano il dispendio energetico complessivo.
- **Aumentare il metabolismo:** la muscolatura costruita attraverso il costante allenamento richiede più energia per essere mantenuta, aumentando il consumo calorico a riposo.
- **Migliorare la sensibilità all'insulina:** l'esercizio aiuta il corpo a processare meglio i carboidrati ed aumenta la sensibilità all'insulina, riducendo il rischio di diabete di tipo 2.
- **Regolare l'appetito:** il movimento regolare influenza gli ormoni dell'appetito, aiutando a gestire meglio le "voglie" e la fame.

E ancora, l'attività fisica ha un impatto significativo sul benessere mentale, producendo:

- **Miglioramento dell'umore:** l'attività fisica stimola il rilascio di endorfine, riducendo lo stress e l'ansia e migliorando il tono dell'umore.
- **Gestione dello stress:** il movimento aiuta a elaborare le emozioni e a trovare equilibrio nei momenti difficili.
- **Sonno più riposante:** l'attività regolare favorisce un sonno più profondo e rigenerante, supportando il recupero e la salute generale.

©Affidea

Il potere della mente

In Affidea, sappiamo quanto sia importante curare e supportare non solo il corpo ma anche la mente. Capire il ruolo che la mente ricopre nel tuo percorso di perdita di peso in modo sano e sostenibile, può fare la differenza.

Apprendere strategie utili per rompere schemi abituali, allontanarsi dal pensiero “tutto o niente” e mangiare in modo consapevole, sono solo alcune delle modalità con cui possiamo aiutarti.

CONSIGLI PRATICI PER UN RAPPORTO PIÙ SANO CON IL CIBO

- **Mangia lentamente:** dai tempo agli ormoni intestinali di segnalare al cervello quando sei sazio. Utilizzare piatti più piccoli può aiutare a ridurre le porzioni.
- **Evita distrazioni:** spegni il telefono o la TV durante i pasti e concentrati sui sapori, le consistenze e la soddisfazione che il cibo ti offre.
- **Mantieni orari regolari:** mangiare a orari fissi aiuta a prevenire cali improvvisi di zuccheri nel sangue.
- **Componi pasti equilibrati:** ogni pasto dovrebbe includere proteine, fibre e grassi sani per garantire un apporto equilibrato di energie e nutrienti.
- **Idratati bene:** bevi almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno per mantenere un buon livello di idratazione.
- **Scegli snack “intelligenti”:** Opta per noci/mandorle, yogurt greco o verdure crude per tenere sotto controllo la fame tra un pasto e l’altro.

Costruire abitudini sane

Costruire abitudini sane è essenziale per raggiungere obiettivi di salute psicofisica, ma mantenerle può essere difficile. Con il giusto approccio, è possibile trasformarle in comportamenti alimentari duraturi.

STRATEGIE PRATICHE

Inizia con piccoli step

- Evita di cambiare troppe cose contemporaneamente.
- Procedi gradualmente per mantenere i progressi.

Un'abitudine alla volta

- Scegli un cambiamento semplice (es. bere più acqua, camminare per 10 min).

Regola dei 2 minuti

- Parti con la versione più facile dell'abitudine (es. 2 min di stretching).

Festeggia i piccoli successi

- Rafforzano la motivazione e creano slancio positivo.

©Affidea

Perdita di peso con l'utilizzo di farmaci

L'uso di farmaci per la perdita di peso richiede una valutazione medica specifica. Solo un medico può determinarne l'idoneità all'utilizzo, considerando storia e condizioni cliniche, interazioni farmacologiche, effetti collaterali e stile di vita del paziente. Un uso improprio dei farmaci, senza prescrizione e supervisione medica, è assolutamente controindicato.

Tutti i farmaci per la perdita di peso in commercio presso le farmacie sono stati autorizzati e sono quindi prescrivibili; hanno diversi meccanismi di azione, risultano efficaci, ma non sono adatti a tutti. Prima di iniziare il trattamento, è perciò importante tenere conto delle seguenti considerazioni:

Impegno per cambiamenti nello stile di vita: questi farmaci funzionano al meglio quando combinati con una dieta sana, attività fisica regolare e altre abitudini sostenibili.

- **Adattabilità:** questi farmaci non sono adatti a tutti i pazienti. Un medico valuterà la tua storia clinica e le condizioni di salute attuali per valutare se adatti prima della prescrizione.

- **Uso a lungo termine:** interrompere il farmaco può alterare il percorso per la perdita di peso. È altamente consigliato seguire le indicazioni del proprio medico.

- **Effetti collaterali:** alcuni di questi farmaci possono avere effetti collaterali che vanno monitorati informando sempre il proprio medico.

©Affidea

Note:

- NHS - Obesity [Internet]. NHS. 2023. Available from: www.nhs.uk/conditions/obesity/
- SIO - Linee guida SIO Società Italiana Obesità sio-obesita.org/linee-guida/
- NICE (Obesità e terapie relative) - www.sicob.org/03_attivita/pubblicazioni_lineeguida.html
- AME - Associazione Italiana Medici Endocrinologici.
  Linee Guida-Obesità www.associazionemediciendocrinologi.it/
- NICE - Obesity [Internet]. NICE. 2023. Available from: cks.nice.org.uk/topics/obesity/
- Dobbie LJ, Coelho C, Crane J, McGowan B. Clinical evaluation of patients living with obesity. 2023 Apr 29;
- EASO Secretariat - Person First Language Guide: Addressing Weight Bias - EASO [Internet]. EASO. 2024 [cited 2025 Feb 13]. Available from: easo.org/person-first-language-guide-addressing-weight-bias/
- Understanding Obesity Stigma Brochure - Obesity Action Coalition [Internet]. Obesity Action Coalition. 2012. Available from: www.obesityaction.org/get-educated/public-resources/brochures-guides/understanding-obesity-stigma-brochure/

—niente è
più importante
della salute

affidea
resetWeight
powered by roczen®

Per info e prenotazioni
T 02 82900099 · info.nutrizione@affidea.com

Scopri di più sul
programma Affidea resetWeight
affidea.it/it/resetweight

Affidea Medical Center Srl
Direttore Sanitario: Dr.ssa Gemma Elena Virginia Randelli

This document, its content and the Affidea trademark are proprietary to Affidea. This document cannot be transferred, duplicated or copied, in all or in parts, without the approval of ©Affidea.

aprile 2025