

# È possibile affrontare il problema in modo diverso?

## ■ FATTORI GENETICI

I fattori genetici sono imm modificabili. La loro corretta conoscenza determina una efficace e positiva risposta sia al trattamento che alla gestione del peso nel tempo.

## ■ FATTORI AMBIENTALI

Lo studio e l'osservazione dei fattori ambientali permette di evidenziare quelli problematici e di gestirli, quindi, attraverso opportune strategie operative.

## ■ FATTORI SOCIO - CULTURALI

La corretta informazione produce un comportamento reattivo nei confronti delle false informazioni prodotte dai mass media e dai vari operatori dell'industria della dieta con conseguente processo auto-educativo.

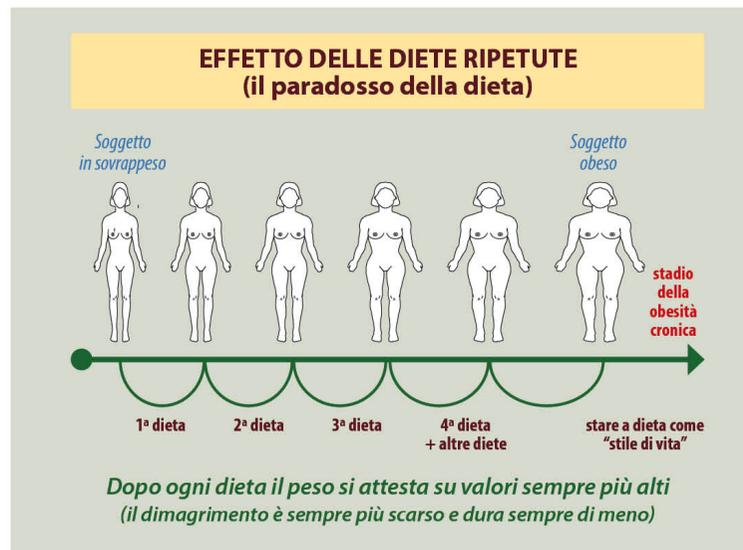
## ■ FATTORI INDIVIDUALI

Un'accurata educazione alla percezione dei segnali corporei (fame e sazietà) porta ad una modificazione del comportamento alimentare con riflessi positivi sulla gestione del peso corporeo a breve ed a lungo termine.

## ■ EDUCAZIONE ALIMENTARE

Un programma individualizzato di educazione nutrizionale consente alla persona di gestire autonomamente la propria alimentazione senza la necessità di dover pesare gli alimenti o ricorrere a ricette particolari.

- OBESITÀ ED ECCESSI PONDERALI
- ADIPOSITÀ ED OBESITÀ ADOLESCENZIALI
- ADIPOSITÀ ED OBESITÀ IN MENOPAUSA
- INTOLLERANZE ALIMENTARI
- MAGREZZE ECCESSIVE - DISMETABOLISMI
- NUTRIZIONE IN GRAVIDANZA ED ALLATTAMENTO
- DISTURBI DEL COMPORTAMENTO ALIMENTARE (anoressia, bulimia, disordini da abbuffate compulsive)
- VALUTAZIONE STRESS OSSIDATIVO



Per informazioni

*Dott.ssa Cinzia Tipa*

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

*Dott.ssa Cinzia Tipa*

BIOLOGA NUTRIZIONISTA

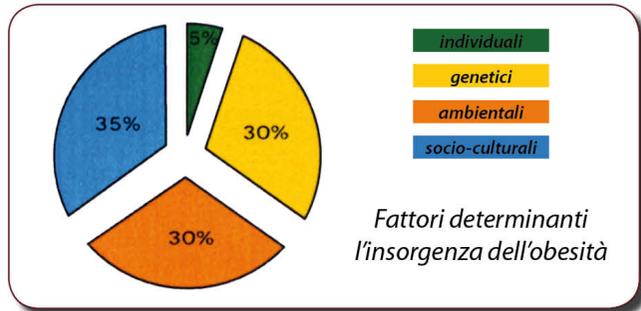


**CIBO:  
ANSIA,  
PIACERE  
O NATURALE  
QUOTIDIANITÀ**

FOLDER INFORMATIVO

# Fattori che influenzano il peso corporeo

## Cosa dice la ricerca scientifica



### ■ FATTORI GENETICI

E' stato osservato che nelle famiglie dove compare l'obesità è più facile che si verifichino altri casi di obesità. L'ereditarietà incide sul peso corporeo per il 30%.

### ■ FATTORI AMBIENTALI

Un ambiente alimentare molto stimolante porta ad un uso improprio dei cibi. Le abitudini alimentari acquisite e l'ambiente incidono sul peso per il 30%.

### ■ FATTORI SOCIO-CULTURALI

I modelli corporei proposti dalle società occidentali, la disponibilità di cibo e la cultura occidentale orientata verso l'eccessiva magrezza incidono sul peso per il 35%.

### ■ FATTORI INDIVIDUALI

I fattori individuali, ai quali si attribuisce sempre molta importanza, incidono in maniera modesta sui complicati meccanismi che gestiscono il peso corporeo. La forza di volontà e la determinazione a dimagrire può influire sul peso corporeo solo per il 5%.

# La dieta fortemente ipocalorica è la soluzione giusta per risolvere il problema obesità?

### ■ FATTORI GENETICI

Sono imm modificabili.

La dieta non può cambiare la costituzione facendo diventare esile chi è di costituzione robusta;

### ■ FATTORI AMBIENTALI

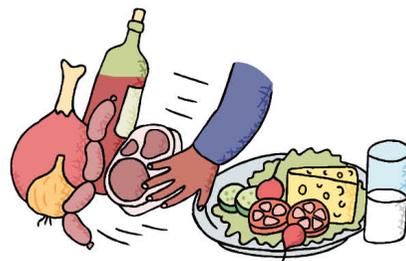
La dieta fa scattare meccanismi fisici e psicologici, quali fame e desiderio di cibi proibiti, tali da peggiorare il rapporto con l'ambiente alimentare;

### ■ FATTORI SOCIO-CULTURALI

La dieta determina confusione ed isolamento. Inizialmente, la perdita di peso può rappresentare un apprezzamento sociale ma in seconda istanza determina isolamento poichè l'esecuzione di una dieta non consente di poter partecipare ad eventi sociali;

### ■ FATTORI INDIVIDUALI

La dieta, attraverso i ripetuti fallimenti, annulla l'autostima e fa nascere una sensazione netta di perdita delle proprie capacità e della propria efficacia.



# Effetti della dieta fortemente ipocalorica

### ▶ RIDUZIONE DEL CONSUMO DI ENERGIA

La riduzione eccessiva dell'apporto calorico costringe l'organismo a mettere in atto strategie difensive tali da abbassare la propria richiesta metabolica.

Per effetto della riduzione dei consumo metabolico, dopo un certo periodo di tempo, anche rimanendo a dieta, il peso non si riduce e l'assunzione anche di poche calorie in più, rispetto a quelle indicate, produce un rapido aumento del peso.

### ▶ PERDITA DI MASSA MUSCOLARE

La denutrizione calorica costringe l'organismo ad utilizzare le proteine corporee per soddisfare le proprie necessità energetiche. Ne consegue una riduzione delle masse muscolari e del metabolismo basale.

### ▶ ALTERAZIONE DEI SEGNALI DI FAME E DI SAZIETÀ

Il semidigiuno o una dieta fortemente ipocalorica alterano i meccanismi che regolano il livello di fame e di sazietà nell'intento, da parte dell'organismo, di riportare l'introito calorico ai valori normali.

### ▶ NEVROSI DA SEMIDIGIUNO

Ad una iniziale euforia per la perdita di peso segue sempre una crescente irritabilità e depressione. Quando la perdita di peso, per gli effetti descritti, si arresta si ha una perdita netta della fiducia in se stessi e nelle proprie capacità con conseguente perdita di autostima.