

SERVIZIO SANITARIO REGIONALE  
EMILIA-ROMAGNA  
Azienda Unità Sanitaria Locale di Modena

# Servizio di Medicina dello Sport

*Direttore Dr. Gustavo Savino*

Sport e salute  
***l'obesità***

# Pillole di Medicina dello Sport

*Dott. Luca Michelini*

Attività fisica e salute

il **sovrappeso** e l'**obesità**



# L'eccesso ponderale può iniziare fin dall'infanzia e deriva da

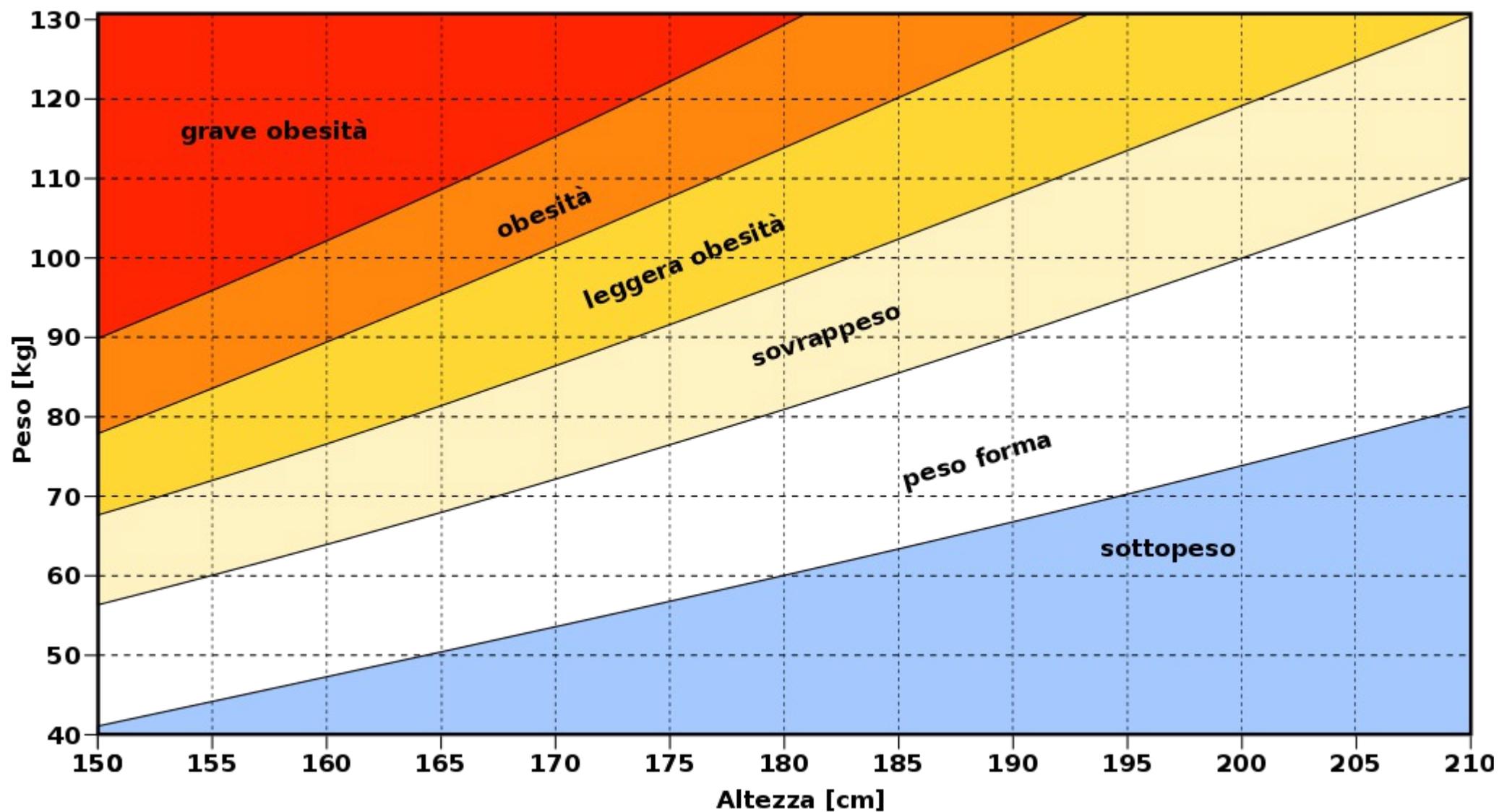
**Vita sedentaria**

**Alimentazione scorretta**

**Fattori genetici**



L'Organizzazione Mondiale della Sanità  
definisce l'obesità sulla base  
**del'Indice di Massa Corporea**

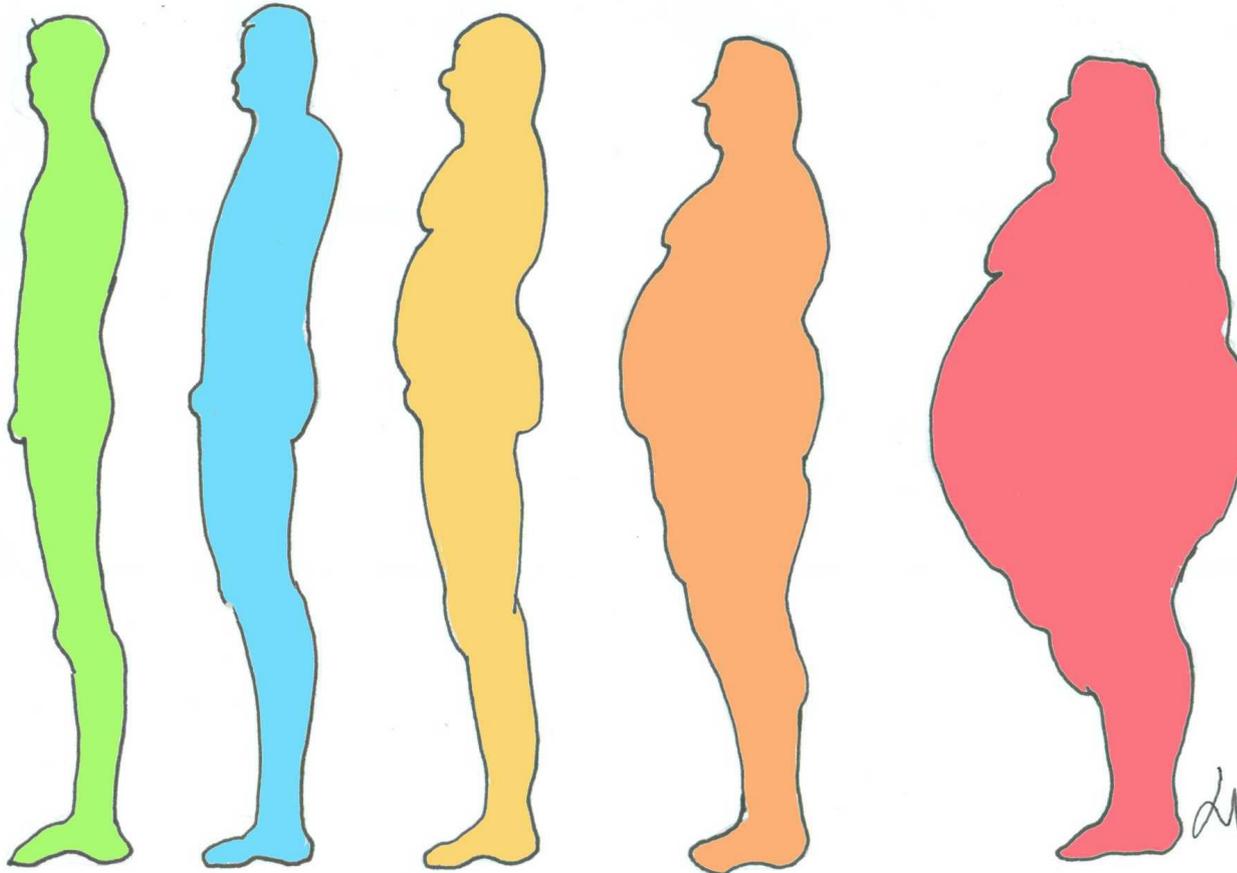


Questo indice si ottiene dividendo il peso (in kg) per la statura (in metri) elevata al quadrato ( $\text{kg}/\text{m}^2$ )

**BMI = Body Mass Index**

25 - 29,9 : **sovrappeso**

<18,5  
**sottopeso**



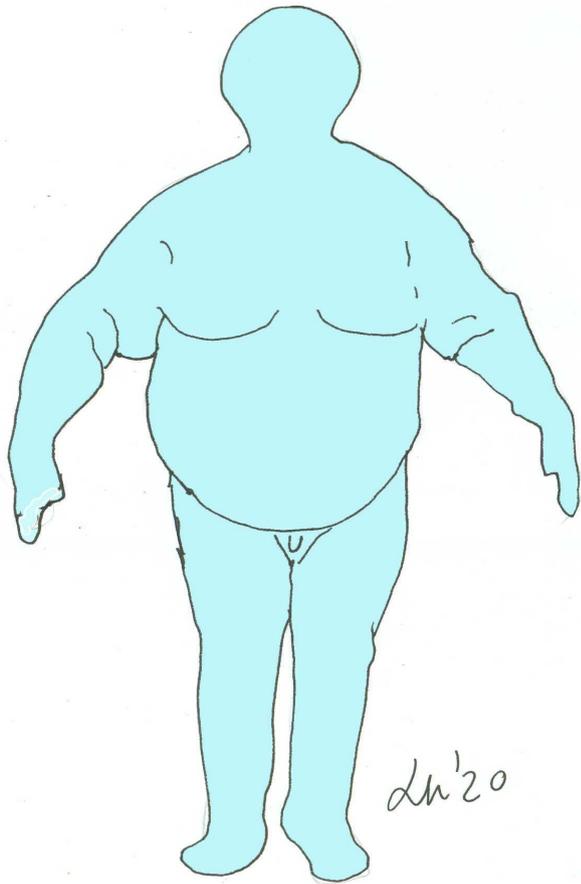
>40  $\text{Kg}/\text{m}^2$ :  
**obesità grave**

18,5–24,9 = **normopeso**

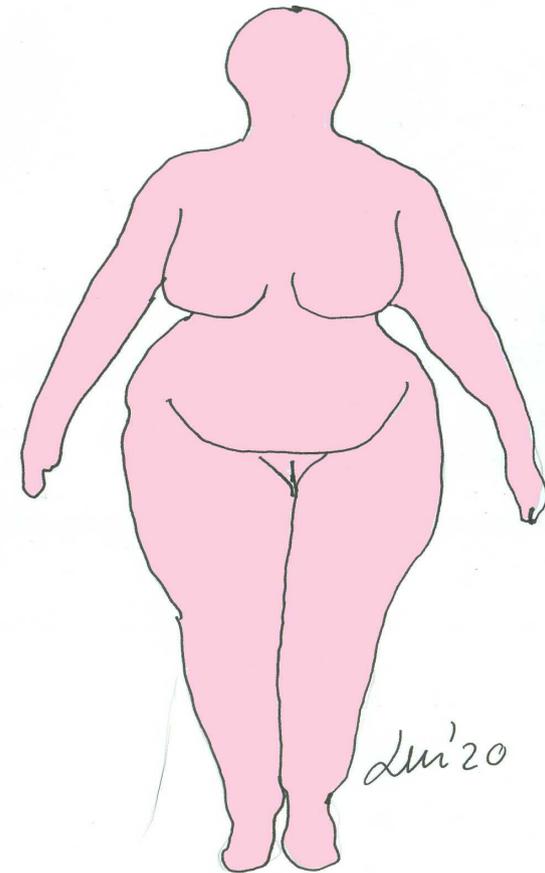
>30  $\text{Kg}/\text{m}^2$ : **obesità**

a parità di Bmi **le donne tendono ad avere più grasso corporeo rispetto agli uomini.**

Nei due generi inoltre varia la disposizione del grasso corporeo in eccesso

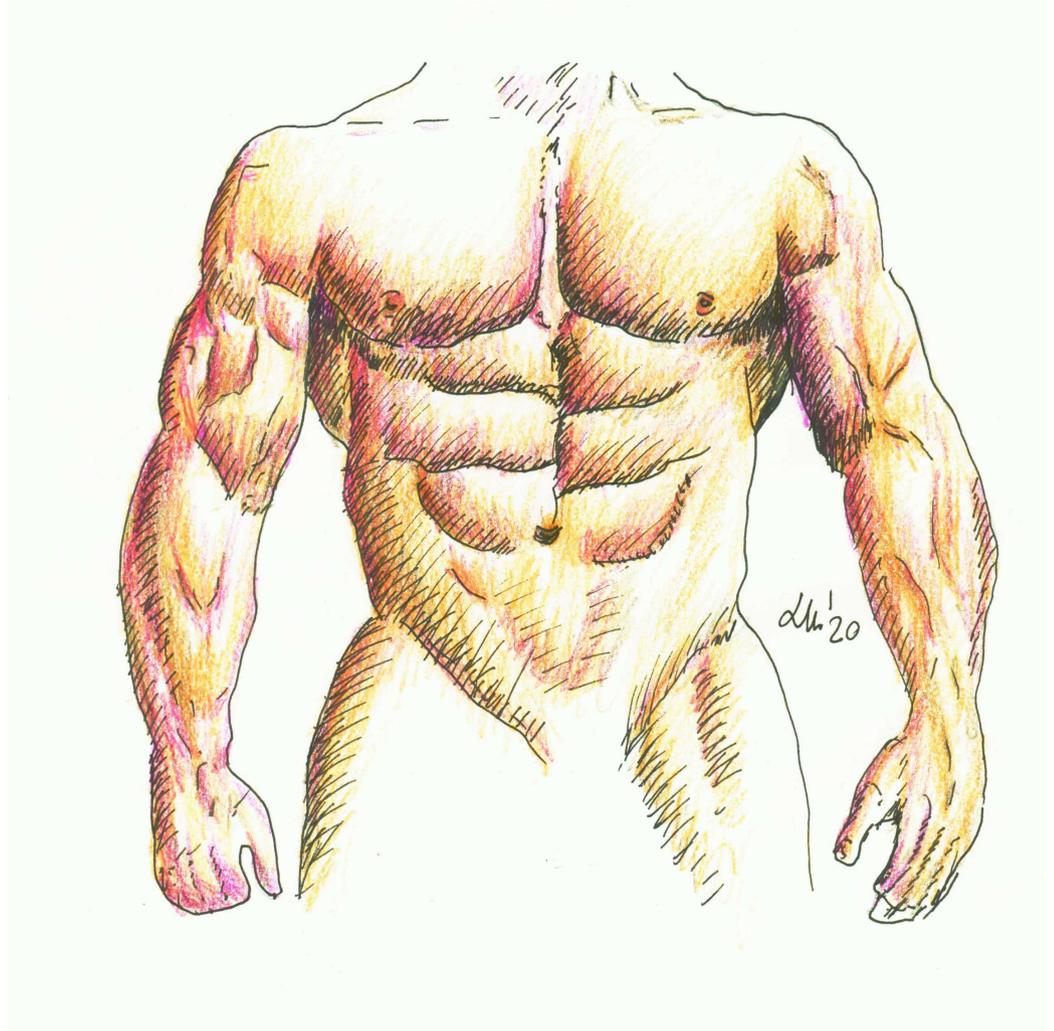


obesità **androide**



obesità **ginoide**

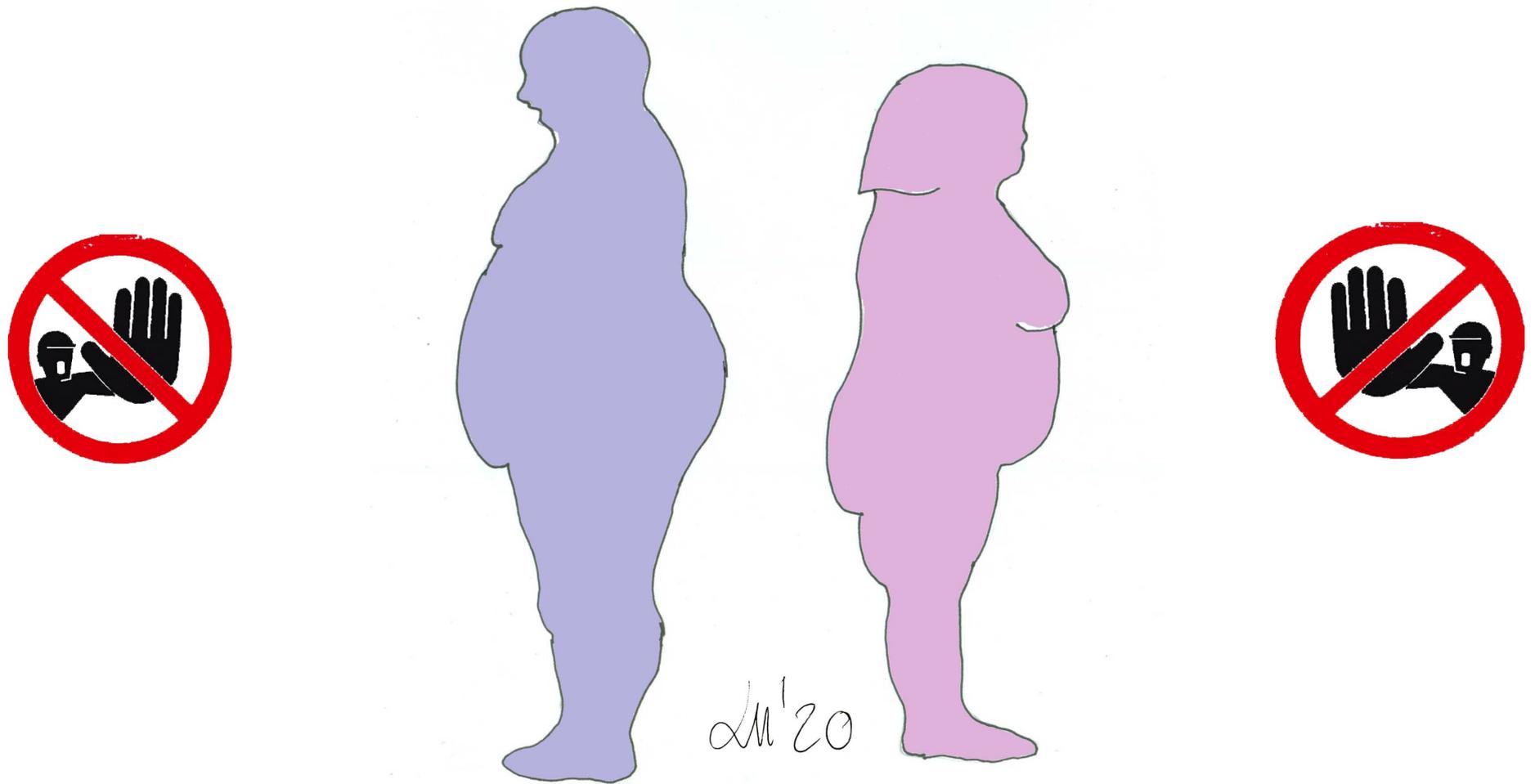
A chi ha una  
rilevante  
**ipertrofia  
muscolare**  
**non si applica la  
tabella del BMI,**  
in quanto il peso  
della grande  
quantità di  
massa magra  
ne falserebbe i  
risultati



In questi casi si ottiene un dato più preciso calcolando la massa grassa con l'aiuto della **plicometria**



L'obesità può comportare  
problemi psicologici e sociali anche gravi:



la **stigmatizzazione dell'obeso**

L'obesità si  
accompagna  
a patologie  
articolari da  
sovraccarico

che rendono ancor  
**più difficile la  
mobilità**



Predisponendo a futuri  
**più gravi danni**  
per la salute

aumenta quindi il **rischio** cardiovascolare

Principalmente  
per  
**ipertensione e  
malattie  
coronariche**



# E condizioni di **alterato metabolismo**

Principalmente:

**diabete di tipo 2** e

alterazioni

**del quadro lipidico**

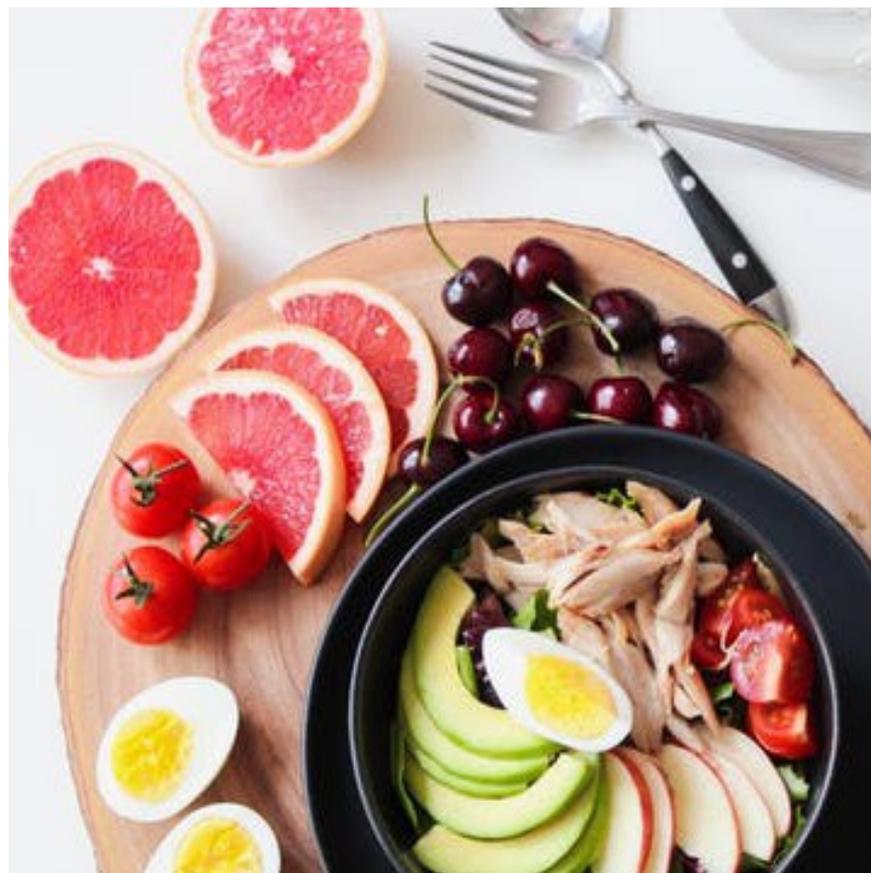
La soluzione è la prevenzione,  
adottando **stili di vita sani**

,



Che consistono in

**alimentazione  
corretta**

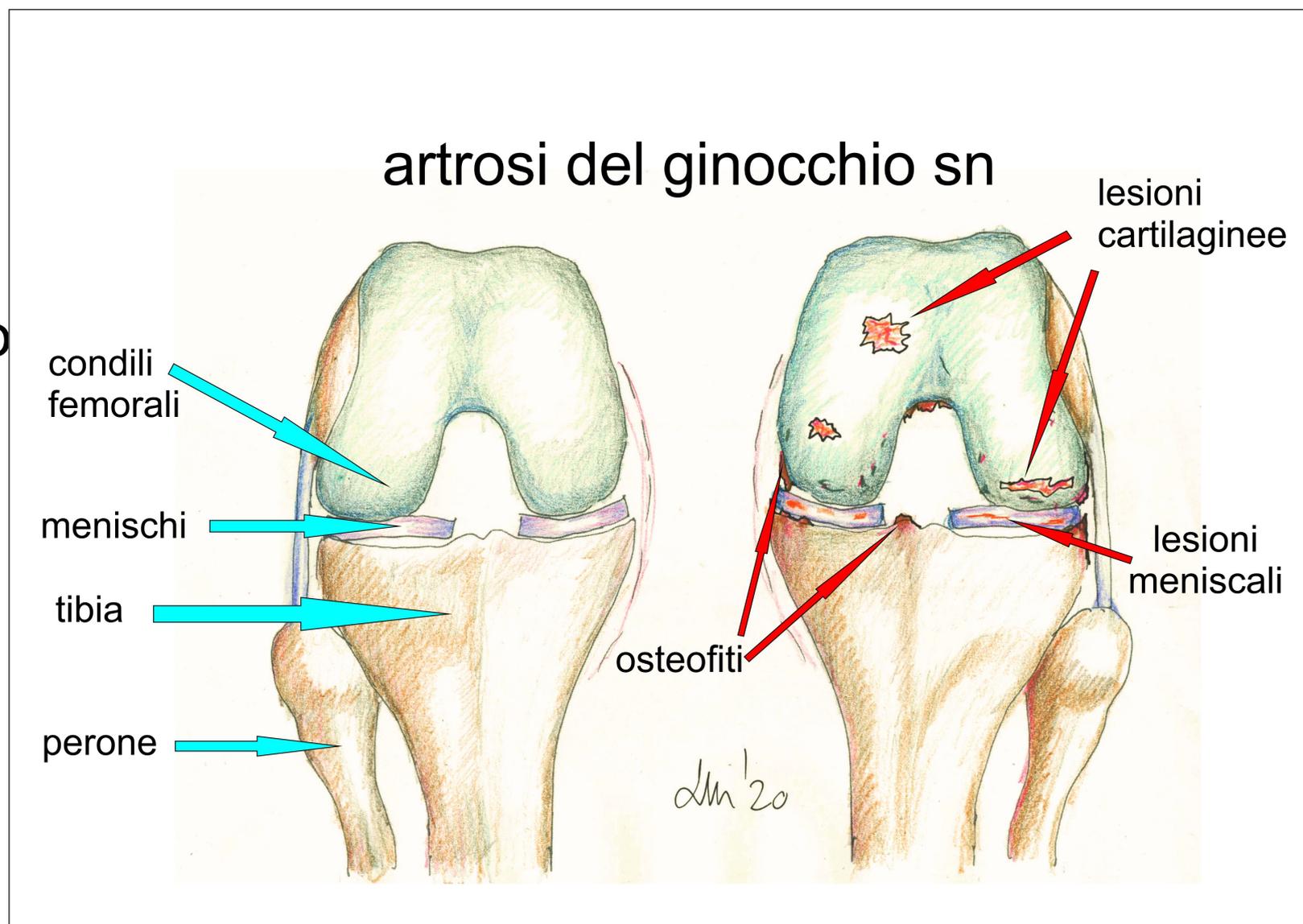


**attività fisica  
adeguata**



# L'**attività fisica va monitorata** con grande attenzione nella scelta degli esercizi e dei carichi

Per non risultare un fattore di aggravamento per le **artrosi** che spesso affliggono gli obesi da una certa età in poi



La *Commission on Ending Childhood Obesity* ha identificato delle  
**raccomandazioni**

per  
contrastare  
l'ambiente  
***obesogenico***  
e prevenire  
l'*obesità*  
*infantile*



Oltre al controllo dell'**alimentazione** e  
alla divulgazione dell'**attività fisica**



riguardano anche il  
**monitoraggio del peso**  
della mamma durante la **gestazione**



Indicazioni di riferimento tratte da  
Istituto Superiore di Sanità

per approfondire:

<https://www.epicentro.iss.it/obesita/obesita>

<https://www.issalute.it>

# Riferimenti per le immagini

Venere di Willendorf:MatthiasKabel - Opera propria, CC BY 2.5,  
<https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=1526553>

[https://commons.wikimedia.org/wiki/File:La\\_monstrua\\_desnuda\\_\(1680\),\\_de\\_Juan\\_Carreño\\_de\\_Miranda..jpg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:La_monstrua_desnuda_(1680),_de_Juan_Carreño_de_Miranda..jpg)

[https://it.wikipedia.org/wiki/Indice\\_di\\_massa\\_corporea#/media/File:BMI\\_grid\\_it.svg](https://it.wikipedia.org/wiki/Indice_di_massa_corporea#/media/File:BMI_grid_it.svg)

<https://www.pexels.com/it-it/foto/affettato-agrumi-bivio-cena-936611/>

<https://www.pexels.com/it-it/foto/acqua-adatto-atleta-avventura-235922/>

<https://www.pexels.com/it-it/foto/alberi-luce-del-sole-nebbia-nebbioso-878151/>

<http://university.it/il-fascino-del-volume-fernando-botero>

<https://www.pexels.com/it-it/foto/bianco-e-nero-donna-gravidanza-incinta-2220699/>

<https://www.pexels.com/it-it/foto/assortimento-cavolo-cavolo-verza-cibo-1458694/>