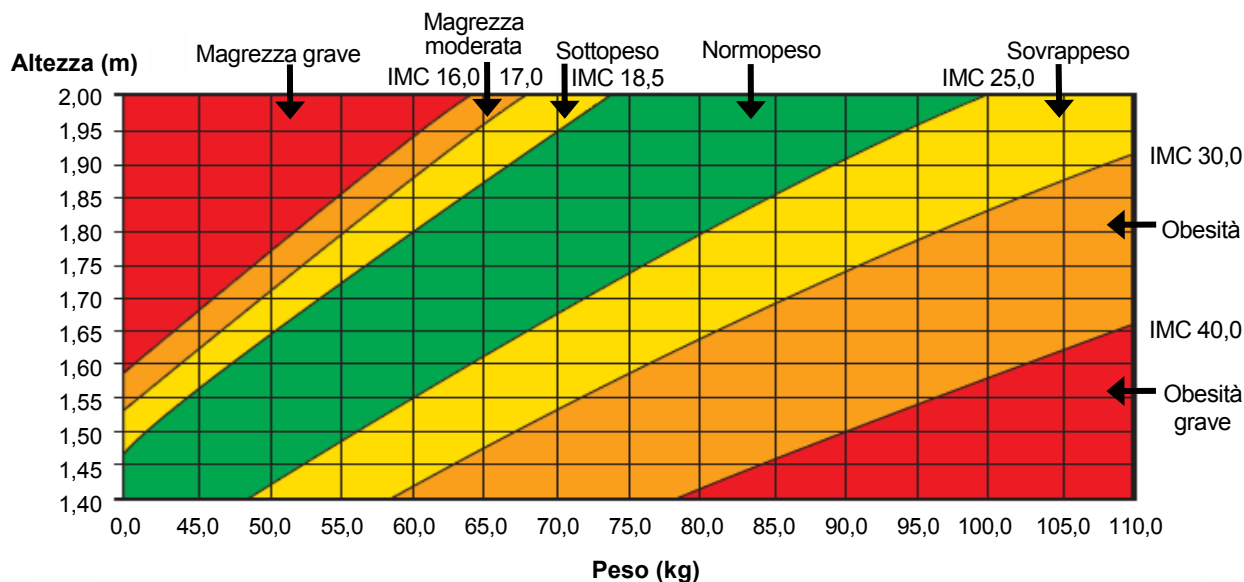




CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

CONTROLLA IL TUO PESO E MANTIENITI ATTIVO

- Pesati almeno una volta al mese. Incrocia il tuo peso e la tua altezza nella tabella qui sotto e controlla che il tuo IMC (Indice di Massa Corporea) sia compreso nella fascia del **normopeso**.



- Qualora il tuo peso sia fuori dai limiti normali, riportalo gradualmente entro tali limiti. In caso di **sovrappeso** (IMC > 25) o di **sottopeso** (IMC < 18) consulta il tuo medico.
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina 30 minuti al giorno, sali e scendi le scale, svolgi piccoli lavori domestici...
- Evita le diete squilibrate o molto drastiche che possono essere dannose per la salute.
- Misura anche il tuo **giro vita** (all'altezza dell'ombelico e senza vestiti) e verifica la zona in cui ti trovi.

Per le Signore



Meno o uguale a **88 cm**
ZONA TRANQUILLA



Più di **88 cm**
ZONA PERICOLOSA

Per i Signori



Meno o uguale a **102 cm**
ZONA TRANQUILLA



Più di **102 cm**
ZONA PERICOLOSA

Nella valutazione del rischio per la salute è importante considerare non solo il BMI, ma anche la distribuzione del tessuto adiposo; è stato, infatti, riconosciuto che un'eccessiva quantità di grasso a livello addominale è un importante fattore di rischio per la salute, indipendentemente dall'IMC.

Le persone con un grasso localizzato prevalentemente in sede addominale hanno infatti un aumentato rischio di diabete tipo 2, dislipidemia, ipertensione arteriosa e malattie cardiovascolari.

Una circonferenza vita superiore a 102 cm negli uomini e a 88 cm nelle donne indica un'eccessiva quantità di grasso addominale, ma il rischio per la salute aumenta già a partire da 94 cm per gli uomini e 80 cm per le donne.