

# Guida per la gestione del peso



# 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

# 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.



## 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<sup>2</sup> (m<sup>2</sup>).

### 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.

## 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.*

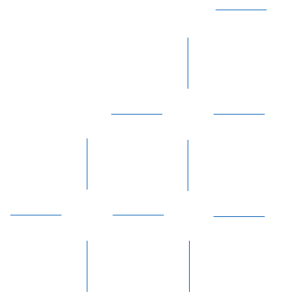


## Supporto alimentare dentro e fuori dal piatto

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.





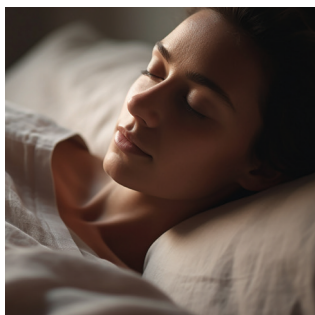
# Linee guida per un'alimentazione sana

## 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.

## 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.



# 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.

**Note:**

- NHS - Obesity [Internet]. NHS. 2023. Available from: [www.nhs.uk/conditions/obesity/](http://www.nhs.uk/conditions/obesity/)
- SIO - Linee guida SIO Società Italiana Obesità [sio-obesita.org/linee-guida/](http://sio-obesita.org/linee-guida/)
- NICE (Obesità e terapie relative) - [www.sicob.org/03\\_attivita/pubblicazioni\\_lineeguida.html](http://www.sicob.org/03_attivita/pubblicazioni_lineeguida.html)
- AME - Associazione Italiana Medici Endocrinologici.  
Linee Guida-Obesità [www.associazionemediciendocrinologi.it/](http://www.associazionemediciendocrinologi.it/)
- NICE - Obesity [Internet]. NICE. 2023. Available from: [cks.nice.org.uk/topics/obesity/](https://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/](http://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/](http://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](mailto:info.nutrizione@affidea.com)**



**Scopri di più sul**  
**programma Affidea resetWeight**  
**[grup pocdc.it/resetweight](http://grup pocdc.it/resetweight)**

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