

# OBESITY DAY 2023

“COME STANNO I TUOI MUSCOLI? IMPARA A DIFENDERLI!”

## DECALOGO

A volte essere sovrappeso dà l'idea che tutto l'organismo debba essere dimensionato: “ho tanto grasso ma anche molti muscoli...” Raramente è così; pesare tanto, porta spesso a muoversi poco, anche per l'insorgere di fatica, dolori articolari, fiato corto... Il risultato è che la muscolatura si assottiglia, rendendo ancora più difficile muoversi. Questa riduzione della massa muscolare clinicamente è chiamata sarcopenia e comporta un aggravamento importante di tutti i sintomi legati all'obesità. Se con l'età questo processo interessa quasi tutti, nei soggetti obesi diventa ancora più evidente e grave.

Cosa possiamo fare per limitare questo problema? Vediamo qualche semplice regola

- 1) **SCEGLI BENE I TUOI CIBI.** Limita gli eccessi soprattutto di alimenti dolci o con troppi carboidrati (es. pasta) o troppi grassi. Mangia regolarmente cibi proteici come legumi, pesce, carni magre che aiutano a mantenere sana la massa muscolare fornendo i ‘mattoni’ giusti per ricostruire eventuali danni.
- 2) **PRATICHIAMO ATTIVITA' FISICA.** Ovviamente nei limiti delle possibilità individuali. Usare meno la macchina e andare di più a piedi può essere un inizio, ma spesso non basta. Qualche regolare camminata, un uso anche minimo di qualche peso aiutano di più. E spesso quando si comincia poi ci si rende conto del miglioramento e si vuole fare di più...
- 3) **INIZIAMO CON POCO.** I nostri muscoli se non li utilizziamo regolarmente hanno bisogno di essere condizionati. L'attività deve essere praticata con gradualità.
- 4) **NON FARE SFORZI ECCESSIVI SE NON SEI ALLENATO!** Se si è molto sovrappeso i nostri muscoli e le articolazioni sono sottoposte ad un carico già di base alto. Fare sforzi eccessivi senza allenamento può portare problemi che possono diventare cronici riducendo ancora di più la mobilità.
- 5) **DISTRIBUISCI GLI ALIMENTI DURANTE LA GIORNATA.** Se non sei un atleta agonista non hai bisogno di mangiare molto dopo l'attività fisica ‘per recuperare’. Segui i normali ritmi della giornata e abbi cura di inserire un minimo di proteine in tutti i pasti principali.
- 6) **CIBI SEMPLICI, COTTURE LIMITATE.** Piatti con cotture molto lunghe, molto cariche di grassi, portano spesso ad una degradazione eccessiva dei contenuti proteici e ad un aumento della loro digeribilità riducendo la loro funzione nutrizionale
- 7) **L'ESERCIZIO È PIÙ BELLO SE CONDIVISO.** Uno dei motivi per cui spesso abbandoniamo lo sport è che ci annoiamo. Condividendolo con altri è più facile divertirsi e lo sforzo si sente di meno.
- 8) **NON C'È UN LIMITE D'ETÀ.** L'attività fisica, compatibilmente alle proprie condizioni, può e deve essere praticata a qualunque età.
- 9) **NON C'È LIMITE ALLA FANTASIA!** L'attività fisica non è solo correre o andare in palestra. Può essere praticata sia all'aperto che al chiuso, a terra, in acqua.... Anche il ballo può essere un ottimo esercizio fisico!
- 10) **IL TEMPO SI TROVA!** Non ho tempo, gli impegni, la famiglia... Sei sicuro/a che nella tua settimana non ci siano tre momenti di un'ora da dedicare a te stesso/a e alla tua salute? Pensaci bene, più sei efficiente e meglio potrai svolgere i tuoi altri impegni.