



# Linee guida per una sana alimentazione

Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione

## 1. CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO

### Come comportarsi:

- Pesati almeno 1 volta al mese controllando che il tuo Indice di Massa Corporea (BMI) sia nei limiti normali;
- Abituati a muoverti di più ogni giorno: cammina, sali e scendi le scale, etc.;
- Qualora il tuo peso sia al di fuori dei limiti normali, rivolgiti ad uno specialista per riportarlo gradatamente nella norma, ed evita di fare diete drastiche, squilibrate e "fai da te".

### E' utile sapere che il nostro corpo si compone di:

- Massa lipidica totale (nell'uomo corrisponde a circa il 15-18% del peso corporeo totale; nella donna a circa il 25-28%);
- Massa magra, che è pari al peso corporeo meno la massa lipidica, è costituita dai muscoli scheletrici e non scheletrici, dai tessuti magri e dallo scheletro.

Uno schema semplificato per la valutazione del proprio peso è quello basato sull'"indice di massa corporea" (IMC o BMI):

**IMC= peso (kg)/ altezza al quadrato (m)**

<b>18,5 &lt; IMC &lt; 25</b>	<b>= normopeso;</b>
<b>25 &lt; IMC &lt; 30</b>	<b>= soprappeso</b>
<b>IMC &gt; 30</b>	<b>= obeso</b>

- Sia la dieta che l'esercizio fisico fanno perdere peso. Tuttavia una dieta troppo restrittiva da sola oltre a far perdere massa grassa, comporta anche una perdita di massa magra di gran lunga maggiore che con l'esercizio fisico. Si perde, cioè, anche molto muscolo.