

## ATTENZIONE ALLA "FORMA"

Che l'attività motoria, sportiva dilettantistica faccia bene lo sanno tutti, ma è sul tipo di attività che ci sono ancora dubbi. Secondo l'Eurispes, gli italiani conducono uno stile di vita tendenzialmente salutare.

Secondo l'istituto di ricerca **Eurispes**, per quanto riguarda lo **sport**, solo il 3,9% dichiara di frequentare la **palestra** con un ritmo regolare. Il 21% si allena in maniera non costante e un cospicuo 62% non prende neanche in considerazione l'idea di iscriversi in palestra.



L'opzione **jogging** è praticata dal 12,1% degli intervistati (saltuariamente dal 31,3%). Molti (circa il 40,7%) preferiscono **camminare** (saltuariamente il 34,4%).

Le **diete** vengono seguite dal 26,1% di italiani e in genere all'avvicinarsi della bella stagione e della fatidica prova costume. In compenso, **il 53,7% del campione segue un'alimentazione abbastanza equilibrata.**

Ma il consiglio che va ascoltato da tutti è che: l'attività motoria organizzata e strutturata metodicamente garantisce un risultato duraturo e costante relativamente alla riduzione di "grasso" in eccesso.

L'**indice di massa corporea** (abbreviato **IMC** o **BMI**, dall'inglese *body mass index*) è un dato biometrico, espresso come rapporto tra peso e altezza di un individuo ed è utilizzato come un indicatore dello stato di peso forma.

Operativamente l'indice di massa corporea si calcola come il rapporto del peso, espresso in chilogrammi, e il quadrato dell'altezza, espressa in metri.

**Esempio:** Altezza 1,70 m; peso 68 kg:

$$IMC = \frac{68}{(1,7)^2} = \frac{68}{2,89} = 23,53$$

L'indice di massa corporea consigliato dipende da età e sesso, nonché da fattori genetici, alimentazione, condizioni di vita, condizioni sanitarie e altre.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità usano delle tabelle come la seguente per definire termini come "magrezza" fino a "obesità". Si ritiene che questa indicazione sia un importante indicatore per la mortalità (fattore rischio ipertensione, cardiopatie, diabete, ecc..).

Situazione peso	Min	Max
Obeso classe III	≥ 40,00	
Obeso classe II	35,00	39,99
Obeso classe I	30,00	34,99
Sovrappeso	25,00	29,99
Regolare	18,50	24,99
Sottopeso	16,00	18,49
Grave magrezza		<16,00



### Cosa fare quindi per perdere il grasso in eccesso?

Da bambini e ancor più da adulti è necessario muoversi fino a 90 anni ed oltre, per rendere il movimento e l'allenamento da palestra **uno stile di vita all'insegna del buonumore.**

Bisogna **riportare l'attenzione sul movimento fisico:** "La maggior parte delle persone non ne capisce l'importanza e continua a ridurre l'apporto calorico

mentre invece il fattore fondamentale del successo è lo sport. Calare di peso in modo artificiale non fa bene, occorre raggiungere un equilibrio psico fisico".

- **Muoviti quando puoi e più che puoi (minimo 3 allenamenti alla settimana di 50'),**
- **Fai più pasti durante il giorno (5/6 pasti e spuntini),**
- **Mangia alimenti di stagione e poco conditi (non digiunare),**
- **Bevi tanta acqua ed evita le altre bevande.**