

# Prevenzione e cura dell'obesità

# TRATTAMENTO DELL'OBESITA': Dietoterapia ed Esercizio fisico

L'intervento combinato con la dieta ipocalorica,  
l'attività fisica e la terapia comportamentale è il  
modello più efficace per la perdita e il  
mantenimento del peso corporeo

## Dietoterapia

Le LiGIO esprimono 3 Raccomandazioni

## Raccomandazione 1

Si raccomandano le diete ipocaloriche  
per la perdita di peso in soggetti  
sovrapeso o con obesità

## Raccomandazione 2

- La riduzione dei grassi senza la riduzione delle calorie non è sufficiente per la perdita di peso.
- Tuttavia la riduzione dei grassi, insieme alla riduzione dei carboidrati, può facilitare la riduzione delle calorie

## Raccomandazione 3

- Un deficit di 500-1000 Kcal/die, dovrebbe essere parte integrante di qualsiasi programma che si pone lo scopo di raggiungere una perdita di peso di 0,5-1 Kg. per settimana.
- Una terapia dietetica ottimale dovrebbe durare almeno sei mesi.

# Basi razionali per una corretta prescrizione dietetica

- Entità della restrizione calorica
- Adeguatezza nutrizionale
- Compliance del paziente
- Coesistenza di anomalie metaboliche
- Efficacia della dieta

# Approcci dietetici

- Digiuno (Dieta idrica)
- Digiuno modificato: 270-600 Kcal/die, 30-50 g di proteine con AA essenziali, 20-40 g di carboidrati; 7-10 g di lipidi. Durata del trattamento: 4-6 settimane



## Dieta chetogenica a risparmio proteico: due varianti

- Una dieta fortemente ipocalorica (*Very Low Calorie Diets*), fornisce 600-800Kcal/die
- Una dieta a risparmio proteico modificata (*Protein Sparing Modified Fast*). Fornisce 850-950 Kcal/die- 50% proteine, 40% lipidie 10% glucidi. Quota proteica pari a 1,5-2 g/Kg p.c ideale/die

# Dieta ipocalorica bilanciata

**Obiettivo:** ridurre il peso corporeo di circa il 10% rispetto a quello iniziale

# Esercizio fisico

L'attività fisica viene raccomandata come parte di una terapia integrata per la perdita di peso

- Contribuisce modestamente alla perdita di peso
- Può far diminuire il grasso addominale
- Fa aumentare la fitness Cardio-respiratoria
- Può aiutare il mantenimento della perdita di peso

# Effetti dell'attività fisica sul controllo del peso corporeo

- Aumenta il dispendio energetico: aumenta il M.B. e potenzia la Termogenesi indotta dalla dieta.
- In alcuni casi l'apporto energetico risulta ridotto.
- Cambiamento delle abitudini alimentari (scelta equilibrata di macronutrienti)
- Mobilizzazione dei depositi cellulari di grasso
- Favorisce la trasformazione delle fibrocellule muscolari di tipo IIB in fibre di tipo IIA

- Potenzia la Termogenesi indotta dalla dieta, in alcuni casi l'apporto energetico risulta ridotto.
- Cambiamento delle abitudini alimentari (scelta equilibrio di macronutrienti)
- Mobilizzazione dei depositi cellulari di grasso
- Favorisce la trasformazione delle fibrocellule muscolari di tipo II B in fibre di tipo IIA

- Migliora lo sfavorevole rapporto massa grassa/massa magra
- Efficace soprattutto nei soggetti di sesso maschile
- Riattiva le strutture muscolari
- Restituisce la fisiologica mobilità delle grandi articolazioni
- Raggiunge una efficienza favorevole cardiocircolatoria e respiratoria

# Strategia

- Modificazione dello stile di vita, aumentando quanto più possibile le occasioni quotidiane di movimento spontaneo
- Attuazione di un vero e proprio programma di “Ricondizionamento fisico” (attività aerobiche di lunga durata e media intensità)

# INDICAZIONI PER UN PROGRAMMA DI RICONDIZIONAMENTO FISICO

*(Da American College of Sports Medicine –ACSM 1991 e 1995, modificata ; in Giampietro M., Spada R., CaldaroneG. “Attività Fisica e Obesità: prevenzione e terapia”, 2001)*

**Tipo di esercizio:** *Ampi gruppi muscolari*  
*Praticato con continuità*  
*Ritmico*  
*Aerobico*

**Intensità :** *60-80% della Frequenza Cardiaca massima (FC max)*  
*50-85% della FC di riserva (FC max-FC riposo)*  
*50-85% del massimo consumo di Ossigeno VO2 max*

**Durata :** *20-60 minuti*  
*45-60 minuti se a bassa intensità*  
*20-30 minuti se ad alta intensità*

**Frequenza:** *3-5 giorni alla settimana, meglio se tutti i giorni*



# Programma di attività fisica per i soggetti obesi

<b>ATTIVITA' CONSIGLIATE</b>	Sports di tipo aerobico: ad es. marcia, corsa a ritmo lento , ciclismo, ginnastica, nuoto , sci di fondo, canoa danza
<b>ATTIVITA' SCONSIGLIATE</b>	Sports di combattimento, sollevamento pesi, sports anaerobici puri e sports a livello agonistico
<b>INTENSITA'</b>	40-60% VO <sub>2</sub> max
<b>DURATA</b>	30-60 minuti, escluso il riscaldamento e il defaticamento
<b>FREQUENZA</b>	Almeno 3-4 volte la settimana, preferibilmente tutti i giorni
<b>PRECAUZIONI</b>	Scarpe adeguate, ECG a riposo ed eventualmente sotto sforzo

**Schema per coloro che iniziano a correre. La tabella di allenamento consente di raggiungere l'obiettivo di 30 minuti di corsa continua in 8 settimane, senza avvertire particolare fatica**

<b>PRIMA SETTIMANA</b>	Alternare 1 min. a passo svelto, 1 min. di corsa per un totale di 20 minuti
<b>SECONDA SETTIMANA</b>	1 min. a passo svelto, 2 min. di corsa per un totale di 20 min.
<b>TERZA SETTIMANA</b>	1 min. a passo svelto, 3 min. di corsa per un totale di 20 min.
<b>QUARTA SETTIMANA</b>	1 min. a passo svelto, 5 min. di corsa per un totale di 23 min.
<b>QUINTA SETTIMANA</b>	1 min. a passo svelto, 10 min. di corsa per un totale di 22 min.
<b>SESTA SETTIMANA</b>	20 min. di corsa
<b>SETTIMA SETTIMANA</b>	25 min. di corsa
<b>OTTAVA SETTIMANA</b>	30 min. di corsa

# Programma di allenamento

- a) Numero delle sedute di allenamento**
- b) Continuità e frequenza della seduta di allenamento**
- c) Durata ed intensità del lavoro muscolare**

# Programma motorio (Parte I)

Esercizi intesi a mobilizzare gli arti superiori e inferiori e la colonna vertebrale e a stimolare lo sviluppo muscolare

- 1) Esercizi a corpo libero, alternati a
- 2) Esercizi con pesi, per indurre il ricondizionamento muscolare con ripristino di un sufficiente tonotrofismo muscolare
- 3) Ginnastica di allungamento (Stretching)

# Programma motorio (Parte II)

- Mira ad incrementare l'efficienza e la capacità di grandi apparati (cardiaco, respiratorio, muscolare).
- L'esercizio fisico più adatto è la marcia a passo svelto e la corsa a ritmo blando.
- Nei soggetti con maggiore eccedenza ponderale, in alternativa è preferibile far praticare il nuoto, il ciclismo, oppure la cyclette.

# Programma motorio (Parte III)

Pratica di attività sportiva di proprio gradimento