

IL SOVRAPPESO

Cresce l'esercito degli italiani troppo in carne, complici la vita sedentaria e le cattive abitudini alimentari. In questo dossier vi spieghiamo perché si ingrassa, come verificare se si tratta di semplice sovrappeso oppure di obesità. E come si può migliorare il rapporto con il nostro corpo. Senza farne una malattia

di Nicola Sorrentino
(specialista in Scienza dell'alimentazione)
e Paolo Speciani
hanno collaborato Enrica Belloni,
Gilberto Briani, Luca Carra, Marta Erba.

Il grasso in eccesso: un tormento che tocca le sue punte più alte durante i periodici confronti con la bilancia. Se pensate di essere grassi, in realtà, è più probabile che siate in semplice **sovrappeso**. E, se la cosa vi può consolare, sappiate che siete in buona compagnia: almeno un italiano su quattro, infatti, ha accumulato qualche chilo di troppo. Volete sapere se fate parte di questa categoria? In linea di massima, si può dire di essere in sovrappeso se si supera del 20 per cento il proprio peso forma. Esiste una formuletta che permette di conoscere quanto si dovrebbe pesare: bisogna dividere il proprio peso, in chili, per la statura espressa in metri e moltiplicata per se stessa. Per esempio, se siete alti 1,70 e pesate 76 chili, dovete calcolare $76 : 2,89$ (cioè $1,70 \times 1,70$) = 26,2. Se il risultato è compreso tra 18,5 e 25 siete perfetti. Se è superiore a 25 siete, in effetti, in sovrappeso. Se poi è maggiore di 30 entrate nella schiera degli **obesi**: nel nostro Paese sono circa **tre milioni e mezzo**, e in costante aumento. Ma perché si formano quei rotolini che imbruttiscono la figura, soprattutto in punti critici come l'addome, i fianchi e le gambe? La ragione di questo fenomeno, che tormenta un po' tutto il mondo occidentale (Stati Uniti in testa), non sta tanto nell'offerta di cibi sempre più appetitosi (anzi, secondo alcuni esperti si tende a mangiare meno, ma forse in modo sbagliato) quanto nelle **abitudini di vita**

