



► Gli obiettivi della perdita di peso

I modi per ridurre il peso in eccesso devono essere adeguati allo stato di salute e alle condizioni sociali e psicologiche nelle quali vive la persona in sovrappeso.

Il vantaggio di ridurre il peso corporeo in persone obese, si riferisce a quanto segue:

- al miglioramento della qualità della vita,
- al miglioramento della salute in generale,
- alla riduzione della frequenza delle malattie associate con l'obesità,
- alla riduzione dei sintomi di malattie croniche associate con l'obesità e
- alla riduzione della mortalità.

Prima di impostare i vostri obiettivi di perdita di peso, è importante porsi alcune domande:

- ①. Desidero veramente perdere peso?
- ②. Qual è il motivo per cui voglio perdere peso?
- ③. Che cosa migliorerebbe nella mia vita se perdessi peso?
- ④. Sono disposto/a a rinunciare a determinati alimenti per ottenere il peso desiderato?
- ⑤. Ho il sostegno della famiglia?
- ⑥. Sono disposto/a ad ascoltare i consigli di medici, infermieri, psicologi, nutrizionisti, fisioterapisti?
- ⑦. Quali sarebbero le mie caratteristiche che potrebbero impedire il raggiungimento dei risultati (ad es. l'impazienza, la testardaggine, la tendenza ad arrendersi rapidamente, la diffidenza verso gli altri, ...)?

IMPOSTAZIONE DEGLI OBIETTIVI

Al fine di raggiungere l'obiettivo impostato, come prima cosa bisogna essere: **REALISTA** - ad es. perdere 4 kg in un mese, **TEMPORIZZATO** - ad es. decidere quanto peso voglio perdere in 3 mesi e impostare la data esatta fino alla quale desidero raggiungere un certo peso, **PRECISO** - ad es. voglio perdere un certo numero di chili, ad es. 10 kg, **AVERE UN PIANO DETTAGLIATO** - in un colloquio con il medico, lo psicologo, il dietista determinare precise regole di nutrizione e attività fisica cui mi atterrò, che devono essere mantenute, **MISURABILE** - misurando il peso settimanalmente, **IMPORTANTE E MOTIVANTE PER LA PERSONA** che fissa l'obiettivo, e che le **CONSEGUENZE** di tale obiettivo siano positive per la persona in questione e per le persone intorno a lei.

I BENEFICI DEL PERDERE PESO

Riducendo il peso iniziale corporeo in eccesso del 5-10%, considerato una perdita moderata, si migliora il controllo del livello di zuccheri e colesterolo nel sangue e si abbassa la pressione del sangue. Si riducono i disturbi respiratori come l'apnea nel sonno, nonché i problemi agli arti a seconda del grado di danneggiamento. In 75 pazienti di nuova diagnosi affetti da cancro e che sono pure in sovrappeso, la riduzione del peso corporeo del 15-20% nel primo anno della malattia riduce significativamente il rischio di morte prematura.

La perdita di peso nelle persone in sovrappeso ha un effetto positivo sulla riduzione di grassi nel sangue.

La riduzione del peso corporeo del 5% nelle donne con sindrome dell'ovaio policistico, migliora la sensibilità all'insulina e contribuisce alla regolazione del ciclo mestruale.

L'attività fisica regolare contribuisce alla regolazione del peso corporeo, influisce sullo stato psicologico aumentando l'idoneità fisica e la soddisfazione del proprio aspetto. L'impatto psico-sociale della riduzione del peso corporeo in persone con sovrappeso è importante per migliorare la qualità della vita. Nelle persone obese che hanno avuto significative perdite di peso, aumenta la fiducia in se stessi.

► **SE IMPOSTI CHIARAMENTE L'OBIETTIVO, SEI GIÀ A METÀ STRADA!**



Autore: **Marijana Rajčević Kazalac**, professore di psicologia

Recensione: **Roberta Katačić**, medico, MPH

Traduzione: **Alkemist studio d.o.o.**

