

VerbanoNews

Le news del Lago Maggiore

I principali passi per combattere l'obesità

divisionebusiness · Friday, July 18th, 2025

L'obesità è, in Italia, un problema sanitario non da poco. Circa l'11% della popolazione adulta, infatti, risulta obeso. Condizione diffusa anche nei giovanissimi e nei bambini, può essere gestita tenendo conto di alcune indicazioni che elencheremo nelle prossime righe.

I traguardi di peso

Il primo passo da fare per uscire dall'obesità è **rivolgersi a un nutrizionista o a un dietologo.** Il primo è il professionista laureato in biologia o in scienze dell'alimentazione, mentre il secondo è un medico specializzato.

Pensare che per uscire dall'obesità sia sufficiente la restrizione calorica è un errore molto grave. Essenziale, infatti, è considerare anche le **giuste combinazioni tra i nutrienti**, così come l'**integrazione mirata**, che deve essere sempre scelta nei casi in cui si ha a che fare con quadri di effettiva carenza.

Quando si inizia il percorso con uno specialista in vista dell'uscita dall'obesità, bisogna mettersi nell'ottica del fatto che il traguardo immediato di peso non deve essere per forza il peso forma.

Può bastare, infatti, un calo del 10% rispetto al peso iniziale per cominciare ad apprezzare benefici relativi alla salute.

Esistono nutrienti o cibi da escludere?

Quando si costruisce il **mindset giusto per uscire dalla patologia dell'obesità** è bene ricordare che, fatta eccezione per le situazioni in cui sono state diagnosticate **allergie, intolleranze o problematiche metaboliche**, non è necessario escludere alcun nutriente dalla propria dieta.

Essenziale è ovviamente fare attenzione alla quantità dei cibi assunti e mettere a punto delle strategie che possono venire in aiuto nel momento in cui si sa di poter cadere in tentazione.

Qualche esempio? Il fatto di mettersi a fare qualcosa che si considera piacevole, per esempio leggere un libro, guardare una serie tv o praticare meditazione o yoga.

Può aiutare anche andare a fare una passeggiata per guardare le vetrine del proprio negozio preferito o chiamare un amico.

Si tratta di atti che sembrano banali, ma che invece aiutano tanto a venire incontro a quel bisogno

di appagamento che si vorrebbe colmare con il cibo.

Man mano che si acquisisce l'abitudine di rispondere in questo modo quando sopraggiunge la fame nervosa, quell'impulso che sembra non permettere alcuna attesa, l'approccio diventa strutturale.

Saltare i pasti? Meglio di no!

Il percorso di uscita dall'obesità deve essere all'insegna dell'**acquisizione di una buona educazione alimentare, che non si migliora certo saltando i pasti.**

Il rischio è di arrivare ancora più affamati a quello successivo e di non fare propri quei gesti di gestione del rapporto con il cibo, tra cui la preparazione della tavola, che aiutano tantissimo a vederlo come un piacere sano e non come un nemico.

Trucchi semplici per evitare le tentazioni

Proseguendo con l'elenco degli step che permettono di uscire dall'obesità ricordiamo il fatto di **non tenere in casa cibi che rappresentano una tentazione.**

Nessuno vieta, in questo caso, di farsi aiutare dai familiari, invitando chi gestisce la spesa alimentare a non comprarli (nella maggior parte dei casi, rappresentano alimenti poco sani anche per chi non ha problemi di peso e la loro esclusione per un breve lasso di tempo non comporta grandi rinunce).

Il rapporto con la bilancia

Nel percorso di uscita dall'obesità, **l'equilibrio nel rapporto con la bilancia è cruciale.** Cerca di **pesarti massimo una volta a settimana**, in modo da vivere il tutto con quel pizzico di gratificazione in più vedendo i risultati sul medio termine.

Come affrontare le problematiche correlate

Il peso in eccesso tipico dell'obesità porta con sé diverse problematiche correlate. Tra queste troviamo il **reflusso gastroesofageo**, una condizione che si contraddistingue per il contatto tra i succhi gastrici e le pareti dell'esofago.

Con sintomi tipici che comprendono il bruciore e altri atipici tra i quali è possibile annoverare la tosse, può essere affrontato sia con farmaci, tra cui gli antiacidi sia, sempre dopo aver chiesto consiglio al medico curante, con integratori mirati, che possono rivelarsi preziosi anche contro i sintomi atipici ([Marial, integratore antireflusso in stick](#) è uno di questi e, non a caso, è in cima alla classifica delle vendite delle farmacie online).

L'obesità, inoltre, può comportare **l'insorgenza di artrosi al ginocchio e all'anca.** Queste condizioni si contraddistinguono per un'erosione della cartilagine a livello delle suddette articolazioni e per l'insorgenza di dolore causato dal contatto tra i capi ossei.

Soprattutto quando il paziente è giovane, si tende a evitare l'immediato ricorso alla protesi.

Qualora dovessi avvertire dolore al ginocchio o all'anca in determinati momenti, tra cui il cammino o mentre sali le scale, rivolgiti al tuo ortopedico di fiducia.

Il professionista in questione sarà scegliere le giuste terapie conservative, che vanno dal ricorso all'acido ialuronico per migliorare la lubrificazione fino alla medicina rigenerativa, che prevede l'iniezione di cellule staminali provenienti dal sangue del paziente o dal suo tessuto adiposo.

Valuta anche, sempre con l'aiuto del curante, anche il ricorso alla chirurgia estetica. Dopo un forte dimagrimento, infatti, la cute svuotata può rendere difficile riconoscersi in quello che, a tutti gli effetti, è un nuovo corpo.

This entry was posted on Friday, July 18th, 2025 at 4:44 pm and is filed under [Salute](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.