



## Determinació del grau d'obesitat

- ✚ L'obesitat és una **excessiva acumulació de greix corporal**, i en la majoria dels casos es presenta com a conseqüència d'un **desequilibri entre la ingesta de calories i la despesa d'energia**. No és un problema només estètic; hi ha una sèrie de **malalties associades a ella**.
- ✚ El càlcul de l'**Índex de Massa Corporal (IMC)** serveix per conèixer el grau d'obesitat, i s'obté dividint el pes (kg) entre el quadrat de la talla (metres):

$$\text{IMC} = \text{peso(kg)} / \text{talla}^2(\text{m}^2)$$

Valors entre 18,5 i 25 es consideren **pes adequat**; entre 25 i 29,9, **sobrepès**, i per sobre de 30, **obesitat**. Per exemple, una persona que pesi 75 quilos i faci 1,65 d'alçada tindrà un IMC de 27,6, és a dir, presentarà sobrepès.

- ✚ En l'actualitat també es dóna molta importància a la **distribució del greix corporal**, i un bon indicador n'és el **diàmetre de la cintura**. Diàmetres per sobre dels recomanats representen un risc més elevat de contraure diverses malalties:



## Com combatre l'obesitat

- ✚ El millor tractament de l'obesitat és la **prevenció**, és a dir, no **permetre's engreixar**. Cal adquirir uns **hàbits alimentaris adequats** i promoure la pràctica d'**exercici físic** des de petits.

El tractament dietètic no és un tractament puntual, no és una dieta esporàdica; ha d'entendre's com un **canvi d'hàbits per a tota la vida**. L'abandonament de la nova manera d'alimentar-se de manera equilibrada, implica amb el temps la recuperació dels quilos perduts.

### ✚ Consells:

- ✚ Eviti les dietes molt restrictives. Aprimi's a poc a poc però bé.
- ✚ No se salti cap àpat.
- ✚ Tan important és la pèrdua de pes com el manteniment. Reduir molts quilos en poc temps no és aconsellable, ja que implica una pèrdua de massa muscular.
- ✚ Oblidi's de les dietes de moda que circulen al seu voltant, la dieta de la carxofa, de la sopa, de l'all, de les artistes, dels astronautes, dels mil i un disbarats, i recordi...: consulti sempre un professional.