



La scheda salute

snelli in forma



Tra alimenti proibiti e un irrefrenabile bisogno di sgranocchiare, i chili si accumulano a scapito della linea e l'umore si deprime innescando malessere, scoraggiamento e una sensazione di solitudine. Alcuni suggerimenti per motivarsi e aprirsi al rinnovamento.

Come reagisce il corpo

In Svizzera, si stima che circa un terzo della popolazione adulta sia in sovrappeso e che circa il 60% degli adulti non si muova abbastanza o sia completamente inattivo. Numerosi sono anche coloro che cercano di perdere peso grazie a diete diverse o modalità alimentari poco equilibrate. E, nella maggior parte dei casi, riprendono rapidamente i chili persi o, addirittura, non riescono neppure a ridurre il proprio peso. In ogni caso, è opportuno chiedersi perché si vuole dimagrire. Infatti, al di là di una perdita di peso e di un'immagine utopica di seduzione, l'importante è stare bene nel proprio corpo e nella propria mente. Per riuscirci, faremo ricorso ai 3 pilastri della snellezza: nutrizione e comportamento alimentare, attività fisica e sportiva quotidiana e, per finire, identificazione e gestione delle emozioni che ci spingono a mangiare.

Cosa potete fare

È ormai un fatto assodato che il sovrappeso è pericoloso per la salute. Eppure, nonostante le raccomandazioni del medico o dei familiari, perdere peso non è così semplice: infatti, è difficile raccapezzarsi fra stress, mancanza di tempo e conoscenze in questo campo, famiglia, lavoro...

Stop allo scoraggiamento e ai sensi di colpa, procedete a tappe:

- **Riflessione:** senza modificare nulla per il momento, riflettete su ciò che, nel vostro comportamento, potrebbe significare un cambiamento.
- **Visualizzazione:** elaborate una strategia e visualizzate voi stessi dopo una perdita di peso. Immaginate quello che rappresenterà per voi a diversi livelli: autostima, benessere, energia, salute... Ponetevi qualche domanda e rispondete sinceramente: perché mi vedo troppo grassa/o? Perché adesso voglio dimagrire e cosa mi aspetto? È un bene per me voler perdere peso?...
- **Azione:** dopo aver ottenuto informazioni da esperti del settore e incoraggiamento da diverse testimonianze, avete deciso di iniziare. Fissatevi degli obiettivi ragionevoli e procedete passo dopo passo verso il cambiamento senza dimenticare che anche in caso di ricaduta - capita spesso - siete sulla buona strada.

Il consiglioplus

Per i farmacisti pharmacieplus, il motto «muoversi di più, mangiare meglio» è più che mai d'attualità: metterlo in pratica consente in particolare di prevenire sovrappeso e obesità, ma anche malattie cardiovascolari, diabete di tipo 2, ipertensione, osteoporosi, alcune forme di depressione... Saranno felici di consigliarvi in modo personalizzato e di proporvi dei suggerimenti concreti.

Non praticate l'automedicazione senza consultare il vostro farmacista e, se seguite un trattamento, non esitate a chiedergli consiglio.

Consultate www.pharmacieplus.ch per prendere visione di tutte le specialità delle pharmacieplus.

