

Il controllo del peso controlla la tua salute.

LE BREVI GUIDE PEGASO



PEGASO[®]

C'è un altro modo di stare bene

www.pegaso.eu

The image features a large, abstract graphic on the left side. It consists of several overlapping circles and a vertical bar. The circles are drawn with dashed lines and are filled with a light green color. The vertical bar is a solid, medium-green color. The overall design is clean and modern, with a focus on geometric shapes and a consistent color palette of greens.

C'È UN ALTRO MODO PER DIMAGRIRE

È il motivo che ci ha spinto a creare e a proporre questo libretto.

Da sempre sosteniamo che c'è un modo naturale di affrontare le problematiche legate al benessere dell'organismo.

È l'altro modo di Pegaso, che crede all'importanza di una corretta informazione e conosce bene il valore della prevenzione.

Le BreviGuide nascono esattamente a questo scopo: per guidarti in un breve percorso di curiosità, consigli e informazioni legate alle problematiche più diffuse.

La collana BreviGuide Pegaso, grazie al suo formato da taschino, sarà così un prezioso ed agile supporto scientifico di prima informazione.

Ma ricordati sempre di consultare un medico o un professionista prima di iniziare qualunque dieta o terapia!

Il girovita

Parlare di girovita non ha solo un risvolto estetico secondo un canone di bellezza moderno.

Rappresenta un fattore chiave nella prevenzione di differenti patologie a carico del sistema metabolico e cardiovascolare e ha lo scopo di mantenere nel tempo in salute il nostro organismo.

Il grasso addominale in eccesso non è un tessuto inerte: è un organo endocrino, che produce ormoni in grado di creare processi metabolici dannosi a carico dell'organismo, come ad esempio processi infiammatori cronici.

Tenere sotto controllo il girovita può diventare quindi una efficace azione di prevenzione di molteplici patologie metaboliche e cardiovascolari.

Per monitorare il proprio girovita è sufficiente un metro da sarto. Vanno misurate la circonferenza vita nel punto più stretto e quella dei fianchi nel punto più largo.

Il rapporto di queste 2 misure si chiama WHR (Waist to Hip Ratio) e si calcola così:

$$\text{WHR} = \frac{\text{circonferenza vita}}{\text{circonferenza fianchi}}$$

I valori normali per gli uomini corrispondono a un WHR minore di 0.92, mentre per le donne il risultato deve essere inferiore a 0.81.

Predisporre un intervento mirato quando i valori risultano alterati aiuta a rimanere in salute e a prevenire alterazioni a carico del metabolismo.



Stili di vita e sovrappeso

L'alimentazione moderna non equilibrata, associata a ridotta attività fisica e stress, sono fattori che favoriscono l'insorgere dei cosiddetti cuscinetti adiposi.

Tale adiposità, che si configura con l'accumulo di depositi di grasso, può nel tempo evolvere in sovrappeso o in obesità vera e propria, ed è riscontrabile in ogni fascia di età, dai bambini agli anziani.

Fattori predisponenti l'accumulo di depositi di grasso in eccesso sono:

- elevato consumo di prodotti dolciari di preparazione industriale, come:
 - merendine, biscotti, gelati, pasticceria, ghiaccioli etc.
 - bibite gassate o succhi di frutta contenenti zuccheri aggiunti o fruttosio
- ridotta attività fisica
- risvolti psicosomatici di varia natura e origine



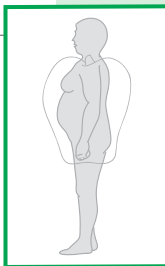
Le morfologie del sovrappeso

Ogni organismo ha una differente modalità di accumulo del grasso in eccesso, classificabile in **3 principali tipologie morfologiche**.

Morfologia a Mela

Il grasso in eccesso si accumula nell'addome e nella parte alta del corpo, cioè dall'ombelico in su.

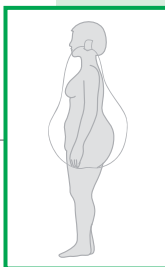
L'adiposità del soggetto con conformazione a mela, detta anche androide, è caratterizzata dall'**aumento del numero delle cellule adipose**. Il soggetto preferisce mangiare principalmente carboidrati ad alto carico glicemico, come pane, pasta, pizza, biscotti, prodotti dolciari etc., lungo l'intera giornata. Le donne con morfologia a mela presentano rischi più elevati di sviluppare patologie quali ipertensione, diabete, obesità e malattie cardiovascolari.



Morfologia a Pera

Il grasso in eccesso si accumula prevalentemente nella zona sottombelicale e cioè addome inferiore, fianchi, glutei, cosce. L'adiposità del soggetto con conformazione a pera, detta anche ginoide, è caratterizzata dall'**aumento di volume delle cellule adipose**.

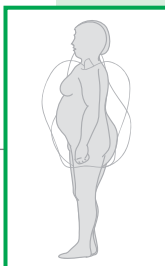
Il soggetto preferisce mangiare principalmente i grassi, come latte, latticini e derivati.



Morfologia mista Mela/Pera

Il grasso in eccesso è distribuito nelle zone sopraombelicale e sottombelicale.

Si presenta sovente nella donna in menopausa ed è conseguente alle variazioni ormonali.



L'alimentazione e le diete

L'alimentazione deve essere sempre adeguata al nostro dispendio di energie quotidiano.

Quando sottoponiamo l'organismo a regimi troppo restrittivi con drastiche diete ipocaloriche, l'organismo rallenta tutte le sue attività metaboliche per risparmiare energia e per non soccombere alla mancanza di cibo a cui noi lo sottoponiamo. Questa fase di adattamento dell'organismo è piuttosto lunga e porta il nostro corpo a reagire alla situazione di "carestia" formando per difesa una riserva di massa grassa e andando invece a consumare la massa magra (tessuto muscolare) per ricavare energia.

Anche quando l'alimentazione ritorna equilibrata, l'organismo dà la priorità alla costruzione del tessuto adiposo, perché mantiene la memoria della "carestia"; mentre la costruzione della massa magra inizia in una fase successiva.

Questo significa che con una dieta troppo ristretta (regime fortemente ipocalorico) la probabilità di riprendere più quantità di tessuto adiposo di quanta se ne è persa aumenta, dando luogo al noto effetto yo-yo.

Diversamente un **dimagrimento programmato** su periodi più lunghi e su basi leggermente ipocaloriche ha il vantaggio di consentire l'**adattamento dell'organismo al nuovo regime alimentare** e di **mantenere i risultati nel tempo**, allontanando il rischio di ripresa dei chili persi.

Consigli alimentari

I benefici di un corretto rapporto con il cibo e di una dieta equilibrata sono insostituibili, e le nostre scelte concorrono in modo determinante al benessere del nostro organismo.

Per questo è importante seguire un'alimentazione **variata**, ricca di frutta e verdura fresca e cruda, composta da carboidrati, grassi e proteine, e così suddivisa secondo i **L.A.R.N.** (Livelli di Assunzione giornalieri Raccomandati di Nutrienti per la popolazione Italiana):

- **55-65% di carboidrati** (cereali, frutta e verdura)
- **25-30% di grassi** (vegetali e polinsaturi, considerando che una parte di grassi saturi li introduciamo con il consumo di proteine animali, anche se non li vediamo)
- **10-15% di proteine**, di cui preferibilmente metà di origine animale (pesce, carni bianche, formaggi, latte, uova) e metà di origine vegetale (legumi vari, come piselli, fagioli, ceci, lenticchie, fave, lupini, soia).

È importante considerare che la prevenzione comincia anche a tavola, e che a volte può essere sufficiente seguire alcuni semplici consigli:

- utilizzare **carboidrati integrali o semintegrali ricchi di fibra** (pasta, riso, fette biscottate, altri cereali, ecc.)
- introdurre anche **cereali differenti dal grano**, come farro, orzo, miglio e kamut, perché l'organismo ricava più facilmente energia dagli alimenti quando questi variano e si alternano nella nostra dieta
- **leggere gli ingredienti su confezioni ed etichette**: i prodotti industriali solitamente contengono fonti di zuccheri e sale aggiunti per conservare più a lungo i cibi, che è consigliabile evitare
- ricordare che **la colazione è il pasto più importante della giornata**, perché fornisce all'organismo le sostanze necessarie nel momento di massimo fabbisogno energetico, permettendo così di ridurre il consumo di cibi fuori pasto
- **associare carboidrati, proteine, grassi animali e vegetali** (olio extravergine di oliva)



- utilizzare condimenti sani, come l'olio extravergine di oliva, perché senza questi il tuo corpo non assorbirà alcune vitamine (A, E, K, D) indispensabili al benessere dell'organismo
- preferire **a pranzo modeste porzioni di carboidrati**, proteine, grassi e verdure cotte e/o crude
- consumare **a cena un pasto frugale**, almeno 3 ore prima di coricarsi, riducendo al minimo i carboidrati e preferendo il consumo di legumi, proteine leggere (pesce "pescato" e non di allevamento, carni bianche) e verdure cotte e/o crude
- **evitare dopo cena il consumo di dolci**
- ridurre al minimo il consumo di zucchero bianco raffinato o di fruttosio, caramelle, chewing-gum che, anche se light, contengono dolcificanti sintetici, se necessario, dolcificare con il malto
- **ridurre il consumo di carne rossa e insaccati** perché ricchi di grassi saturi, e prediligere invece oli vegetali non idrogenati (olio extravergine di oliva ma non margarina).

I consigli però non si limitano alla scelta di cosa mangiare, perché è altrettanto importante come:

- avvicinarsi al cibo con consapevolezza
- sedersi comodi quando si mangia, per dedicare tempo e spazio a quanto si sta facendo
- respirare e masticare lentamente
- assaporare il cibo anche con il naso e con gli occhi: profumi e colori contribuiscono al senso di sazietà
- cercare di mangiare in compagnia
- nutrirsi in modo corretto scegliendo i cibi sani e distribuendoli nei momenti giusti della giornata, ma anche in quantità adeguate ai reali bisogni
- ricordare sempre che se si perde anche solo l'8% del proprio peso si riducono drasticamente i rischi per la salute legati ai chili di troppo.

Attività fisica

L'attività fisica ha notevoli risvolti di utilità e rappresenta un vantaggio per tutto l'organismo, perché mantiene attivo e vitale il sistema locomotore, il sistema digestivo, immunitario... oltre ad aiutare a bruciare calorie.

Per intervenire sul girovita e sul sovrappeso è buona regola **praticare attività fisica con costanza ogni giorno**, o comunque ad intervalli ravvicinati, preferendo **esercizio fisico aerobico** (camminata veloce, corsa, spinning, bicicletta) prima dei pasti o in alternativa almeno 90 minuti dopo il pasto.

Il momento migliore per l'organismo è il mattino prima di colazione o 90 minuti dopo, perché il movimento in questo momento della giornata accelera fisiologicamente il metabolismo anche per le ore che verranno.



Il cibo oltre il cibo

Il rapporto con il cibo coinvolge la persona nella sua totalità, dall'identificazione di se stessi (l'identità) alle relazioni affettive.

Contiene significati simbolici legati alla sfera affettiva, e spesso può avere un valore che va oltre il puro aspetto biologico, tanto da rendere possibile questa equazione: **calorie biologiche del cibo = calorie affettive dal cibo**.

Così il cibo diventa un anestetico per le nostre sofferenze, il più immediato e a portata di mano.

Mangiamo per rabbia, solitudine, noia, abitudine, ansia, tristezza... mangiamo per coprire un vuoto, un disagio.

Il sovrappeso, quindi, spesso risulta avere radici profonde.

Chi pensa o ha la consapevolezza che il proprio sovrappeso possa essere collegato a questi aspetti psicosomatici, oltre a preoccuparsi degli aspetti nutrizionali, è consigliabile che si rivolga a uno psicoterapeuta specializzato nei disturbi del comportamento alimentare.



L'agenda dell'alimentazione

Ecco il modo migliore per suddividere il cibo lungo la giornata ed evitare la fame improvvisa fuori pasto.

Dalle 7 alle 9 di mattina

È il pasto più importante della giornata, e può essere consumato combinando tra loro carboidrati complessi e integrali, grassi, proteine da scegliere tra: frutta fresca e frutta secca, banana, formaggio, yogurt intero senza zucchero, poco miele, spremuta senza zuccheri aggiunti o dolcificanti, latte intero, latte di soia, confetture, uovo alla coque, fiocchi di cereali, semi oleosi

Dalle 12 alle 13

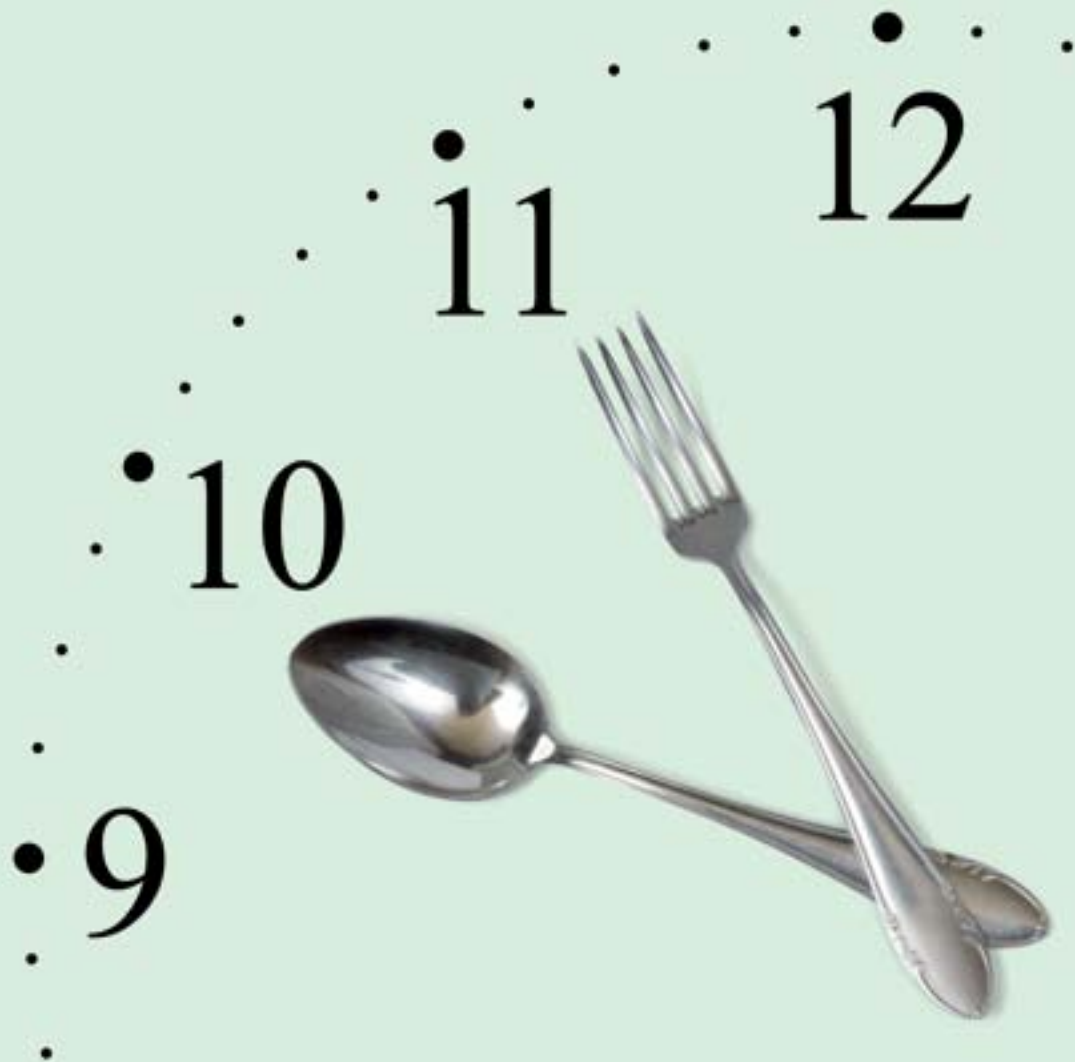
È il momento più indicato per assumere glucidi lenti e proteine: carboidrati integrali, riso semintegrale, sempre accompagnati da proteine animali o vegetali, verdura e frutta

Dalle 16 alle 18

È il momento ideale per uno spuntino dolce come un gelato, una fetta di torta, ma anche un frutto

Dalle 19 e le 20

È l'ora giusta per assumere proteine leggere e fibre: zuppe di proteine leggere, pesce o carne bianca, verdure



Le proposte Pegaso per il girovita

Oligolito[®] SI-ME

Minerali e piante in microconcentrazione utili per favorire un corretto metabolismo degli zuccheri e dei grassi, affinché vengano utilizzati in modo ottimale dall'organismo.

Migliorando i processi metabolici, favorisce la sensazione di sazietà attenuando il desiderio di carboidrati.

Oligolito Si-Me si è rivelato efficace* nel contribuire a ridurre: peso, circonferenza vita, massa grassa, BMI (Body Mass Index).

PARAMETRI OSSERVATI	UOMINI valori medi	DONNE valori medi
Calo ponderale	- 8,75%	- 7,83%
Circonferenza vita	- 8,15%	- 6,82%
Massa grassa	- 5,07%	- 3,44%
BMI (Body Mass Index)	- 2,47	- 2,29

*dati ricavati da uno studio condotto su 40 soggetti in sovrappeso, di età media compresa tra 18-60 anni, che hanno integrato uno schema alimentare dietoterapico associato ad attività fisica con Oligolito Si-Me per un periodo di 6 mesi.



**Aminoform
1000**

Aminoform 1000 è un integratore alimentare di origine naturale ricavato da soia non OGM in cui sono presenti gli 8 aminoacidi essenziali in proporzione fisiologica.

Aiuta a mantenere l'equilibrio tra massa grassa e massa magra, un rapporto che tende ad alterarsi nelle diete ipocaloriche. L'assunzione di Aminoform 1000 consente di ridurre fisiologicamente la massa grassa conservando integra la massa magra, e cioè i muscoli, e contenendo così il cosiddetto effetto yo-yo. Completamente a base vegetale è adatto anche ai celiaci e ai vegetariani.

Per sfruttare l'efficacia dell'azione combinata di Oligolito SI-ME e Aminoform 1000 e per definire la strategia di riduzione del girovita più indicata alla tua morfologia chiedi al tuo punto vendita di fiducia, o visita il nostro sito

www.pegaso.eu



PEGASO[®]

C'è un altro modo di stare bene

www.pegaso.eu