

Come si valuta il valore dell' Indice di massa corporea?

Se il valore è inferiore a 18 si parla di sottopeso.

Se il valore è compreso tra 18.1 e 24.9 normopeso.

Se il valore è compreso tra 25 e 29.9 sovrappeso.

Se il valore è superiore a 30 si parla di obesità, sempre più grave al crescere del valore.

Ovviamente si tratta di una indicazione molto grossolana, e tranne che nei valori estremi, in cui la diagnosi si fa anche ad occhio.

Come si diagnostica la Obesità centrale?

Un metodo pratico è la misurazione della circonferenza della vita, che si ritiene normale sino a 94cm per l'uomo e 80cm per la donna. Questi valori sono solo indicativi, variano a seconda delle popolazioni, dell'età, delle generazioni. Esistono anche difficoltà nella metodica di rilevazione del valore, in rapporto alla posizione del metro, delle fasi della respirazione, delle ore della giornata. Per questa ragione non vanno intesi in modo assoluto. Sarebbe più corretto misurare il rapporto vita/fianchi, che si identifica con l'acronimo inglese W/H, e che dovrebbe essere inferiore a 0.98 per l'uomo e

0.7 per la donna. La tecnica per la misurazione è ampiamente descritta su Internet.

Metodiche più precise sono la DEXA, la TAC, la MRI.

Come intervenire per curare la sindrome metabolica?

Il fatto che la obesità sia, almeno in buona parte, il "primum movens" della sindrome offre una buona opportunità di cura. Se la sindrome è comparsa da poco e le alterazioni connesse, ipertensione, dislipidemia, iperglicemia, non sono marcate, si può ottenere la totale guarigione. Nei casi più avanzati si può almeno ottenere una notevole riduzione del rischio.

Terapie: per ottenere una riduzione del grasso viscerale è necessario ridurre l'apporto di calorie, come si fa per l'obesità. Non esistono diete particolari, ma le diete prevalentemente vegetariane parrebbero dare un vantaggio. Va ridotto il consumo dei grassi saturi, caratteristicamente solidi, favorendo quello dei grassi liquidi, tipicamente l'olio, alla base della salutare dieta mediterranea. Va incrementata l'attività fisica: in questi ultimi periodi le persone tendono a non muoversi affatto. Non è necessario fare palestra, basta permettersi un'ora al giorno

di passeggiata a passo sostenuto. Sono stati proposti molti farmaci, ma nella esperienza di chi scrive sono tutti inutili. Ovviamente ad eccezione dei farmaci che inducono perdita di peso, se il vantaggio ottenuto supera gli effetti collaterali o dannosi. Un discorso a parte va fatto per la metformina, che si può usare per curare il diabete, e che induce perdita di peso e probabilmente riduce il rischio di alcuni tumori. Altri farmaci iniettivi che si usano per curare il diabete, noti come analoghi del GLP1 parrebbero molto efficaci. Al momento Metformina ed analoghi del GLP1 si possono usare solo nel caso di diabete conclamato.

I risultati che si ottengono curando la obesità viscerale sono ottimi nei casi iniziali, ma quando la situazione perdura da molto la risposta è modesta, e diviene essenziale curare intensivamente e singolarmente tutti i componenti della sindrome.

In sintesi la sindrome metabolica è una condizione di serio rischio per la salute. Va trattata intensivamente e rapidamente per ottenere il massimo risultato. La miglior terapia è ovviamente la prevenzione.

Regali e cene di Natale?

Tutti i conti tornano con **Pay&Share!**



Le città e le case si colorano di luci e addobbi, i nostri cuori si riempiono di gioia e ci vogliamo tutti più bene: è il **Natale**. Perché rovinare una così bella atmosfera? Si organizzano **cenoni fra amici** per farsi gli auguri, si fanno dei **regali in comune** mettendo insieme i soldi, ma solitamente è solo una persona che si incarica di **effettuare gli acquisti** e si accolla le **spese organizzative**... Proprio durante le festività natalizie vorremmo evitare incomprensioni e iniziare il nuovo anno più amici di prima. Purtroppo tenere i conti del dare e avere di ciascuno con la tradizionale "cassa comune" può risultare scomodo e causare spiacevoli attriti...

Oggi c'è un'alternativa efficace alla tradizionale cassa comune:

Pay&Share, scaricabile nella nuova versione 2.2.3 ricca di → Novità! Scoprite...

Pay&Share è un'applicazione per dispositivi Apple giovane e dinamica, nata per organizzare e gestire molto intuitivamente le spese comuni. In tutte le situazioni in cui ci sono condivisioni di spese, come nel caso di vacanze di gruppo, convivenze, feste o cene in compagnia, **Pay&Share** gestisce i conti per tutti, semplificando la vita ed evitando possibili incomprensioni fra amici. **Ognuno saprà in tempo reale a quanto ammonta il suo debito e a quale componente del gruppo dovrà restituire i soldi.** Non si deve fare altro che scaricare l'app sul proprio iPhone (compatibile con iPhone5 e Os7), iPad o iPod Touch, creare gli eventi, inserire i partecipanti e le singole spese, indicando chi le ha sostenute e per conto di chi: al resto ci pensa Pay&Share, che con un semplice tasto invia a tutti un report dettagliato con dare e avere di ciascuno. Basta con la classica e scomoda "cassa comune"...



Per maggiori informazioni visita il nuovo sito web di Pay&Share www.payandshare.net