

- Fame vera, fame falsa, fame emotiva: sai distinguerla?
- Perdere peso: un traguardo fatto di piccoli passi e di piccoli obiettivi per un grande risultato
- Ansia tristezza e rabbia non si curano mangiando
- Qualche piccolo fallimento non è definitivo se non ci si scoraggia.
- Quando pensi che stare a dieta sia faticoso pensa anche a quanto guadagni in salute e leggerezza per ogni kg perso.



Hanno contribuito al tuo percorso di salute

- Dr.ssa Angela Moneta

Direttore Sanitario e Specialista in Scienza dell'Alimentazione

- Dr.ssa Rosa Trotti

Medico Chirurgo Specialista in Biologia Clinica e Scienza dell'Alimentazione

- Dr.ssa Claudia Maggi

Fisioterapista
Insegnante di Danza

- Dr. Danilo Maddalena

Terapista Occupazionale
Personale Trainer Certificato I.S.S.A.
(International Sport Science Association)

- Dr.ssa Monica Pasotti

Dietista

- Dr. Francesco Malinverno

Psicologo



IRCCS C.S. Fondazione Istituto Neurologico Nazionale C. Mondino
Direttore Scientifico: G. Nappi



Sistema Sanitario Regione Lombardia



UNIVERSITÀ PAVIA
Dipartimento di Scienze del Sistema Nervoso e del Comportamento
Direttore: T. Vecchi



Giuseppe Arcimboldo, L'Ortolano (1590)

OBESITY DAY
GIORNATA CONTRO L'OBESITA'

IRCCS C. Mondino, via Mondino 2, Pavia
Venerdì, 16 Ottobre 2015 / Ore 13.00 - 18.00

VIENI ANCHE TU!

NON PERDERE L'OCCASIONE DI CONOSCERE

- Il tuo Indice di MASSA CORPorea (BMI)
- Il tuo STATO OSSIDATIVO
- La tua MASSA MUSCOLARE

PER AFFRONTARE AL MEGLIO

- L'esperienza del movimento
- Il rapporto con il cibo

IN UN PERCORSO DI SALUTE PER IL VERO BENESSERE

Segreteria Scientifica
di via Angela Moneta, Direttore Sanitario IRCCS C. Mondino
di via Rosa Trotti, Scienza dell'Alimentazione
info@mondino.it

Coordinamento
di via Silvio Melani
Ufficio Formazione/Informazione IRCCS C. Mondino
formazione.informazione@mondino.it



ASSOCIAZIONE ITALIANA
DONNE MEDICO



ADI
ASSOCIAZIONE ITALIANA
di Dietetica e Nutrizione Clinica



PROVINCIA
di PAVIA

OBESITY DAY – OTTOBRE 2015

PESO KG.

ALTEZZA CM.

CIRC. ADD. CM.

$$\text{BMI} = \frac{\text{PESO}}{(\text{ALTEZZA})^2}$$

VALUTAZIONE STATO OSSIDATIVO
VALUTAZIONE DELLA MASSA MUSCOLARE
VALUTAZIONE DEL MOVIMENTO

VALUTAZIONE CON BIOIMPEDENZIOMETRIA
PROFESSIONALE

Idratazione Rapporto Acqua Totale/ Massa Magra (TBW/ FFM)	
Massa Magra (FFM)	
Massa Grassa (FM)	
Metabolismo Basale (BMR)	
Rapporto Massa Cellulare/ Altezza (BCMI)	

POSTURA E FUNZIONALITA'

Postura	
Attività Fisica Aerobica	
Appunti di viaggio	

CONTROLLA IL PESO PER VIVERE MEGLIO

Fai le scelte giuste attenzione a cosa mangi

10 obesity day

Popolazione adulta (18-65 anni)

Consumo SETTIMANALE

- ≤ 2 porzioni DOLCI
- ≤ 1 porzione SALUMI
- ≤ 2 porzioni CARNE
- 1-2 porzioni POLLAME
- ≥ 2 porzioni PESCE, CROSTACEI, MOLLUSCHI
- ≥ 2 porzioni LEGUMI
- 2-4 porzioni UOVA

Consumo GIORNALIERO

- 1-2 porzioni FRUTTA A GUSCIO, SEMI, OLIVE
- ERBE, SPEZIE, AGLIO, CIPOLLE (per ridurre il sale aggiunto)
- 2-3 porzioni LATTE E DERIVATI (preferibilmente a ridotto contenuto di grasso)
- 3-4 PORZIONI OLIO D'OLIVA

Pasti PRINCIPALI

- VARIARE I COLORI
- 1-2 porzioni FRUTTA
- ≥ 2 porzioni VERDURA
- 1-2 porzioni PANE, PASTA, RISO, COUSCOUS e altri cereali preferibilmente integrali

BERE ACQUA

BERE VINO CON MODERAZIONE NEL RISPETTO DELLE TRADIZIONI SOCIALI E RELIGIOSE

MANTENERE PORZIONI MODERATE (possono variare su base nazionale)

ATTIVITÀ FISICA CONVIVIALITÀ STAGIONALITÀ PRODOTTI LOCALI

ALMA MATER UNIVERSITÀ PADOVA