


SPAZIO DONNA


Il tempo per te

♥ Dedicare del tempo a se stessi è davvero così difficile?

No, in verità basta poco, è fondamentale però, capire che recuperare le energie positive, servirà per superare le piccole difficoltà quotidiane, apportando benefici alla nostra salute psicofisica.

Quando le cose da fare nell'arco della giornata sono davvero tante ci si sente spesso nervosi e di cattivo umore, e la soglia di tolleranza allo stress diventa sempre più bassa.

Ma da cosa sono determinati stress e ansia?

A parer mio lo stress è causato dal concentrarsi e sovrapporsi di problemi per i quali sentiamo di non avere soluzioni pronte e facili. Mentre, l'ansia viene da una sensazione di inadeguatezza e incapacità di gestire determinate situazioni.

Come fare per non farsi soffocare?

Stabilire le priorità

Alle volte facciamo fatica a stabilire le priorità: la giornata è piena di cose da fare che rivestono tutte la stessa importanza e che devono essere svolte urgentemente (pagare le bollette, fare la spesa, preparare il pranzo, pulire la casa, andare a quella visita medica, correre per ritirare quella cosa, arrivare in tempo ad un in-

contro, ...).

Aiuto!!! Meglio delegare!!!

Se ci accorgiamo di non farcela, impariamo a chiedere aiuto o a delegare alle persone che ci stanno vicino. Anche se spesso siamo restii a farci aiutare poiché temiamo di essere incapaci di gestire situazioni difficili. Siamo talmente convinti che il nostro modo di fare sia il migliore, che non ci fidiamo più di nessuno.

Ricordiamoci invece che abbiamo molto da imparare dagli altri proprio perché possono avere una visione delle cose diversa dalla nostra, in quanto meno coinvolti.

Impariamo a dire: NO!

Quando ci accorgiamo che la soglia di tolleranza è al limite, dobbiamo imparare a dire NO.

Questo si chiama "sano egoismo". A pranzo e a cena stacca il tuo cellulare... richiameranno, riposati, rilassati e prenditi del tempo per "ricaricare le batterie".

Quando puoi vai in vacanza per un'ora.

Ogni tanto andare in vacanza per un'ora, fare una passeggiata, un massaggio, un bel bagno rilassante, un po' di shopping, praticare un hobby che piace, può aiutare.

Sostengo questo poiché ultimamente mi è capitato di avere un malessere di stagione il quale mi ha costretto a stare a casa per qualche giorno: in questo tempo mi sono riappropriata della mia giornata e delle cose da fare a casa. Durante questa sosta "forzata" ho vissuto in balia del mio "sano egoismo", era importante per me guarire riposandomi per recuperare le energie.

Impariamo ad ascoltare i messaggi che il nostro corpo spesso ci lancia, perché prevenire è meglio che curare, e di questo ne sono convinta.

Simona Orciani

Cardiologia e invecchiamento

♥ L'allungamento della vita media della popolazione nei paesi occidentali è un dato visibile quotidianamente, al di là delle statistiche. Incontrare nei nostri ambulatori o in Ospedale un soggetto fra 90 e 100 anni è un evento quotidiano (Figura 1).

La composizione della popolazione (purtroppo solo nei paesi industrialmente sviluppati), vedrà nell'arco di 40 anni oltre che raddoppiato il numero di ultra ottantenni e addirittura quasi decuplicato il numero dei centenari. Ma è già di oggi la sfida quotidiana sul "che fare" ad un soggetto anziano cardiopatico.

Quali iniziative prendere: essere aggressivi (coronarografia, angioplastica, cardiocirurgia ecc.) o più conservativi (terapia farmacologica). Da molto tempo non guardiamo più l'anagrafe per impiantare un normale pacemaker e più volte siamo stati confortati, anche sotto l'aspetto dell'impegno di spesa, nel vedere completamente consumata da un ultra novantenne la batteria del suo pacemaker, tanto da arrivare a sostituirne anche a soggetti di oltre 100 anni.

Ma qualche dubbio ci poniamo su trattamenti più impegnativi sul piano del rischio che il soggetto anziano può correre sia per la vita che quanto a invalidità (danno cerebrale soprattutto).

Non appare sempre facile comprendere quale possa essere, per un soggetto anziano, il migliore rapporto fra i costi in termini di rischio e danni potenziali di un trattamento intervenivo e i benefici in termini sia di miglioramento della qualità di vita ma anche, molto più delicato, in termini di aumento dell'aspettativa della stessa.

Tuttavia, si badi bene, quando parliamo di paziente anziano non ci riferiamo più già da tempo al soggetto fra 70 e 80 anni, poiché in questa fascia di età, tranne il trapianto di cuore, ormai ogni terapia è consentita, sempre

che non vi siano gravi elementi di patologia o di invalidità preesistenti (ictus con severa compromissione delle funzioni cerebrali, grave patologia respiratoria ecc.).

Il problema di scelta si pone sempre più spesso per l'ultra ottantenne, nella decade 80-90 anni. In questa fascia di età le decisioni da prendere sono più difficili.

Ma vi sono alcuni dati certi su cui riflettere. E' certo ad esempio che, essendo l'età un fattore di rischio cardiovascolare importante, il soggetto più anziano ha un rischio

Figura 1

Morbilità	Età 80 o superiore	Età 70-79
Infarto miocardico (%)	35	9,7
Scompenso cardiaco (%)	33,3	19,4
Insufficienza renale (%)	21,6	12,3

Incidenza di infarto miocardico, scompenso cardiaco e insufficienza renale all'ingresso in ospedale, in relazione all'età (tratto da Halon DA et al. *J Am Coll Cardiol* 2004; 46:346-352).

CENTRO DI PREVENZIONE MALATTIE CARDIOVASCOLARI ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA CONTRO L'INFARTO

61100 PESARO - Via Petrarca 18/a - info@lottainfartops.it - www.lottainfartops.it

ORARI: Martedì, Mercoledì, Giovedì - 15,00 / 18,30

Per prenotazioni, puoi chiamare il nostro Centro allo 0721.54221 (Lunedì e Venerdì dalle ore 8,30 alle ore 12,30; Martedì, Mercoledì e Giovedì dalle ore 8,30 alle 12,30 e dalle ore 15 alle ore 18,30).

L'iniziativa è stata resa possibile grazie alla collaborazione della Croce Rossa Italiana - Sez. di Pesaro



maggiore: è dimostrato che ad un maggiore rischio corrisponde il maggiore beneficio quando si tratta di intraprendere una procedura interventiva coronarica in corso di infarto acuto (es. angioplastica). Dunque l'infartuato anziano si giova di più di essere trattato aggressivamente.

Ciò nonostante il numero di procedure interventive coronariche nell'anziano, benchè in aumento, è tuttora molto più basso che nel soggetto fra 50 e 70 anni, sia in Italia che negli Stati Uniti. Una discriminazione verso l'anziano? E' possibile.

Ma non si può trascurare che l'aspettativa di vita di un giovane è certo maggiore e contemporaneamente che l'associazione di più patologie e quindi il rischio della procedura e contemporaneamente anche la paura nell'operatore verso un intervento nell'anziano è maggiore. Dunque che fare?

Come sempre si dovrebbe, bisogna scegliere caso per caso usando buon senso, evitando di eccedere nell'aggressività terapeutica, ma cercando di garantire contemporaneamente il trattamento più moderno ed efficace in relazione alle condizioni del paziente che abbiamo di fronte.

Un aspetto dovrebbe essere privilegiato: più che l'allungamento della vita in questi soggetti conta forse potere **garantire loro una qualità migliore della vita** che resta da percorrere (Figura 2).

Figura 2

Outcome	Età 80 o superiore	Età 70-79
Angiografie eseguite (%)	29,3	43,8
Tasso di rivascolarizzazioni (%)	22,7	24,3
Sopravvivenza a 2 anni (%)	67,4	83,5
Ospedalizzazioni ripetute (%)	53,0	48,2
Miglioramento della qualità di vita dei sopravvissuti (%)	60,0	46,3

Incidenza di infarto miocardico, scompenso cardiaco e insufficienza renale all'ingresso in ospedale, in relazione all'età (tratto da Halon DA et al. *J Am Coll Cardiol* 2004; 46:346-352).

Dunque renderli più autonomi e autosufficienti possibile, poter consentire loro di camminare e di avere una vita di relazione. **Purtroppo non riusciremo mai a correggere il male più grande che nell'anziano è la solitudine**, ma se riuscissimo a diminuire l'invalidità forse avremo già raggiunto un risultato soddisfacente.

La vera sfida del prossimo futuro è questa: trovare un trattamento adeguato per ridurre l'invalidità e migliorare la qualità di vita di una fetta molto ampia e in aumento della popolazione costituita dagli anziani e contemporaneamente esaltare le misure di prevenzione cardiovascolare in età più giovane per garantirci una popolazione anziana complessivamente più sana.

Paolo Bocconcelli

CUORE CUORE CUORE Ecco il calendario 2006

♥ Anche quest'anno le belle immagini della modella pesarese Barbara Marinucci accompagneranno il nuovo Calendario 2006, realizzato con il patrocinio del Comune di Pesaro, dall'Associazione per la Lotta contro l'Infarto Onlus - Pesaro, a favore del Centro di prevenzione delle malattie cardiovascolari di Via Petrarca 18/a Pesaro.

Il nuovo calendario è stato realizzato grazie a un'idea di Romano Marinucci che si è avvalso della collaborazione del fotografo Rossano Ronci, dello Studio di progettazione grafica "Forma e Sostanza", delle acconciatore e trucco della modella di "Anteo Staff Parrucchiere", e parrucchieri "Immagine uomo-donna" di Cattolica e

del Centro estetica "Istituto Patiti".

Tutte le collaborazioni sono volontaristiche, così come il bel volto della "testimonial" Barbara Marinucci. Hanno sostenuto l'iniziativa: il Centro "Maya Club", "Bertuccioli Loredana & C. Snc", l'Impresa Edile "Palazzetti Costruzioni", "Zanni e Lazari" Gestione Alberghi Gabicce Mare e il Ristorante "La Cambusa" Gabicce Mare.

Il Calendario verrà presentato il 18 Dicembre 2005 in Piazza del Popolo, in occasione del Mercatino Natalizio, con sfilata di moda sotto l'Albero di Natale di giovani modelle e bambini. Gli abiti sono stati offerti da "Cinzia Abbigliamento per Bambini" Pesaro.



Ambulatorio-Tenda in Piazza 2005

♥ Si è ripetuto il grande successo di partecipazione all'iniziativa Ambulatorio-Tenda in Piazza svoltasi il 9 ottobre 2005 nella Piazza del Popolo in Pesaro. L'afflusso dei cittadini (in numero di 400) ha permesso il monitoraggio, negli anni, di alcuni parametri di rischio cardiovascolare, evidenziando l'impegno dei partecipanti a ridurre progressivamente l'area di rischio per infarto miocardico, ictus e morte improvvisa.

I primi dati analizzati (un rapporto più completo con gli anni precedenti sarà pubblicato successivamente) permettono di mettere in evidenza un



valore di colesterolemia media di 197mg % (ritenuto attualmente il valore desiderabile dalle Società scientifiche mondiali); con sicura riduzione dell'incidenza dell'ipercolesterolemia nei cittadini di Pesaro, passata dal 55% al 44%; ed associata importante riduzione di incidenza della colesterolemia superiore a 239 mg%, passata dal 24% al 12%.

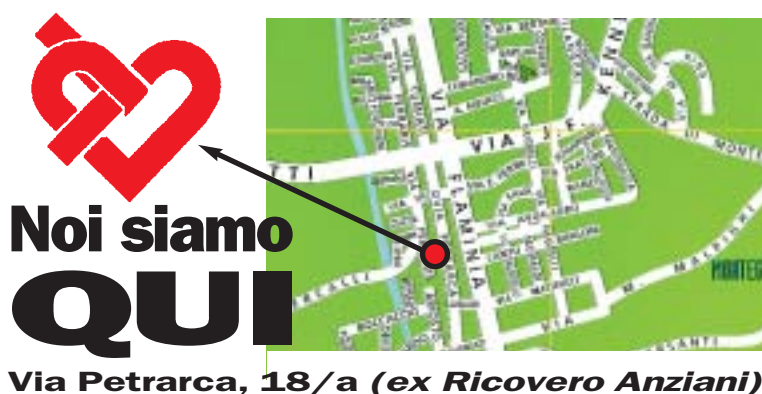
Il 77% dei soggetti in trattamento con farmaci ipocolesterolemizzanti ha fatto registrare il raggiungimento di valori di colesterolemia totale ottimali (inferiori a 200 mg%).

Persistono purtroppo percentuali stazionarie per quanto riguarda il sovrappeso corporeo, l'abitudine al fumo e la ridotta percentuale dei cittadini ipertesi ottimamente controllati con la terapia (24%).

Senza altro grande resta l'impegno dell'Associazione nel proporre modelli di vita idonei, tenuto conto dell'importanza della valutazione del rischio cardiovascolare globale, a salvaguardare con intelligenza ed amore il patrimonio costituito dal nostro cuore.



I nostri volontari: "Che Staff, ragazzi!"



Noi siamo
QUI

Via Petrarca, 18/a (ex Ricovero Anziani)

**Associazione per la lotta
contro l'infarto**
Pesaro - Onlus -

PROGRAMMA LA TUA SALUTE!

Da Dicembre 2003 è operativo il Centro di Prevenzione delle Malattie Cardiovascolari in Via Petrarca, 18/a. L'iniziativa è dell'Associazione per la Lotta contro l'Infarto Onlus di Pesaro, da anni impegnata nella realizzazione di questo importante progetto a favore dei cittadini della Provincia di Pesaro e Urbino.

Quale lo scopo di questa iniziativa ?

Far conoscere ad ogni cittadino il proprio rischio cardiovascolare, in parole semplici informarti del rischio che corri, con il tuo modo di vivere, di essere colpito da **infarto al cuore o da ictus**. Questa sarà l'informazione che tu potrai avere dal **Centro di Prevenzione** dove Medici e Infermiere volontarie controlleranno la tua pressione arteriosa, il colesterolo "buono" (HDL) e "cattivo" (LDL), i trigliceridi, la glicemia ed altri parametri.

Se credi che il tuo cuore sia un patrimonio da vivere con intelligenza ed amore, il Centro di Prevenzione ti aspetta: il tuo cuore e la tua vita, se vuoi, li difendiamo insieme.

Il Centro è aperto a tutti, e sarà possibile fissare gli appuntamenti nei seguenti giorni: **dal Lunedì al Venerdì ore 8.30 - 12.30 e Martedì - Mercoledì - Giovedì dalle 15.00 alle 18.30 (Telefono 0721/54221)**. **È necessario presentarsi all'appuntamento dopo un leggero pasto.**

CENTRO DI PREVENZIONE MALATTIE CARDIOVASCOLARI
ORARI: Martedì, Mercoledì, Giovedì - 15,00 / 18,30
Per un appuntamento puoi chiamare il nostro Centro allo 0721.54221
dal Lunedì al Venerdì, dalle ore 8,30 alle ore 12,30.
SEDE: Via Petrarca, 18/a (ex Ricovero Anziani) - Pesaro

L'iniziativa è stata resa possibile grazie alla preziosa collaborazione della Croce Rossa Italiana - Sez. di Pesaro, con L'Associazione per la Lotta contro l'infarto di Pesaro.

Si ringraziano:

Enti Amministrativi ed Istituzionali: Comune di Pesaro, Provincia di Pesaro ed Urbino, Regione Marche.

Ditte, Associazioni ed Enti Locali: Abbott - Knoll Division,

Aspes Multiservizi, Assindustria Pesaro ed Urbino, Azienda Agricola Cancellieri, Bayer Spa, Banca delle Marche, Banca Popolare dell'Adriatico, Base Art s.r.l., Beca srl, Belligotti F.lli Spa, Berloni Mobili Spa, Bertozzini Costruzioni Edili Spa, Biesse Corporate, BNL, Bocciofila S.Luigi Gonzaga, Bosch-Rexroth Spa, Cantina Sociale dei Colli Pesaresi, Centro Sociale Salice Gualdoni, Confartigianato, Confesercenti, C.R.I. sez. PU, Curvet Spa, Di.Ba Spa, Eden Viaggi Tour Operator, Febal Cucine Spa, Fiab Spa, Fiam Italia Spa, Fiere di Pesaro, Fondazione Cassa di Risparmio di Pesaro, Guidant Italia Srl di Segrate (Mi), Iterby Srl, Lega dei Coloni di Villa Fastiggi, Mariotti Mercedes, Martinotti Silvano Hotel et Restaurant, Mipa Spa, Montagna Costruzioni, Mulazzani Italino Costruzioni Edili Spa, Oikos Cucine Spa, O.P.I. Srl, Paolo Muratori Srl, Pesaro Stampa Creative, Farmacia Italia, Pica Industrie, Pierantoni Giorgio, Rossi Dimension, Scavolini Spa, S.G.M. Elettronica di Tavullia, Sifa Box spa, Sigma Tau, Sportsman Grandi Eventi, St. Jude Medical Italia, Studio di Consulenza Societaria Dott.ri Marchionni e Sanchioni, TRANSITALIA, VV.FF. Pesaro, Xanitalia Srl.

Persone e soci: benvenuti e grazie ai soci nuovi iscritti ed ai soci che hanno versato la quota annuale. Particolare ringraziamento ai soci che hanno effettuato versamenti straordinari: Roberto Bailetti, Gabriele Bonci, Sauro Gennari, Lidia Mariotti, Luciano Mochi, Maria Pagnini, Roberto Pantanelli, Simonetta Pavoni, Adriana Perna, Oriana Pipoli, Carlo Augusto Sorbini, Maurizio Tomassoli.

Grazie anche a coloro che hanno inviato offerte in memoria di: Giacinto Bonetti, Peppino Caldari, Sandro Ceccolini, Cesira Donzelli, Giuseppe Martini, Aldo Nardini, Alfio Orazi, Maria Tombari.

DIFENDI IL TUO CUORE

**Notiziario dell'Associazione
per la Lotta contro l'Infarto di Pesaro**
Iscr. Trib. di Pesaro n. 392
del 22.12.1994. Registro Stampa

Direttore responsabile
Paolo Albini Riccioli

Impaginazione
Paolo Bernabè - Pesaro

Hanno collaborato
Piero Cesaroni, Alessandro Mainoldi
Paolo Bocconcelli, Walter Ricci,
Ernesto Sgarbi, Pino Mainieri,
Gabriella Kovács, Simona Orciani.

Pesaro Stampa Creative (PU)

PROGETTO CUORE PESARO

Per aderire con donazioni, sponsorizzazioni e offerte contatta la nostra segreteria al numero **0721.54221**
(Da Lunedì a Venerdì: 8,30 - 12,30; Martedì, Mercoledì e Giovedì: 8,30 - 18,30) o spedisci una e-mail a info@lottainfartops.it
o visita il nostro sito www.lottainfartops.it

Se vuoi contribuire a combattere il flagello delle malattie cardiovascolari, diventa socio oppure rinnova la tua adesione annuale all'**Associazione per la Lotta contro l'Infarto** della tua città: **avrà fatto una scelta di civiltà in difesa della vita.**

La quota di adesione annuale (minimo 26 euro) può essere versata:

- su c/c postale n° 13484613 intestato all'Associazione per la lotta contro l'Infarto c/o Divisione Cardiologia Ospedale San Salvatore - Pesaro;
- in c/c bancario n° 873624 intestato all'Associazione per la lotta contro l'Infarto presso la Banca Popolare dell'Adriatico Agenzia 2 e/o altre filiali della stessa Banca;
- in c/c bancario n° 10968 intestato all'Associazione per la lotta contro l'Infarto presso la Banca delle Marche Agenzia 1 e/o altre filiali della stessa Banca;
- con assegno non trasferibile intestato all'Associazione per la lotta contro l'Infarto - Pesaro.



Eventi in programma nel 2005

- **14 Dicembre 2005 - ore 20,30**
- **11 Gennaio 2006 - ore 20,30**

Tombola di Beneficenza organizzata dal Centro Sociale "S. Gualdoni", Via Petrarca 12 Pesaro;

- **18 Dicembre - ore 18,00**

Sfilata modelle per presentazione Calendario 2006 P.zza del Popolo
In piazza sarà allestito lo stand del Cuore con giochi, lotterie e distribuzione calendario

DIFENDI IL TUO CUORE



ASSOCIAZIONE
PER LA LOTTA
CONTRO L'INFARTO
PESARO

QUESTO GIORNALE
È REALIZZATO GRAZIE
AL CONTRIBUTO
DELLA FONDAZIONE
CASSA DI RISPARMIO

NOTIZIARIO DELL'ASSOCIAZIONE PER LA LOTTA CONTRO L'INFARTO - Anno VII, numero 10 (Dicembre 2005) - Spedizione in abbonamento postale: 70% - DIV. CORR. - D.C.I. ANCONA

Quei chili di troppo

Problema estetico o reale minaccia per la salute?

Il problema non è nuovo: già Ippocrate, nei suoi aforismi, aveva osservato che "le persone molto grasse sono destinate a morire prima di quelle snelle", e, alla ricerca dell'eterna giovinezza, suggeriva un cocktail di dieci erbe. Secondo studi recenti poi, la frequenza di morte improvvisa negli uomini e nelle donne obese è stimata circa quaranta volte maggiore della frequenza osservata nella popolazione non obesa; ed il solo fattore di rischio "sovrappeso corporeo" aumenta di circa tre volte il rischio di incorrere in severi eventi clinici quali infarto al cuore, ictus e morte improvvisa (*Nurses' Health Study*).

Si deve quindi ritenere che, come supportato dalle crescenti evidenze scientifiche, una condizione di sovrappeso corporeo/obesità non può essere considerata solo "problema estetico" ma deve essere ritenuta "uno dei principali fattori di rischio cardiovascolare" e quindi trattata come importante problema medico (*American Heart Association*).

Ed il problema interessa un numero di persone in progressiva crescita tanto da essere definito "una bomba ad orologeria" per le sue conseguenze metaboliche (come è per esempio il diabete mellito) e cardiovascolari: si calcola che un terzo (30-35%) dei cittadini dell'Unione Europea abbia problemi di peso corporeo, con un numero superiore al 10% di soggetti francamente obesi (*recente Congresso Europeo sull'obesità*).

Come e perché la salute è minacciata dalla condizione di "sovrappeso/obesità"? Perché il soggetto che si trova in tale condizione pone il suo cuore, per

l'aumento della massa grassa totale con l'inerente ampliamento del letto vascolare e l'aumento del flusso ematico circolante, in una situazione funzionale di "continuo superlavoro" per la necessità di "pompare" senza sosta una quantità di sangue superiore alla quantità ideale; all'aumentato volume di sangue si associa poi molto spesso anche l'ipertensione arteriosa, venendosi così a creare un ulteriore sovraccarico di lavoro per il cuore che deve "pompare" una maggior quantità di sangue contro una pressione arterio-

sa più alta dei valori normali.

Per far fronte a questo lavoro in eccesso il cuore aumenta lo spessore delle sue pareti cioè si difende con l'ipertrofia, e, nella

condizione di ipertrofia, il muscolo cardiaco riduce progressivamente la sua capacità funzionale andando incontro a scompenso cardiaco ed al rischio di morte improvvisa per l'induzione di aritmie cardiache minacciose favorite dalla stessa ipertrofia.

Recentemente una più approfondita chiave di lettura è stata fornita all'interpretazione

del danno cardiovascolare prodotto da sovrappeso/obesità. Si è infatti osservato che mettendo a dieta i topolini, questi addirittura raddoppiavano la durata della loro vita: e ciò sia perché la dieta ipocalorica riduceva il metabolismo delle cellule

e quindi la produzione di "radicali liberi" (paragonabili agli scarti del metabolismo cellulare) che, accumulandosi nell'organismo danneggiavano le cellule stesse; ma soprattutto, così sembra oggi secondo studi recentissimi, perché, le cellule dell'organismo, a dieta, potenziano il loro motore (costituito dai mitocondri che producono l'energia per la vita) in quanto stimolate da una particolare sostanza chiamata "ossido nitrico", che induce la formazione di nuovi mitocondri e ne esalta la loro capacità funzionale, senza produrre più radicali liberi.

E questa risulta essere la condizione biologica che riduce enormemente le complesse reazioni responsabili dell'aterosclerosi: quella subdola e severa malattia vascolare che colpisce diverse arterie del nostro organismo e dà le sue manifestazioni più acute e drammatiche quando interessa le arterie del cervello e le arterie del cuore (le coronarie), con il risultato dell'ictus, dell'infarto e della morte improvvisa.

Questa sembra attualmente essere la modalità attraverso la quale il sovrappeso corporeo/obesità tolgono anni alla vita.

Voler rimettere in memoria quello che è, ogni giorno, sotto gli occhi di tutti, non è facile terrorismo ma messaggio al cittadino attento che vuol programmare la propria vita in salute sia in durata che in qualità: realizzare il peso corporeo ideale mediante un sano equilibrio energetico tra "entrate" (alimenti) ed "uscite" (consumi), mettendo nel conto dei consumi anche un moderato esercizio fisico quotidiano, costituirà premessa per una vita di maggior durata e nella migliore efficienza.

L'aspetto estetico ne sarà una gradevole conseguenza.



La salute del tuo cuore con la formula "giro vita diviso fianchi"

Il numero ottimale:

- per l'uomo è inferiore a 0,9
- per la donna è inferiore a 0,85

(da *Lancet*, Salin Yusuf Martel)

CONTROLLA IL TUO INDICE DI MASSA CORPOREA (IMC)

COME SI CALCOLA

IMC = peso in Kg. : (altezza x altezza, in metri)

Es: uomo alto 1 metro e 70, che pesa 78 Kg:
IMC = 78 : (1,70 x 1,70) = 26,98

CHE COSA SIGNIFICA

IMC inferiore a 18,5 = sottopeso
IMC tra 18,5 e 24,9 = **peso ideale**
IMC tra 25 e 29,9 = sovrappeso
IMC oltre 30 = obesità

Ernesto Sgarbi