

CAMBIARE IL MODO DI PENSARE AL **SOVRAPPESO**

*PORTAMI
CON TE!*



CAMBIAMO INSIEME IL MODO DI PENSARE AL **SOVRAPPESO!**

Mostriamo quello che finora nessuno era in grado di vedere. Troviamo parole per rompere il silenzio. E indichiamo vie ancora sconosciute.

A prescindere che lei sia giovane o già in là con gli anni, qui troverà qualcosa che forse non ha mai incontrato nel suo percorso verso un peso più sano: qualcuno che la ascolti e un punto di vista scientifico.

Questo opuscolo fornisce informazioni generali sull'obesità, ma non rappresenta una consulenza medica o una diagnosi.

p.4

Per saperne di più sul peso

p.6

Ecco perché perdere peso e mantenerlo è così difficile

p.8

Quale obesità? Descrivere e definire la gravità dell'obesità

p.10

Il sovrappeso fa male alla salute

p.12

Ambasciatori di una nuova cultura del peso



p.14

Vie per una migliore gestione del peso

p.16

Conoscere le opzioni

p.20

Domande che può porre al suo medico

p.18

Basta chiedere. Ma non è così semplice

INDICE

PER SAPERNE DI PIÙ SUL PESO

Probabilmente esistono tante parole per indicare l'obesità quante sono le cause e le forme di questa condizione. E l'obesità, ossia il forte sovrappeso, è un problema diffuso, che colpisce molte persone. Non certo solo lei.

Ma mettiamo subito una cosa in chiaro: nonostante i tanti miti duri a morire, l'obesità non ha niente a che fare con la mancanza di volontà o la pigrizia.

Nessuno è in sovrappeso per pigrizia!

L'obesità è una malattia cronica che riduce la qualità della vita ed è associata a numerosi problemi di salute, molti dei quali possono essere alleviati perdendo peso. Legga le prossime pagine per saperne di più sull'argomento.

L'obesità è una malattia cronica.

5 MITI SULL'OBESITÀ GRAVE

Un'alimentazione consapevole e un'attività fisica adeguata sono sempre sufficienti per perdere peso e mantenerlo.

FALSO!

L'obesità è una malattia cronica. L'alimentazione e l'attività fisica sono importanti, ma alcuni cambiamenti che si innescano nell'organismo dopo aver perso peso, ad esempio adattamenti metabolici, possono rendere difficile mantenerlo. 👍

Dimagrire ha senso solo se si perde molto peso.

FALSO!

Anche una perdita di peso moderata può avere effetti positivi sulla salute, ad esempio sulla pressione sanguigna, sulla glicemia e sulle articolazioni. 👍

L'obesità è sempre colpa di chi ce l'ha.

FALSO!

Ci sono tante possibili cause. Ad esempio, possono essere coinvolti fattori genetici e ambientali. 👍

Per dimagrire non serve l'aiuto di nessuno.

FALSO!

Farsi aiutare da personale specializzato è importante, perché per ridurre il peso in maniera duratura può essere necessaria una combinazione di interventi sullo stile di vita, terapia comportamentale, farmaci e/o chirurgia. 👍

Per le persone affette, sovrappeso e obesità sono soprattutto un problema estetico.

FALSO!

Anche se lo stigma è pesante, l'obesità rappresenta prima di tutto un rischio per la salute. 👍



ECCO PERCHÉ PERDERE PESO
E MANTENERLO È

COSÌ DIFFICILE

In un certo momento della storia dell'umanità, accumulare depositi di grasso come riserva di energia per i periodi di carestia è stata una strategia utile. Oggi questi meccanismi possono renderci la vita difficile. Ecco perché il sovrappeso non ha niente a che fare con la mancanza di volontà, ma è legato piuttosto a strategie di sopravvivenza biochimiche.

INIZIO DELLA
DIETA

FINE DELLA
DIETA

POCO DOPO LA FINE
DELLA DIETA



ADATTAMENTO METABOLICO

Aumento dell'apporto energetico:

- ↓ ormoni della sazietà
- ↑ ormoni della fame

Minore consumo di energia:

- ↓ metabolismo a riposo

LA SITUAZIONE IN SVIZZERA

In Svizzera, il sovrappeso e l'obesità (cioè il forte sovrappeso) non sono certo rari.

- Il 52 % degli uomini e il 34 % delle donne di età pari o superiore a 15 anni è affetto da sovrappeso o obesità.
- Il 12 % della popolazione svizzera soffre di obesità, cioè è in forte sovrappeso. (Osservatorio svizzero della salute, 2022, pubblicazione del 2025).

Uno studio del 2022 mostra che in Svizzera le persone con un IMC pari o superiore a 30 non si considerano affette da obesità.

- Solo il 42 % ritiene di soffrire di obesità (percezione di sé).
- Il 57 % delle persone affette sa che l'obesità è una malattia cronica.
- Ciò nonostante, il 76 % dei soggetti affetti pensa di dover trovare autonomamente un modo per dimagrire.

I «FRENI» ALLA PERDITA DI PESO DELL'ORGANISMO

Il nostro corpo è programmato in modo da reagire a una perdita di peso con un nuovo aumento di peso: l'appetito aumenta, il senso di sazietà diminuisce e il consumo di energia si riduce. Questo circolo vizioso viene definito adattamento metabolico.

Circa il **43%**

della popolazione svizzera sopra i 15 anni è affetto da sovrappeso o obesità.

Solo il **42%**

delle persone affette da obesità riconosce la propria condizione.



QUALE OBESITÀ?

DESCRIVERE E DEFINIRE LA GRAVITÀ DELL'OBESITÀ

Sovrappeso e obesità sono la stessa cosa? Dove finisce uno e inizia l'altra?

Il sovrappeso e l'obesità si misurano utilizzando l'indice di massa corporea, che si calcola dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri elevata al quadrato.

$$\text{IMC} = \frac{\text{peso corporeo (in kg)}}{\text{altezza (in m)}^2}$$

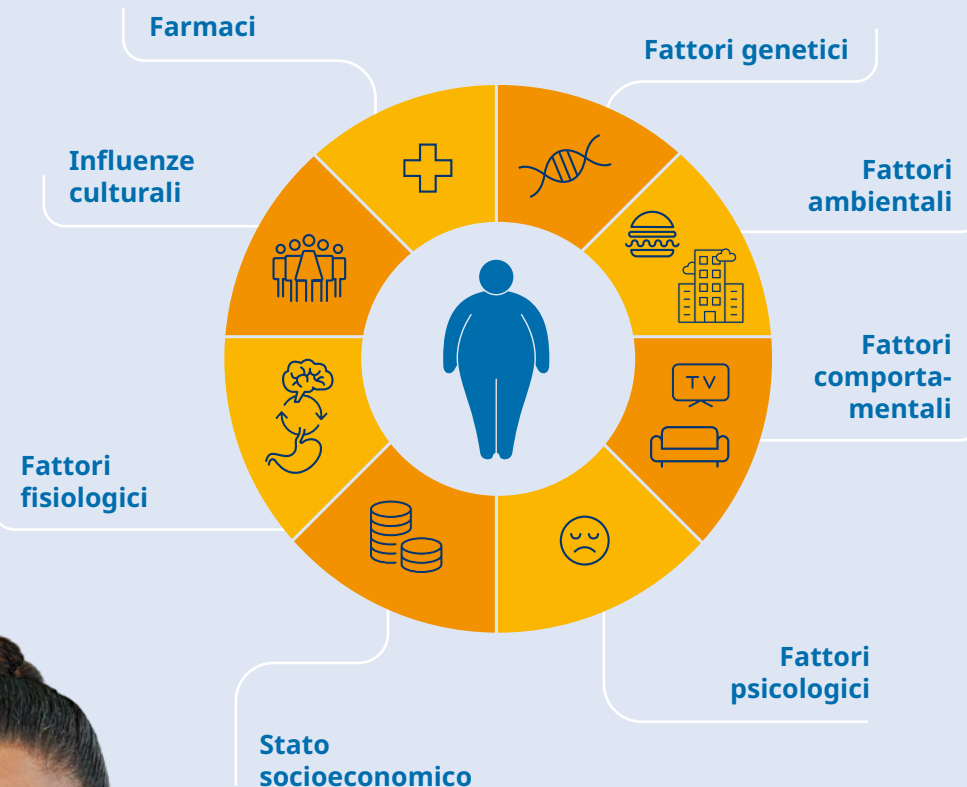
IMC	< 18.5 kg/m ²	≥ 18.5 e < 25 kg/m ²	≥ 25 e < 30 kg/m ²	≥ 30 e < 35 kg/m ²	≥ 35 e < 40 kg/m ²	≥ 40 kg/m ²
	Sottopeso	Peso normale	Sovrappeso	Obesità di 1° grado	Obesità di 2° grado	Obesità di 3° grado



Vorrebbe sapere qual è il suo IMC?

Scansioni il codice QR o visiti il sito laveritasulpeso.ch per calcolare facilmente online il suo IMC e scoprire altre informazioni interessanti sull'argomento.

I FATTORI ALLA BASE DELL'OBESITÀ



L'obesità può dipendere da fattori genetici, fisiologici, ambientali e psicologici, così come dal contesto sociale. Questa infografica mostra i fattori che sono effettivamente in grado di stimolare l'appetito o alterare il metabolismo.

IL SOVRAPPESO FA MALE ALLA **SALUTE**

L'obesità non incide solo sull'aspetto. Può essere associata a diversi problemi di salute e causare danni all'organismo a lungo termine.

Il grasso in eccesso, ad esempio, può favorire uno stato di infiammazione, che aumenta il rischio di malattie cardiovascolari. Inoltre, l'obesità può influenzare negativamente il metabolismo e aumentare la probabilità di sviluppare il diabete di tipo 2. In questi casi, il corpo non riesce più a utilizzare in maniera efficace l'insulina con un possibile aumento dei livelli di zucchero nel sangue. L'obesità aumenta anche il rischio di sviluppare altre malattie, tra cui l'apnea notturna, i disturbi alle articolazioni e alcuni tipi di cancro.

Quindi è importante mantenere un peso sano per ridurre al minimo il rischio che si verifichino questi disturbi.

Anche poco fa bene.

Anche una perdita di peso moderata può ridurre il rischio di malattie associate e avere un impatto positivo sulla qualità della vita.

PANORAMICA DELLE POSSIBILI COMPLICAZIONI DELL'OBESITÀ

Depressione

**Sindrome da apnea
ostruttiva del sonno**

**Malattie
cardiovascolari**

- Ipertensione
- Malattia coronarica (CHD)
- Insufficienza cardiaca
- Ictus

**Malattie della
cistifellea**

Dislipidemia

**Fegato
grasso**

Diabete di tipo 2

Alcuni tipi di cancro
Gli organi più colpiti sono il seno, l'intestino, l'esofago, i reni, la cistifellea, l'utero, il pancreas e il fegato

Artrosi

AMBASCIATORI DI UNA NUOVA CULTURA DEL PESO

Questo lo sa già benissimo: dimagrire migliora la qualità della vita, lo stato di salute e l'autostima.

Ma sa per quale altro motivo dimagrire è una buona idea? Perché la farà diventare ambasciatrice o ambasciatore di una nuova cultura del peso.

Sì, proprio così. Lei può contribuire in prima persona a far sì che anche coloro che la circondano cambino il loro modo di pensare riguardo al peso. Scelgano più oculatamente le parole. Mettano in discussione i loro pregiudizi. Comprendano la complessità di questa malattia. Prendano sul serio le difficoltà delle persone affette da sovrappeso. E la sostengano nel suo percorso.

Sostenere

Comprendere la malattia e prenderla sul serio

Mettere in discussione i pregiudizi

Cambiare il modo di pensare al sovrappeso

Scegliere le parole giuste

Sensibilizzare, superare i pregiudizi

L'ideale sarebbe iniziare subito raccontando alla sua migliore amica o al suo migliore amico come questo opuscolo ha cambiato il suo punto di vista sul sovrappeso e cosa ha imparato di nuovo. Le chieda o gli chieda cosa ne pensa, se ha qualcosa da dire al riguardo. E si ritroverà a parlare di come possiamo cambiare il modo in cui pensiamo al sovrappeso.

E per fare un ulteriore passo, provate a rispondere insieme al quiz su laveritasulpeso.ch, per vedere quante informazioni avete già acquisito sull'argomento.



Metta alla prova le sue conoscenze

Scansioni il codice QR o visiti il sito laveritasulpeso.ch per mettere alla prova le sue conoscenze con un quiz.

VIE PER UNA MIGLIORE GESTIONE DEL PESO

Nel percorso verso una migliore gestione del peso si possono adottare diversi approcci.

La regolazione del peso è un percorso che dura tutta la vita.

Non esiste una ricetta uguale per tutti: ognuno di noi ha un corpo diverso.

Ci sono molte strade che possono condurre a un peso più sano. Anche se forse non ne potrà più di sentirselo dire: un'**alimentazione sana e ipocalorica** è il fondamento di qualsiasi percorso di dimagrimento. Evitare le bevande zuccherate e i cibi processati e scegliere soprattutto prodotti integrali può contribuire a ridurre l'**apporto calorico complessivo**.

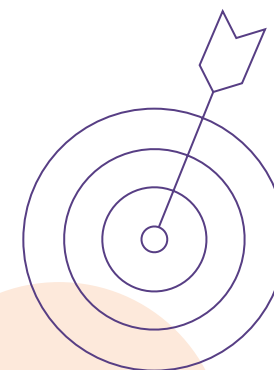
Per poter ridurre le calorie più consapevolmente, può annotare quello che mangia e le quantità, magari utilizzando un diario alimentare o un'app specifica. Poiché il controllo del peso è un percorso che dura tutta la vita, è fondamentale trovare abitudini alimentari che si adattino bene al proprio stile di vita.

Il movimento. Anche qui niente di nuovo, ma non per questo meno importante! Probabilmente, un'**attività fisica regolare** è in assoluto quanto di meglio si possa fare per la propria salute. Permette di ridurre il rischio di ammalarsi, di alleviare lo stress, di migliorare l'umore e di **mantenere il proprio peso**.

Sì, esatto: *mantenere*. Sebbene l'attività fisica sia importante per la salute e per l'umore, spesso da sola non basta per perdere peso.

Qualsiasi tipo di esercizio aiuta, anche fare una passeggiata o prendere la bicicletta. L'importante è che sia piacevole e che venga voglia di rifarlo in futuro.

L'**alimentazione e l'attività fisica** sono la **base** di ogni **trattamento per l'obesità**. Costituiscono il fondamento di una sana regolazione del peso e devono essere incluse in tutti i programmi di trattamento. Se cambiare le proprie abitudini di vita non basta, sono disponibili altre opzioni. Non è possibile dire a priori quale sia l'approccio migliore per ogni persona. Le differenze tra un organismo e l'altro sono troppo grandi. Per questo motivo può essere utile consultare un medico.



CONOSCERE LE OPZIONI

**Reimparare
modifica
gli schemi
comportamen-
tali**

Consulenza nutrizionale

Una consulenza nutrizionale certificata serve a individuare e correggere eventuali errori alimentari. Ad esempio, può aiutare a capire come modificare la propria alimentazione, quali nutrienti sono contenuti nei diversi alimenti e quali piatti appetitosi possono essere integrati nella dieta.



Supporto farmacologico

Esistono anche delle opzioni terapeutiche farmacologiche che il medico può proporre, se necessario, per integrare i cambiamenti nello stile di vita. Queste terapie vengono adattate alla situazione personale.



Sport-terapia

L'attività fisica e le prestazioni devono essere aumentate gradualmente. Quindi l'obiettivo è un programma di allenamento personalizzato che tenga conto fin dall'inizio delle capacità individuali, al fine di promuovere la salute e ridurre lo stress.



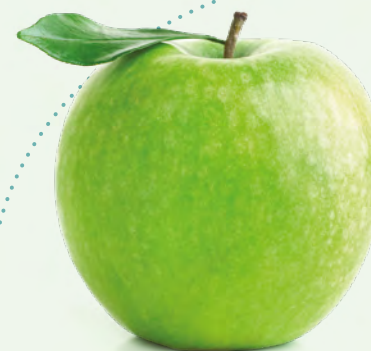
Trattamento chirurgico

Gli interventi di chirurgia bariatrica rappresentano un'altra possibilità di trattamento dell'obesità e possono essere eseguiti in determinati casi, dopo una valutazione medica. I possibili interventi includono, tra gli altri, la gastrectomia verticale parziale (o sleeve gastrectomy) e il bypass gastrico.



Terapia comportamentale

La terapia comportamentale prevede interventi psicoterapeutici. Il presupposto è che ogni comportamento appreso possa essere anche disimparato e «reimparato». In questo modo è possibile modificare il comportamento alimentare e i relativi schemi mentali.



BASTA CHIEDERE.

MA NON È COSÌ SEMPLICE

Ci si ripropone di tirare fuori con il medico l'argomento del peso, ma per un motivo o l'altro sembra non essere mai il momento giusto. Può tranquillamente parlare del suo problema in maniera diretta, ad esempio dicendo:

«Vorrei dirle ancora una cosa, riguardo al peso. Vorrei dimagrire, ma non ci riesco.»

In ogni caso, è consigliabile prepararsi al colloquio con il medico. Annoti le domande importanti che vorrebbe porre al medico quando le vengono in mente. Nella prossima pagina troverà un elenco di possibili domande.

Superare le inibizioni, avviare un dialogo

Ha dei disturbi o delle limitazioni fisiche che sono peggiorati a causa del suo peso?



PER TUTELARE LA PROPRIA SALUTE BISOGNA INNANZITUTTO PARLARNE, ANCHE SE APRIRSI NON È FACILE.

Il medico le porrà alcune domande.

Da quanto tempo è in sovrappeso?

Il primo aumento di peso è stato scatenato da qualcosa in particolare, ad esempio un evento della sua vita o una malattia?

Ci pensi su!

Quali misure per la riduzione del sovrappeso ha già provato e che risultati ha ottenuto?

Ha una predisposizione genetica (familiare) al sovrappeso e/o alle malattie cardiovascolari?

Il primo colloquio con il medico può aiutare a sviluppare strategie adeguate per raggiungere un peso sano. Ha mille domande in testa, ma quando entra nello studio del medico non gliene viene in mente neanche una? Capita a molti. Per questo le suggeriamo nella prossima pagina alcune domande e questioni di cui può discutere con il medico.

DOMANDE

CHE PUÒ PORRE AL SUO MEDICO

Voglio perdere peso. Possiamo fissare un appuntamento per elaborare insieme un piano terapeutico adatto a me?

Sviluppare un piano adeguato richiede tempo. Fissi un appuntamento appositamente per discutere dell'evoluzione del tuo peso e dei tuoi desideri per il futuro.

Quali rischi per la salute, come il diabete o l'apnea notturna, sono associati al mio peso attuale?

È importante tenere conto di eventuali aspetti specifici legati al tuo peso attuale, al tuo stile di vita e alla tua storia clinica. Insieme al medico potrà analizzare questi aspetti e discutere delle loro ripercussioni sul tuo benessere e sulla tua salute in generale.

Si impegnerà a sostenermi e accompagnarmi in questo percorso?

Potrebbe sembrare una domanda molto diretta, ma è importante sentirsi in buone mani. Ha bisogno di qualcuno che sia interessato a diventare un vero e proprio partner nel suo percorso, che parli con lei regolarmente e si assuma insieme a lei la responsabilità del successo della terapia.

Che tipo di trattamento mi consiglia e perché?

Questa è una domanda importante, perché non esiste un unico approccio che funzioni per tutti. Ciò significa che gli esami, le analisi e i trattamenti a cui dovrà sottoporsi dipenderanno dalla sua situazione personale, dai suoi problemi di salute e da eventuali trattamenti precedenti.

Parlando con il medico capirà quali misure di supporto per la gestione del peso sono più adatte a lei. Queste comprendono ad esempio un'alimentazione sana, un aumento dell'attività fisica, la terapia comportamentale, un supporto farmacologico o un intervento chirurgico. Può essere opportuno avvalersi della collaborazione di altri specialisti, per esempio nel campo nella consulenza nutrizionale o della terapia comportamentale.

Chieda al suo medico di accompagnarla nel suo percorso.

Qui può trovare altre domande: scansioni il codice QR!



SPESSO **I CAMBIAMENTI INIZIANO** CON PICCOLI PASSI QUOTIDIANI FACILI DA REALIZZARE.



PER SAPERNE ANCORA DI PIÙ SUL **SOVRAPPESO**



Qui troverà maggiori informazioni:
scansioni il codice QR o visiti il sito
laveritasulpeso.ch

CH250B00033_1002140_03/2026

