



# Mantieniti in forma Stay in Shape

## Il peso corporeo e la prevenzione del cancro

**Sappiamo che è possibile ridurre il rischio di cancro mantenendo un peso salutare, seguendo un'alimentazione sana e facendo attività fisica tutti i giorni. È noto che l'inattività fisica e la mancanza di un'alimentazione sana e di un peso sano aumentano del 30% il rischio di cancro.**

Se sei sovrappeso od obeso, è possibile che stia mangiando più di quanto necessario per l'attività fisica che fai. Il sovrappeso o l'obesità incrementano inoltre il rischio di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari, alta pressione sanguigna, malattia della cistifellea, gotta, problemi di fertilità, dolori lombari, osteoartrite e molti altri disturbi.

### Sono sovrappeso od obeso?

Per verificare la presenza di grasso nel corpo il metodo migliore è l'associazione dell'Indice di massa corporea (IMC) e della circonferenza vita.

### Indice di massa corporea (IMC)

L'IMC misura il peso corporeo in rapporto all'altezza. Per calcolare il tuo IMC devi conoscere il tuo peso (in chili) e la tua altezza (in metri)

INDICE DI MASSA CORPOREA				
	Peso forma (IMC 18,5-25)	Sovrappeso (IMC 25-30)	Obesità - Classe 1 (IMC 30-35)	
Circonferenza vita	Uomini 94-102 cm Donne 80-88 cm	Rischio minimo di problemi di salute	Rischio aumentato di problemi di salute	Rischio elevato di problemi di salute
	Uomini >102 cm Donne > 88cm	Rischio aumentato di problemi di salute	Rischio elevato di problemi di salute	Rischio molto elevato di problemi di salute

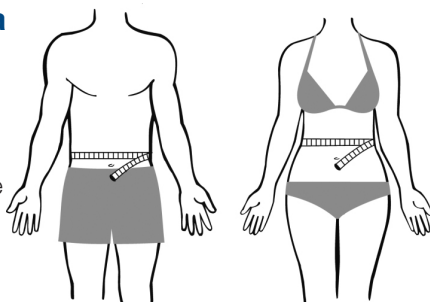
### Esempio

Steve pesa 82kg ed è alto 1,74 metri. Per calcolare il suo IMC:  $82 \div (1,74 \times 1,74) = 27\text{kg} / \text{m}^2$

L'IMC di Steve è pari a 27, ovvero cade nella fascia del sovrappeso. Idealmente l'IMC deve essere compreso tra 18,5 e 25 (il cosiddetto intervallo del peso forma). Tuttavia i valori soglia specifici dell'IMC potrebbero non essere validi per tutte le etnie, che potrebbero presentare livelli di rischio equivalenti con valori di IMC superiori o inferiori.

### Circonferenza vita

Il grasso accumulato attorno all'addome e alla vita pone un maggiore rischio per la salute del grasso sulle anche e cosce in termini di diabete di tipo 2, malattie cardiovascolari e cancro della mammella post-menopausa.



L'uomo deve tentare di mantenere una circonferenza vita inferiore a 94cm. La donna deve tentare di mantenere una circonferenza vita inferiore a 80cm.

Il girovita è misurato nel punto di minore circonferenza tra l'ultima costola e il bordo superiore dell'anca (la cresta iliaca), alla fine di un normale respiro.

### Cosa devo fare?

Per mantenere un peso sano, dedicati con regolarità all'attività fisica e mangia in base alle tue esigenze. Segui un'alimentazione a base di frutta, verdura, cereali e altri alimenti a basso contenuto di grassi.

Dimagrire fino a raggiungere il peso forma non è facile, ma ti darà benefici. Ricorda che in generale le diete dimagranti più popolari non funzionano nel lungo periodo. È meglio adottare piccole modifiche nell'alimentazione e abitudini di attività fisica che potrai mantenere per tutta la vita.

Adotta come obiettivi di:

- Dare la massima importanza al non aumentare di peso.
- Perdere il 5-10% del tuo peso se sei sovrappeso od obeso. Tenta di perdere da 1 a 4 chili al mese.
- Diminuire il consumo di alimenti e bevande ricchi di grassi e zuccheri – scegli frutta e verdura come spuntini.
- Evitare i cibi fritti.
- Preferire il latte e i prodotti caseari a basso contenuto di grasso.
- Fare più attività fisica.

**Non dimenticare, in caso Adotta come obiettivi di rivolgerti al medico.**

### Modi per ridurre il rischio di cancro

#### Come stai andando?

*(Spunta le aree in cui devi intervenire)*

- Smettere di fumare
- Proteggerti dal sole
- Mantenere un peso corporeo sano
- Fare più attività fisica
- Seguire un'alimentazione sana ed equilibrata
- Evitare o limitare il consumo di alcolici

### Dove trovo informazioni affidabili?

#### Helpline del Cancer Council 13 11 20

Informazioni e assistenza per te e i tuoi parenti al costo di una telefonata locale da qualsiasi località in Australia.

#### Sito web del Cancer Council

(con collegamenti ai Cancer Council dei singoli stati e territori)  
[www.cancercouncil.com.au](http://www.cancercouncil.com.au)

**Servizio di traduzione e interpretariato 13 14 50**