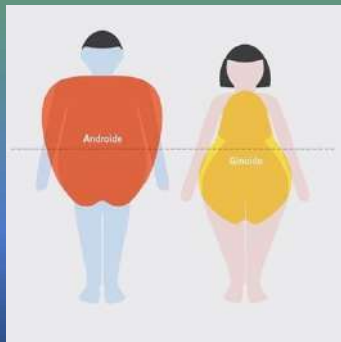


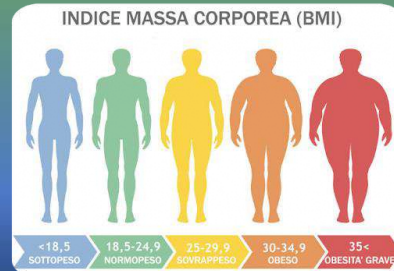
# SOVRAPPESO E OBESITÀ

## 1. CHE COS'É L'OBESITÀ?

ECCESSO DI GRASSO CORPOREO



## 3. CALCOLARE IL BMI



$$\text{BMI} = \frac{\text{peso (Kg)}}{\text{altezza (m}^2\text{)}}$$

## 7. COME PERDERE PESO?

DIETA  
IPOCALORICA  
EQUILIBRATA



ATTIVITÀ FISICA



## 2. MISURIAMO LA CIRCONFERENZA ADDOMINALE

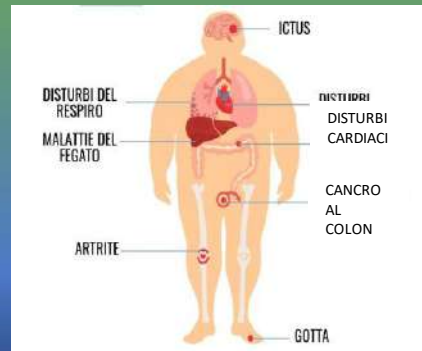


Se il tuo girovita è <b>&gt; 80 CM</b>	il tuo rischio è <b>MODERATO</b>
Se il tuo girovita è <b>&gt; 88 CM</b>	il tuo rischio è <b>ELEVATO</b>
Se il tuo girovita è <b>&gt; 102 CM</b>	il tuo rischio è <b>ELEVATO</b>
Se il tuo girovita è <b>&gt; 110 CM</b>	il tuo rischio è <b>MOLTO ELEVATO</b>

Se il tuo girovita è <b>&gt; 92 CM</b>	il tuo rischio è <b>MODERATO</b>
Se il tuo girovita è <b>&gt; 102 CM</b>	il tuo rischio è <b>ELEVATO</b>
Se il tuo girovita è <b>&gt; 120 CM</b>	il tuo rischio è <b>MOLTO ELEVATO</b>



## 4. CONSEGUENZE DELL'OBESITÀ



## 6. ESAMI DEL SANGUE PER DISLIPIDEMIA

- TRIGLICERIDI
- COLESTEROLO HDL
- COLESTEROLO LDL
- COLESTEROLO TOTALE

## 5. CAUSE DI OBESITÀ

