

## ***Obesità cause e soluzioni***

L'alimentazione corretta è utile per nutrire e mantenere la salute. Non dobbiamo superare il fabbisogno calorico giornaliero stabilito in base al nostro stile di vita. Chi svolge un'attività sedentaria necessita di 1200 - 1500 calorie che aumentano se le mansioni sono più dispendiose a livello fisico lavorativo o sportivo.

La formula di Broca stabilisce il peso forma di una persona: ALTEZZA - 100 per l'uomo, e ALTEZZA - 104 per la donna.

L'eccesso alimentare, purtroppo, è una prerogativa dei paesi industrializzati, dove è possibile trovare una gran quantità di cibo senza problemi.

È obeso chi supera del 20% il suo peso - forma. Esistono delle tabelle di inquadramento tra peso, altezza e massa corporea che tengono conto anche della costituzione longilinea normolinea o brevilinea.

Le cause dell'obesità sono molteplici. Prima fra tutte è l'ingestione eccessiva di alimenti. Seconda è il minor funzionamento degli organi emuntori, come intestino, reni cute. Terza è l'introduzione di farmaci che producono ristagno di liquidi e tossine, come i derivati cortisonici o le pillole anticoncezionali. Quarta è la carenza di funzionalità d'alcune ghiandole endocrine tra cui la tiroide, il pancreas e il surrene. Quinta è l'introduzione di alimenti intolleranti che condizionano il buon funzionamento degli organi e costringono il corpo a accumulare tossine che si depositano come massa adiposa.

Il corpo si difende dalle sostanze tossiche o da quelle ingerite in eccesso con l'infiammazione che serve a bruciare tutto, con tonsilliti, otiti, sinusiti, bronchiti, gastriti ecc.

Se non riesce a smaltire tutte le scorie, queste si accumulano come grasso ponderale, cisti, fibromi, calcoli, verruche o polipi.

L'obesità è quindi un tentativo di difesa del corpo. Diventa però controproducente quando aumenta in maniera esponenziale arrivando a limitare la qualità della vita e della salute di un individuo.

Le conseguenze dell'obesità sono note a tutti: ipercolesterolemia, ipertensione, ictus e infarti, diabete, vene varicose, difficoltà respiratorie, dolori alle articolazioni e alla colonna vertebrale con conseguente difficoltà alla deambulazione e alla fluidità di alcuni movimenti, accorciamento degli anni di vita.

La voglia di cibo nell'obeso è aumentata, perché non si muove in modo adeguato e non utilizza il nutrimento dell'ossigeno ai tessuti. L'obeso è di per sé una persona intollerante a vari alimenti.

L'alimento mal tollerato stimola l'adrenalina. Questo è un ormone che agisce contro veleni, stress e traumi, ma anche contro i cibi intolleranti. L'adrenalina conferisce una sensazione di benessere che costringe la persona a mangiare ancora quel determinato alimento.

Per questo l'obeso ha difficoltà a limitarsi nell'alimentazione.

I rimedi per riacquistare il giusto peso sono:

- 1)dieta quantitativa e qualitativa corretta, cioè non solo diminuire la quantità di alimenti ingeriti, ma anche eliminare per un periodo gli alimenti intolleranti
- 2) dieta a rotazione, cioè variare gli alimenti ogni giorno per almeno cinque giorni.
- 3) dieta dissociata: mangiare carboidrati e verdura a pranzo e proteine e verdure crude a cena
- 4) praticare un'attività sportiva, anche solo una passeggiata almeno due - tre volte la settimana.
- 5) usare rimedi naturali, erboristici o omeopatici che agiscano sugli organi emuntori facilitando lo smaltimento delle tossine e il corretto funzionamento di tutti gli apparati.
- 6) limitare il più possibile le cause di stress psicofisico che aumentano la bulimia, anche se non è sempre facile.

***Dott. Giovanni Angilè***  
**Medico Chirurgo**

Agopuntura - Omeopatia - Neuralterapia - Mesoterapia Omeopatica – Riflessoterapie  
Terapia del dolore - Chiroterapia (Manipolazioni Vertebrali)  
Kinesiologia Applicata - Ipnosi - Allergie Alimentari

Per informazioni telefonare al: 349 2344166  
Studio: Via Nino Bixio, 9 - 35030 Caselle di Selvazzano (PD)  
Sito internet: [www.giovanniangile.it](http://www.giovanniangile.it)