



## Controlla il tuo peso: chili in più?

Mantenere il proprio peso corporeo nei limiti della norma ha molti vantaggi per il tuo benessere, per la tua salute presente, e per quella futura. Se sei in sovrappeso e soffri di obesità potresti avere diversi problemi durante la gravidanza e influenzare significativamente lo stato di salute del futuro bambino.

### Come posso capire se sono sovrappeso o se soffro di obesità ?

E' molto semplice: basta calcolare l'indice di massa corporea (IMC). L'IMC è usato in medicina, è molto affidabile, e predice bene lo stato della tua salute in futuro.



Per calcolare l'IMC prendi una comune calcolatrice, ad esempio quella che trovi sul telefonino e:

1. Digita il tuo peso in kg, es.: 65,4
2. Dividilo per la tua altezza in metri, es.: 1,68
3. Dividi ancora il risultato ottenuto per la tua altezza (1,68)
4. Ecco il risultato, in questo esempio è = 23,2
5. Valuta il risultato ottenuto nella tabella che segue, valida per donne e uomini adulti

Indice di massa corporea	Stato
Meno di 16,0	Eccessivamente magra
Tra 16 e 16,9	Troppo magra
Tra 17 e 18,4	Magra
Tra 18,5 e 24,9	Peso normale
Tra 25 e 29,9	Grassa
Tra 30 e 34,9	Obesa
Tra 35 e 39,9	Gravemente obesa
40 e oltre	Eccessivamente obesa

### Come rientrare nel peso normale

Non attendere l'inizio della gravidanza. E' molto meglio rientrare nel proprio peso normale prima della gravidanza, se sei sovrappeso o soffri di obesità, il feto ne risentirà sin dalle prime settimane, quando ancora non sai di essere incinta.

Se hai qualche kilo in più puoi perderlo facilmente seguendo l'[alimentazione mediterranea](#) e con l'[esercizio fisico adeguato](#) giornaliero.

Se sei sovrappeso o soffri di obesità non tentare il fai-da-te: fatti aiutare dal tuo medico di fiducia e/o da uno specialista del campo.

### Se il tuo peso, all'inizio di una gravidanza, è nella norma ridurrai il rischio di diversi problemi, tra cui:

#### Problemi per te stessa:

- [Infertilità](#)
- [Diabete gestazionale](#)
- [Malattie trombo-emboliche](#)
- [Aborto spontaneo](#)
- [Pre-eclampsia](#)
- [Parto cesareo](#)

#### Problemi del futuro bambino evidenti alla nascita:

- [Nascita prematura](#)
- [Peso eccessivo alla nascita](#)
- Alcune [malformazioni congenite](#) (es.: [spina bifida](#))

#### Per il futuro bambino evidenti dopo la nascita:

- Essere grasso o obeso

*Il rischio dei problemi indicati è tanto più elevato tanto più elevato è l'indice di massa corporea.*

### E se il futuro padre ha problemi di peso ?

L'eccesso ponderale fa male a tutti, uomini e donne. Un uomo grasso o obeso è meno fertile, e non facendo nulla per rientrare nella norma non aiuta di certo una compagna in eccesso di peso. Tutto si fa insieme.