



PENSIAMOCI PRIMA.
CONSIGLI UTILI PER CHI
DESIDERA AVERE UN BAMBINO.

▶▶▶ SOVRAPPESO E OBESITÀ

Il sovrappeso e l'obesità comportano rischi di salute per sé stessi e per i propri figli.

Un peso adeguato alla propria altezza è una garanzia in più per la salute del tuo futuro bambino.

Come valutare se una persona è in sovrappeso o obesa.

Va calcolato l'indice di massa corporea (IMC oppure in inglese BMI). Per calcolare l'IMC bisogna dividere il peso in Kg per l'altezza in metri al quadrato. 70 Esempio altezza 173 cm, peso 70 KG = $70/(1.73 \times 1.73) = 23,4$ Secondo il risultato ottenuto si possono distinguere le seguenti categorie:

	Indice di massa corporea (IMC o BMI)
Sottopeso	Inferiore a 18,5
Peso normale	Tra 18,5 e 24,9
Sovrappeso	Tra 25,00 e 29,9
Obesità	30,0 o superiore

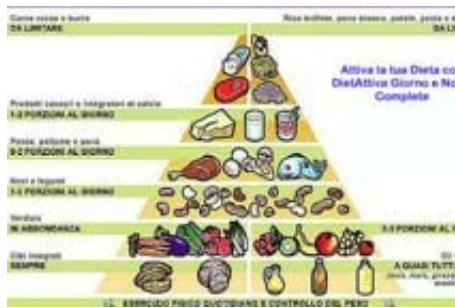
Sovrappeso e obesità mettono a rischio la capacità riproduttiva femminile. Nelle donne in sovrappeso l'incidenza di sterilità è raddoppiata. Inoltre nelle donne sovrappeso o obese esiste un rischio aumentato di aborto spontaneo e di alcune malformazioni come le cardiopatie congenite, le malformazioni dell'apparato urinario e la spina bifida. In generale il rischio di malformazioni aumenta con l'eccesso di peso. Inoltre le donne sovrappeso o obese hanno un significativo aumento durante la gravidanza del rischio di diabete, ipertensione, tromboembolie, eclampsia, e di parto cesareo. Infine le donne in sovrappeso o obese hanno maggiori difficoltà nell'iniziare e continuare l'allattamento al seno.

Che cosa devi fare.

Pensarci prima! La prospettiva di una gravidanza è un buon motivo per perdere il peso in eccesso. Raggiungi il peso ideale per la tua altezza, raggiungendo un indice di massa corporea inferiore a 25, prima dell'inizio della gravidanza. E' essenziale per azzerare i rischi per la salute della mamma e del bambino.

Fai attenzione alla tua alimentazione

Una dieta ben equilibrata è essenziale per la tua salute e per quella del tuo futuro bambino. Ci sarà bisogno di una dieta personalizzata, disegnata in base alle tue necessità ed abitudini. Fatti aiutare dal tuo medico di fiducia oppure rivolgiti a un dietologo o a un nutrizionista.



Svolgi attività fisica regolare

L'esercizio fisico è un fattore chiave per perdere peso. Il movimento può aiutare a rimanere in forma anche durante la gestazione.



Alessandra Lisi International Centre on Birth Defects and Prematurity



Centro nazionale per la prevenzione
e il controllo delle malattie

Network per la prevenzione e la sanità pubblica



Ministero della Salute

Per ulteriori informazioni: www.pensiamociprima.net