



ASSESSORATO ALLA SALUTE

IN SALUTE E IN FORMA

IL GIUSTO EQUILIBRIO



Aiutati a vivere meglio



LA SALUTE IN PASSERELLA

Belle e sane, in benessere per benessere.

Un messaggio positivo che il Comune di Milano con l'Assessorato alla Salute vuole lanciare per promuovere la cultura della salute come equilibrio psico-fisico indissolubilmente legato al benessere e anche, sì, al benessere.

La moda, potentissimo strumento comunicativo, sarà uno dei canali per proporre modelli di vita sani e positivi, che identifichino la bellezza non più con l'elogio della magrezza e la tirannia della snellezza, ma con il benessere, con il sorriso e la vitalità capaci di esprimere amore per la vita. Grazie al sostegno del Sindaco, Dott.ssa Letizia Moratti, e alla collaborazione della Camera Nazionale della Moda Italiana e dell'Associazione Servizi Moda (A.S.S.E.M.) e con il supporto di medici, psicologi e sociologi riuniti attorno al "Tavolo Salute e Moda", è nato il "Codice di Autoregolamentazione" per la moda che vuole dire sì alla normalità e quindi sì a canoni estetici più "a misura di donna". Pur nella consapevolezza che il problema dell'anoressia non nasce dalla moda e non si risolve con la moda, alla moda abbiamo chiesto di aiutarci non offrendo modelli che identifichino la bellezza con la tipologia anoressica, bensì facendosi attivamente promotrice di modelli positivi di salute.

Una "grande alleanza" per promuovere stili di vita corretti, dall'alimentazione al movimento, al rifiuto degli eccessi, alla libertà dalle dipendenze. Così Milano propone un nuovo modo di fare moda e mettere la salute in passerella.

Carla De Albertis
Assessore alla Salute
Comune di Milano

LA SALUTE È LA PRIMA LIBERTÀ

Migliorare lo stile di vita comporta un miglior modo di essere, di presentarsi agli altri, di vivere un'esistenza piena. **Mantenersi o tornare in forma significa scoprire modi nuovi e positivi di vivere.** Il modello magrezza, che sempre più nel nostro tempo si è andato affermando, può favorire atteggiamenti e convinzioni di conflittualità con il cibo. Per questo motivo occorre promuovere un cambiamento dei modelli estetici di riferimento (bellezza=magrezza) e **promuovere un rapporto più equilibrato con il corpo e con l'immagine di sé, senza rinunciare alla salute.** La salute è **la prima fra tutte le libertà!** Implica vitalità e gioia di vivere. Puoi percepirti sana non solo quando sei libera da malattie, ansie e tristezze, ma anche quando la tua condizione fisica, il tuo stato nutrizionale e il tuo stato emotivo, ti consentono di affrontare le necessità giornaliere con vigore ed energia, con la possibilità di goderti il tempo libero. **Salute e forma sono intimamente correlate.**

IL "MODELLO" È "LA SALUTE"

Non percepire la magrezza estrema come valore assoluto; non associare il successo, la bellezza e la realizzazione personale a simboli femminili eccessivamente filiformi. **Avrai un'immagine vincente se esprimerai salute.** Occorre superare lo stereotipo della magrezza esasperata, delle bellezze algede, evanescenti ed emaciate, avulse dalla realtà, lontane dalla vita quotidiana, che finiscono con il cancellare l'espressione gioiosa della tua figura e, soprattutto, della tua salute. È il tempo di **figure femminili sane nel corpo e nella mente:** vincente è l'immagine di una donna avvenente, ammirevole, elegante, snella ma non smunta, dall'aspetto florido e vitale, tonica e sorridente, in salute. Un nuovo modo di intendere la vita, nella sua manifestazione più "basilare": stare in salute. Un bisogno fisiologico che si traduce in una ricerca spontanea di nuovi stimoli, di nuovi obiettivi, in un vivere ispirato sempre più al concetto di "benessere".

LA SALUTE
È LA PRIMA LIBERTÀ





DIETA SANA COME STILE ALIMENTARE

DIETA SANA COME STILE ALIMENTARE

La parola “dieta” non significa altro che stile alimentare (dal greco “diàita” che significa stile di vita e dunque anche alimentare) e deve pertanto essere intesa come la corretta alimentazione razionale ed equilibrata, che una persona sana deve assumere quotidianamente in funzione delle proprie necessità biologiche e nutrizionali per mantenere un buono stato di salute. Siate sospettose ed evitate ogni dieta che prometta risultati rapidi (una perdita di peso superiore al chilo alla settimana). Qualsiasi dieta che riduca l'introito di un nutriente al di sotto dei limiti raccomandati è priva di senso e potenzialmente rischiosa per la salute.

In generale, la composizione di una dieta equilibrata è raccomandata in base al modello cosiddetto della piramide alimentare, che prevede:

- L'assunzione del 50-55% di carboidrati, di cui la quota maggiore sia data dai polisaccaridi, mentre gli zuccheri semplici non dovrebbero superare il 10% delle calorie totali;
- un consistente apporto di fibra (30-35 grammi al giorno);
- un apporto calorico del 20-15% in proteine, privilegiando i prodotti della pesca;
- l'assunzione del restante 30% in grassi, cercando di mantenere, come suggerito dall'O.M.S., un equilibrio di 4:1 o, meglio ancora, di 3:1 nel rapporto tra acidi grassi omega-6 ed omega-3 e assumendo acidi grassi saturi in quantitativo non superiore al 10%;
- il consumo di verdura e frutta di stagione e possibilmente non di importazione: i vegetali che provengono dai Paesi lontani perdono una quantità di vitamine proporzionale al tempo che intercorre tra la raccolta e l'arrivo sulla nostra tavola;
- l'assunzione moderata di caffè, tè e bevande alcoliche;
- la necessaria presenza di vitamine e sali minerali, bioregolatori dei processi metabolici, nonché acqua (almeno un litro e mezzo) per il mantenimento dell'equilibrio idro-salino;
- un'alimentazione varia, eterogenea e diversificata, garante dell'apporto di tutti i nutrienti;



LA PIRAMIDE ALIMENTARE MEDITERRANEA

- una distribuzione dei cibi nell'arco della giornata in 4-5 pasti; mangiando più frequentemente si riduce il senso di fatica e la fame;
- il recupero di uno stile di vita nella sua globalità più sano, evitando fumo, sedentarietà, utilizzo di droghe o eccitanti, l'indiscriminato utilizzo di pillole dimagranti, che se assunte con superficialità e senza il controllo dei professionisti possono arrecare seri danni alla salute.

UN “SANO MODELLO DI COMPORTAMENTO”

- Il tuo peso è una risultante complessa frutto di diverse variabili. Puoi controllarlo pesandoti una volta al mese sempre alla stessa ora e verificando se il tuo Indice di Massa Corporea rientra nei limiti normali.
- Qualora il tuo peso fosse al di fuori dei limiti normali, riportalo gradatamente entro tali limiti; in caso di sottopeso, consulta lo specialista e comunque mantieni un giusto livello di attività fisica e un'alimentazione varia ed equilibrata, consumando tutti i pasti agli orari abituali;
- Evita l'effetto “yo-yo” (cicli continui di rapida perdita e recupero del peso), che intacca il tessuto magro, quindi i tuoi muscoli. Questi ultimi sono la “fornace” che brucia le calorie “indesiderate”; riducendo il tessuto muscolare, parallelamente si riduce la capacità dell'organismo a consumare calorie e a tenere sotto controllo il proprio peso corporeo. Se ti sottoponi a continue diete per perdere peso, ogni volta si rende necessaria una dieta più rigida!
- L'esercizio fisico è l'unico vero modo per mantenere e ridurre la perdita di tessuto magro mentre sei a dieta, evitando la riduzione del metabolismo basale (l'energia che l'organismo consuma a riposo) e favorendo l'acquisizione di uno stile di vita attivo e sano.





MOVIMENTO E BENESSERE

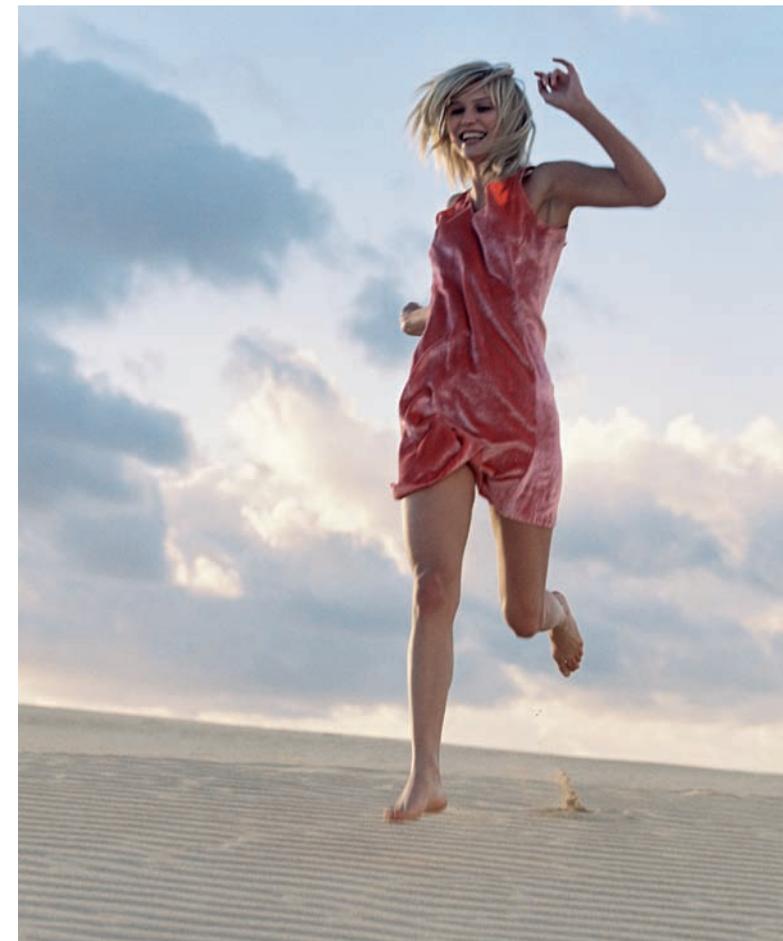
LA SALUTE “IN MOVIMENTO”

Ecco poche e semplici indicazioni da rispettare, per rispettarsi:

- 1) Fare attività fisica fa bene alla salute a tutte le età in quanto il corpo umano è fatto per muoversi.
- 2) L'attività fisica è svago e divertimento, ed anche un mezzo indispensabile per vivere sani e bene più a lungo.
- 3) La sedentarietà ha ripercussioni sul proprio stato di salute: alterazioni a carico dell'apparato muscolo-scheletrico, cardiovascolare, immunologico, respiratorio e metabolico, con progressivo scadimento di tutte le funzioni vitali dell'organismo.
- 4) Benessere per benessere: l'attività fisica correttamente eseguita ed associata ad una corretta nutrizione contribuisce a migliorare l'aspetto fisico, favorendo una crescita armoniosa.
- 5) L'attività fisica migliora il rendimento mentale, ne rallenta il declino, favorisce la socializzazione, fa da scarico alle tensioni emotive e contrasta lo stress.

In pratica un buon programma di regolare attività fisica dovrebbe rispondere ai seguenti principi:

- frequenza di almeno quattro volte alla settimana;
- in ciascuna occasione variare l'attività tra i 15 e i 30 minuti;
- iniziare qualsiasi programma di esercizio fisico-sportivo a ritmi non troppo intensi, aumentandoli progressivamente, man mano che si incrementa l'allenamento;
- osservare dopo l'attività fisica un breve periodo di defaticamento (consente al corpo di tornare al suo normale livello di funzionamento, permettendogli un recupero più veloce e completo);
- reintegrare l'acqua e i minerali persi con la sudorazione;
- utilizzare un abbigliamento corretto rispetto all'attività che si svolge (priorità assoluta alla comodità, utilizzando indumenti non troppo aderenti, che consentano la traspirazione del sudore



e la dispersione del calore, con conseguente regolazione della temperatura corporea];

- privilegiare le attività inseribili nel contesto della quotidianità (camminare, salire le scale a piedi) affinché entrino a far parte di un rinnovato stile di vita.





STRESS SOTTO CONTROLLO

STRESS SOTTO CONTROLLO

Se un po' di stress non nuoce alla salute, essendo una normale reazione di tipo adattivo e protettivo, una situazione di stress prolungato danneggia il nostro organismo e il nostro equilibrio. In una condizione di stress l'organismo presenta una risposta articolata in tre fasi:

- una prima condizione di allarme: l'intero organismo si attiva in una condizione di "allertness", per cui siamo pronti all'azione;
- una seconda fase di resistenza: se le condizioni stressanti persistono nel tempo, l'organismo cerca di adattarsi ed è già a questo livello che possono insorgere aspetti disfunzionali;
- una terza fase di esaurimento funzionale (distress), con manifestazione di danni organici.

Gli eventi stressanti attivano risposte fisiologiche, che in un primo momento (eustress) hanno una funzione positiva, quindi una risposta fisiologica di breve durata non determina danni per la salute. La situazione cambia (distress) se la condizione di stress perdura nel tempo, così determinando disturbi di varia natura.

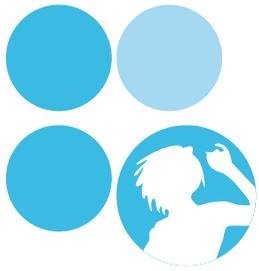
Il nostro organismo reagisce allo stress aumentando la secrezione di alcuni ormoni e fattori bio-umoral e provvedendo a inibire il rilascio di altri. La sensazione di fatica, di ansietà, di abulia o di iperdinamicità, di cattivo umore sono indotti da interferenze sulle attività biochimiche all'interno del nostro sistema nervoso. Imparare a riconoscere e a gestire le reazioni allo stress diventa un valido e salutare stile di vita, atto a farci vivere in pieno benessere. Partendo dal presupposto che non è possibile eliminare tutte le fonti di stress che quotidianamente ci circondano, possiamo tuttavia considerare la possibilità di intervenire sulla capacità di controllo e di gestione della nostra reazione di stress. Gestire lo stress significa saper modulare adeguatamente le risposte, a seconda dello stimolo che si presenta.



SUGGERIMENTI PER COMBATTERE LO STRESS

- recupera spazio personale, trova tempo da dedicare a te stessa, non perdendo mai di vista il benessere: il tempo speso meglio è quello dedicato alla rigenerazione psichica;
- assapora la vita e il piacere delle piccole cose: gusta un cibo anziché mangiare con voracità, guardarti intorno, osserva i panorami...
- apprezza quello che si sta facendo, senza pensare necessariamente al dopo;
- recupera una sana attività fisica: niente come il movimento e l'esercizio aiuta a scaricare l'aggressività della vita moderna...
- recuperare il senso della famiglia e degli affetti, rispetto ai valori troppo legati all'efferato ritmo della vita d'oggi;
- riservati esercizi di rilassamento;
- impara "l'arte della pausa" e "l'arte della lentezza", assapora le sfaccettature della vita, come parlare adagio, gustare il sapore dei cibi, ecc.





COME SFILARE IN BENESSERE E BELLESSERE

La frenesia che precede la sfilata e l'intensità emotiva che l'accompagna si traducono in uno stress psico-fisico nocivo per la salute. Questa condizione accomuna la modella - è solo un esempio - ai professionisti dello sport o a coloro che, vivendo in contesti urbani dai concitati ritmi di lavoro, finiscono col seguire stili di vita che continuamente violano elementari norme di benessere psicofisico.

Ecco alcuni consigli per affrontare al meglio le passerelle:

- 1) Mantieni sempre una corretta e sana alimentazione sia nei giorni precedenti che il giorno della sfilata, conservando possibilmente inalterato l'orario dei pasti.
- 2) Circa due-tre ore prima della sfilata fai un pasto leggero a base prevalentemente di carboidrati (pane, pasta, riso, verdura, frutta) e bevi abbondanti liquidi. Astieniti da caffè e alcolici.
- 3) Mangia cibi di alto valore biologico: uova, latte, pesce, soia.
- 4) Abituati l'organismo ad un corretto ritmo sonno-veglia e dormi almeno otto ore per notte.
- 5) Segui un corretto programma di attività fisica, almeno quattro volte alla settimana, privilegiando le attività aerobiche: camminata, corsa, bicicletta.
- 6) Apprendi alcune tecniche di rilassamento e di training autogeno in grado di influenzare la respirazione, la circolazione del sangue e il metabolismo, così da raggiungere un sempre maggior stato di distensione e di benessere.

CONSIGLI
PRATICI



CONOSCI IL TUO PESO "CORRETTO"

L'indice di massa corporea non è un indicatore assoluto dello stato di forma e di salute. Il semplice riferimento al peso non dà nessuna reale indicazione sullo stato di salute del soggetto. È indispensabile un inquadramento personalizzato, in quanto si può essere sani pur con un indice di massa corporea rientrante nelle "soglie di attenzione" indicate in tabella dalla stessa O.M.S. (Organizzazione Mondiale della Sanità). Da un lato la valutazione ed interpretazione del B.M.I., in quanto atto medico, sarà oggetto di specifica certificazione da parte dello specialista competente, che sarà chiamato ad approfondire le condizioni quando queste rientrassero nell'ambito delle soglie di attenzione. Nella realtà di ciascuno c'è un peso salutare possibile e sostenibile in base alla propria storia biologica ed ambientale. Si provvederà così ad introdurre una specie di "patentino di garanzia", un "visto moda", che garantisca già all'ingresso in Italia della modella un controllo sullo stato di benessere della ragazza; il visto moda potrebbe essere rilasciato dagli addetti ai lavori soltanto in presenza di caratteristiche oggettive di salute, così da selezionare, fin dall'inizio, le modelle sanamente magre da quelle magre a causa di disturbi alimentari.

Classificazione internazionale per soggetti adulti in tema di sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesità in relazione al Body Mass Index (B.M.I.)

Classification	Principal cut-off points
Sottopeso (underweight)	<18.50
Magrezza grave (severe thinness)	<16.00
Magrezza moderata (moderate thinness)	16.00 - 16.99
Magrezza mite (mild thinness)	17.00 - 18.49
Normopeso (normal range)	18.50 - 24.99
Sovrappeso (overweight)	≥25.00
Sovrappeso semplice (pre-obese)	25.00 - 29.99
Obesità (obese)	≥30.00
Obesità di 1° livello (obese class I)	30.00 - 34.99
Obesità di 2° livello (obese class II)	35.00 - 39.99
Obesità di 3° livello (obese class III)	≥40.00





DISTURBI DEL COMPORAMENTO ALIMENTARE

DISTURBI DEL COMPORAMENTO ALIMENTARE

I disturbi del comportamento alimentare sono una forma di disagio psicologico che si esprime attraverso un'alterazione del rapporto con il cibo. Le ragioni all'origine dei disturbi del comportamento alimentare sono numerose, complesse e coinvolgono vicende relazionali, personali e familiari. I disturbi del comportamento si incentrano sul rapporto con il cibo e inevitabilmente hanno a che fare con una percezione di sé e del proprio corpo non in sintonia con la realtà. Malgrado le apparenze, i cardini del disturbo non sono il peso e l'aspetto, bensì i dubbi interiori e la mancanza di fiducia in se stessi, che si ripercuotono su un'eccessiva importanza attribuita al peso e alle forme del corpo nel proprio schema di autovalutazione.

COME CAPIRE SE PUOI AVERE UN PROBLEMA DI ANORESSIA NERVOSA

L'anoressia si sviluppa a partire da una rigida osservanza di una dieta restrittiva che comporta la riduzione delle quantità e delle qualità degli alimenti assunti e talora l'abolizione dei pasti. Nel tempo, quando non è più possibile tollerare la fame prolungata, si verificano le prime abbuffate. A questo punto si inizia con il vomito indotto, l'assunzione di farmaci lassativi e/o diuretici oppure l'aumento esasperato dell'attività motoria nel tentativo disperato di continuare a controllare il peso nonostante le abbuffate. La capacità di resistere alla fame e alla stanchezza, di sottoporsi a una dieta rigida, di controllare il proprio bisogno fisiologico e il proprio corpo produce una sensazione di onnipotenza, che però nasconde un profondo senso di fragilità e inadeguatezza.

I segnali concomitanti di una possibile Anoressia Nervosa:

- rifiuto di mantenere il proprio peso ad un livello minimo di almeno l'85% del peso previsto sulla base delle caratteristiche costituzionali;



- forte paura di recuperare il peso perduto pure in presenza di una evidente denutrizione;
- estrema preoccupazione per il proprio peso ed il proprio aspetto fisico, associata al bisogno ossessivo di controllare la forma e il peso del proprio corpo;
- amenorrea (assenza del ciclo mestruale) da almeno tre mesi.

COME CAPIRE SE PUOI AVERE UN PROBLEMA DI BULIMIA NERVOSA

La bulimia nervosa si caratterizza con frequenti abbuffate (almeno una la settimana), in cui si consumano alimenti in quantità decisamente superiori a quelle che la gran parte delle persone riesce a mangiare in singoli pasti. Un'abbuffata di solito si accompagna alla sgradevole sensazione di non riuscire ad arrestarsi, di non controllare la situazione. L'assunzione smodata di cibo è spesso scatenata da sentimenti di vuoto e di noia intollerabili, cui seguono sentimenti di vergogna e di colpa che possono compromettere le relazioni personali e provocare isolamento. In questi casi l'autostima e la fiducia in sé stessi sono legate quasi esclusivamente all'aspetto fisico e al peso corporeo. Si sviluppano così il timore di diventare grassi e vissuti problematici relativi alla propria immagine corporea.





I segnali concomitanti di una possibile Bulimia Nervosa

- abbuffate con frequenza almeno settimanale;
- comportamenti rivolti a compensare le abbuffate e ad impedire il conseguente aumento di peso: tra queste il vomito autoindotto, l'abuso di farmaci lassativi e diuretici, l'attività fisica esagerata;
- scarsa autostima e fiducia in se stessi legati all'aspetto fisico e al peso corporeo;
- assenza di una diagnosi preesistente di anoressia nervosa, e assenza di grave sottopeso.

COME CAPIRE SE SOFFRI DI UN DISTURBO ALIMENTARE ATIPICO?

Oltre ai classici disturbi alimentari esistono molti altri quadri clinici associabili a un disturbo specifico. Il criterio per valutare

COME INTERVENIRE

L'approccio terapeutico multidisciplinare è un tentativo di risposta alla complessità e alla molteplicità dei Disturbi del Comportamento Alimentare (DCA) e prevede un'équipe di lavoro con diverse professionalità: psicologo, psicoterapeuta, dietista, medico internista, psichiatra. Le diverse competenze fanno sì che tutti gli aspetti coinvolti (organico, psicologico, nutrizionale, sociale) siano valutati e trattati in modo qualificato. Nessuna delle singole osservazioni, per quanto specializzata e attuata da professionisti di elevato livello, è di per sé sufficiente. L'esistenza stessa di un'équipe multidisciplinare induce la persona con disturbi dell'alimentazione a riflettere sui vari aspetti del suo disagio. All'esordio del disturbo le persone si concentrano quasi esclusivamente sugli aspetti medici e ricercano soluzioni semplificate. L'intervento multidisciplinare consente al contrario di innalzare la continuità, la coerenza e l'efficacia dell'iter diagnostico e dei trattamenti.



CONSIGLI PER LA FAMIGLIA

Un intervento tempestivo può ridurre i rischi di incomprensione e di conflitti tra genitori e figli. Per esempio i genitori:

- possono migliorare la comunicazione tra tutti i componenti della famiglia, specie quella con i figli;
- devono evitare di colpevolizzare la figlia per i suoi cambiamenti di atteggiamento nei confronti del cibo;
- non devono autocolpevolizzarsi ma piuttosto trasformarsi in una risorsa costruttiva per i disagi e le sofferenze della figlia;
- devono ricordare che il problema alimentare può indicare un disagio psicologico più profondo che necessita di tempo per essere raccontato, riconosciuto e accolto;
- non devono insistere e soprattutto discutere a tavola se la figlia rifiuta il cibo;
- non dovrebbero accentrare tutta l'attenzione solo sulla figlia e sul disturbo alimentare, specie se in famiglia ci sono altri figli;
- non devono rinunciare alla vita di relazione e sociale della famiglia isolandosi da amici e parenti per nascondere il problema, pur continuando a proporre il proprio appoggio alla figlia che soffre in ogni possibile situazione critica;
- devono cercare di stimolare la ragazza a restare a tavola con gli altri;
- devono cercare di accontentare e coinvolgere la figlia nelle preparazioni culinarie e negli acquisti laddove la figlia abbia preferenze per particolari cibi;
- non devono assumere il ruolo di controllori del peso della ragazza;
- devono rivolgersi a strutture e professionisti specializzati, preferendo un intervento di tipo multidisciplinare [i disturbi alimentari sono patologie diffuse e studiate: così facendo potrete trovare un valido aiuto].

la presenza di un disturbo alimentare (anche se atipico) è dato dall'atteggiamento che si ha nei confronti del peso e dell'aspetto fisico. Quando si passa gran parte del tempo a preoccuparsi per la forma ed il peso del corpo o si fa dipendere l'autostima quasi esclusivamente dall'aspetto corporeo, si può ritenere che ci si trovi di fronte ad un disturbo alimentare.





ASSESSORATO ALLA SALUTE

www.comune.milano.it/salute

A CURA DI:

Sezione introduttiva:

Dr.ssa Liana Zorzi, sociologa A.N.S. - Associazione Italiana Sociologi

Sezione medico-scientifica:

Prof. Dr. Michele Carruba, direttore Dipartimento Farmacologico,
Università degli Studi di Milano, membro del Comitato Strategico del Comune di Milano

Prof. Dr. Damiano Galimberti, medico chirurgo, specialista in Scienza dell'Alimentazione,
presidente dell'A.M.I.A. - Associazione Medici Italiani Anti-aging,
membro del Comitato Scientifico delle International World Conferences of Anti-Aging Medicine

Prof. Enrico Molinari, Docente di psicologia clinica Università Cattolica di Milano,
Presidente Ordine Psicologi di Milano e della Lombardia

Prof. Dr. Gian Franco Beltrami, medico chirurgo, specialista in Cardiologia e Medicina dello Sport,
docente in Fisiologia dello Sport presso l'Università di Parma,
Presidente della Commissione Medica della Federazione Mondiale di Baseball
e membro del Comitato Scientifico dell'A.M.I.A.

Prof. Dr. Bruno Renzi, Psichiatra, Psicoterapeuta, Responsabile Centro di Medicina Psicosomatica
e Funzionale Integrata, Psichiatria I - Ospedale - Polo Universitario, Luigi Sacco - Milano

IN COLLABORAZIONE CON:



ORDINE DEGLI PSICOLOGI DELLA PROVINCIA DI MILANO

A.M.I.A. - ASSOCIAZIONE MEDICI ITALIANI ANTI-AGING [associazione scientifica]

G.A.I.A. - GIOVANE ACCADEMIA ITALIANA ANTIAGING [fondazione scientifica]

COMITATO ETICO "MODA e SALUTE"

