

# 10 semplici cose da fare per migliorare l'OBESITÀ grazie alla Sanità Digitale

La gestione dell'obesità da oggi è più semplice grazie all'Infermiere Virtuale di CareVox, il nuovo strumento di Sanità digitale sempre a disposizione per migliorare la tua qualità di vita





## **Introduzione e statistiche**

L'obesità è una malattia caratterizzata da accumulo patologico di grasso corporeo con conseguenze importanti per lo stato di salute e la qualità di vita. L'obesità è uno dei maggiori problemi di salute pubblica a livello mondiale e incide in maniera decisa sulla durata della vita.

L'Organizzazione Mondiale della Sanità stima che più di 800 milioni di persone soffrono di obesità, e più di 100 milioni sono bambini. Ad oggi, l'obesità viene riconosciuta come una epidemia globale.

Perdere peso è un passo decisivo nel trattamento dei problemi di salute legati all'obesità. Per farlo è fondamentale attuare cambiamenti nel proprio stile di vita: seguire un'alimentazione adeguata, condurre una vita attiva e dedicarsi con costanza all'attività fisica.

Tuttavia, nonostante le difficoltà insite in questa patologia c'è qualcosa che possiamo fare per tenere sotto controllo l'unico parametro che, più di tutti gli altri, influenza questo fenomeno: il peso corporeo.

In questa guida ti daremo importanti consigli su come affrontare il problema grazie ad un'opportunità inedita fino a poco tempo fa: gli strumenti della sanità digitale.

## Come si misura l'obesità?

Il parametro di riferimento è l'indice di massa corporea (BMI) che mette in relazione peso e altezza (si ricava dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri).

I valori di riferimento per la definizione di obesità sono:

- $\leq 18,5$ : sottopeso;
- 18,5-24,9: peso normale;
- 25-29,9: sovrappeso;
- 30-34,9: obesità di primo grado (lieve);
- 35-39,9: obesità di secondo grado (moderata);
- $\geq 40$ : obesità di terzo grado (severa).

Il grasso può localizzarsi in diverse aree corporee, ma l'accumulo sulla pancia risulta essere il più pericoloso, per questo si misura la circonferenza dell'addome per stimare il rischio di sviluppare patologie secondarie: per le donne la circonferenza limite è di 88 cm, per gli uomini è di 102 cm.

## Sintomi e Conseguenze



I principali sintomi dell'obesità sono:

- difficoltà a mantenere o perdere peso
- sudorazione eccessiva
- sensazione di sentirsi sempre, stanchi o letargici
- sensazione di affanno anche senza compiere sforzi eccessivi

- difficoltà a dormire, russare
- debolezza generalizzata
- infiammazione generalizzata che può portare a dolori in varie parti del corpo (schiena, ginocchia, anche)

Ancora più importante è capire quali sono le conseguenze di questa patologia, perché alcune di esse sono estremamente gravi. Infatti l'obesità rende le persone suscettibili a varie malattie, come:

- malattie cardiovascolari
- artrite
- ipercolesterolemia
- ictus
- tumori
- dislipidemia
- ipertensione arteriosa
- diabete mellito tipo 2
- apnea ostruttiva del sonno
- sindrome metabolica
- malattie cardiache

Inoltre l'obesità può causare problemi fisici, come la diminuzione della mobilità e disturbi respiratori, inclusa l'asma. Una delle complicazioni più gravi dell'obesità è il diabete di tipo 2 di cui, secondo il CDC di Atlanta è la causa numero uno.

Si stima che, complessivamente, l'obesità sia la seconda causa di morte prevenibile negli Stati Uniti.

## **Perché è difficile tenere sotto controllo l'obesità?**

Il problema dell'obesità non può essere risolto da un giorno all'altro, ma può essere trattato se si affrontano le cause sottostanti. Il modo migliore per farlo è essere consapevoli delle proprie scelte di vita e trovare strumenti e motivazione per correggere il comportamento, adottando stili di vita sani e attivi.

Per fortuna gli strumenti della sanità digitale possono essere una vera svolta in questo, impensabile fino a qualche anno fa. Ecco 10 consigli su come affrontare al meglio il problema.

# 10 COSE DA FARE PER GESTIRE L'OBESITÀ:

## 1. Mangiare sano ed equilibrato



Mangiare sano non è solo la chiave per perdere peso, ma anche per mantenerlo. Se vuoi perdere peso, devi prima sapere se il peso che stai perdendo è grasso o muscolo. È qui che molte diete falliscono.

Molte persone si concentrano sulla riduzione dei carboidrati, che fa aumentare i livelli di glucosio nel sangue. Ma il modo migliore per perdere peso è mangiare cibi sani, ricchi di proteine, poveri di grassi, carboidrati semplici e fibre oltre che imparare e mantenere una routine sana di abitudini legate ai pasti. In particolari puoi:

- Mangiare più proteine
- Aumentare le fibre
- Mangiare poco e spesso
- Non saltare mai i pasti
- Evitare i dolci o almeno moderarli fortemente
- Evitare lo zucchero e l'alcol
- Evitare il cibo spazzatura e i cibi elaborati
- Ridurre i cibi grassi
- Aumentare la frutta e la verdura

Questi sono principi di base per una dieta sana, ricordati però di consultare sempre un professionista prima di intraprendere un nuovo percorso alimentare. Solo un professionista certificato e specializzato potrà aiutarti a trovare nuove abitudini e una dieta adatta alle tue esigenze.

## 2. Monitoraggio del cibo

Che si debba mangiare meno per perdere peso lo sappiamo tutti. Sappiamo anche che, se fosse così facile ridurre i cibi ipercalorici, il problema del sovrappeso e dell'obesità non esisterebbe.

Ecco perché è molto utile trovare approcci alternativi. Il più importante è aumentare la consapevolezza alimentare. Infatti se sappiamo cosa, quando e perché mangiamo, possiamo prendere decisioni consapevoli e il cibo che mangiamo ci aiuterà a mantenere un peso sano e a sentirci meglio.

Il primo passo è diventare consapevoli del tipo e della quantità di cibo che mangiamo. Ma come fare? Fino a qualche tempo fa bisognava usare molta carta e tanta pazienza.

Ma l'avvento della tecnologia e lo smartphone hanno reso più facile che mai tenere traccia della nostra dieta e delle nostre abitudini di vita, quindi perché non farlo? Ci sono tante applicazioni per smartphone molto utili a questo scopo, ognuna delle quali offre le sue caratteristiche uniche.

Grazie alla Sanità Digitale puoi monitorare nel tempo il tuo diario alimentare in ogni momento: inserendo pasto, categorie alimentari, quantità e stato di idratazione potrai sempre avere sotto controllo le tue abitudini alimentari.

CareVox, il nostro Infermiere Virtuale, ti permette anche di correlare il tuo diario alimentare con l'attività fisica svolta e i tuoi indicatori di salute, migliorando il tuo benessere e la tua qualità di vita. Puoi usufruire di queste funzioni registrandoti su [care.humanavox.it](https://care.humanavox.it)

## 3. Fare esercizio fisico

Il modo in cui mangiamo e ci muoviamo ha un enorme impatto sulla nostra salute generale, specialmente sulla nostra forma fisica.

Quando non facciamo abbastanza attività fisica, il nostro peso aumenta e i nostri muscoli perdono tonicità perché il nostro corpo si abitua ad essere inattivo. L'inattività porta a una serie di problemi di salute, compreso l'aumento del rischio di malattie cardiovascolari, diabete, ipertensione arteriosa e cancro.

Perciò quello che puoi fare è diventare attivo durante il giorno. Prendi le scale invece dell'ascensore. Parcheggia l'auto più lontano dall'ingresso. Stai in piedi invece di

rimanere seduto. Cammina quando chiacchieri al telefono. Se non sei molto attivo, inizia con piccoli passi.

Se puoi organizzarti per andare in palestra o per allenarti all'aperto, anche solo facendo una passeggiata.

Ricordati sempre di confrontarti con un professionista e con il tuo medico per trovare il tipo di attività fisica adatta a te.

Dall'altra parte, la tecnologia ci può aiutare grazie a corsi online o app che suggeriscono esercizi di fitness per tutte le età e per tutti i livelli di preparazione.

Inoltre, grazie all'infermiere virtuale di CareVox, puoi monitorare giornalmente il tuo livello di attività per poter migliorare costantemente la tua forma fisica, il tuo benessere e per abbassare il rischio cardiovascolare.

Inizia subito ad utilizzare questa funzionalità: [registrati a questo link](#)

## 4. Ridurre lo stress



Il nostro stile di vita molto impegnativo e frenetico ha un'importante conseguenza sul nostro stato psicofisico: lo stato perdurante di stress, infatti, costringe il nostro corpo a produrre una serie di ormoni che alterano il nostro normale funzionamento e ci mettono in condizione di lavorare "in continua emergenza".

Una delle conseguenze più importanti è che il corpo cercherà di preservare il più possibile il grasso corporeo. Motivo per il quale è molto importante provare a ridurre il più possibile lo stress quotidiano.



## 5. Stabilire obiettivi e registrare il peso regolarmente

Perdere peso non è facile. Devi essere estremamente motivato, sapere cosa stai facendo, essere disciplinato e acquisire le capacità necessarie per avere successo. Per questo motivo è molto utile stabilire degli obiettivi per te stesso.

Qual è il tuo obiettivo? Cosa vuoi raggiungere entro la fine della stagione? La fine dell'anno? Se non hai un obiettivo in mente, non saprai mai quando l'hai raggiunto e rimarrai in un costante stato di incertezza.

Quello che puoi fare invece è darti obiettivi piccoli e misurabili, ai quali far seguire, in caso di obiettivo raggiunto, un piccolo premio.

In questo modo puoi sfruttare il "sistema di ricompensa" del nostro cervello (basato sull'ormone del piacere, la dopamina) e rimanere più motivato nel tempo.

## 6. Alcool

L'alcol soddisfa i bisogni energetici del corpo umano, ma il suo livello di consumo può avere effetti dannosi sulla salute, sia ora che in futuro. L'alcol favorisce l'aumento di peso, perché incrementa l'apporto calorico, inibisce lo svolgimento di attività e rallenta il metabolismo.

Se l'alcol è consumato con moderazione, può effettivamente contribuire alla perdita di peso e svolgere un'attività protettiva per il sistema cardiovascolare.

Ma se viene consumato ad alti livelli, ha l'effetto contrario, aumentando l'immagazzinamento di grasso nel corpo.

## 7. Sonno

I ricercatori hanno scoperto che dormire meno di sette ore per notte può far crescere la probabilità di aumentare di peso. Diversi studi mostrano che gli estremi, troppo sonno o troppo poco, possono aumentare il rischio di obesità o sovrappeso; è importante, quindi, trovare il giusto equilibrio.

Questo significa che non dovrai solo assicurarti di dormire almeno 7 ore a notte, ma dovrà anche essere sonno di qualità. Il modo migliore per farlo è tenere un diario del sonno che ti aiuti a monitorare le ore di sonno, gli orari a cui vai a letto e ti svegli e che ti consenta di esprimere un voto complessivo sulla qualità del tuo riposo.

CareVox ti mette a disposizione il suo [Diario giornaliero](#) dove potrai tenere traccia di tutte queste informazioni ed ottenere, sul lungo periodo, una reportistica dettagliata e di notevole interesse per capire dove migliorare.

## 8. Indossare un pedometro

Ci sono molte cose che puoi fare per gestire il tuo peso, ma la più importante è essere attivi. Camminare, correre, nuotare, andare in bicicletta, ballare, tutte queste attività sono ottime per migliorare il livello di attività fisica.

La più semplice di tutte? Camminare!

Ma non basta passeggiare... dovrai darti un obiettivo giornaliero realistico e quindi misurare i tuoi risultati. Per farlo puoi usare un semplice contapassi, uno strumento necessario per uno stile di vita sano.

Sapevi che è un ottimo dispositivo per aiutarti a perdere peso? Basta indossarlo per qualche giorno e vedrai la differenza. La buona notizia è che non devi spendere una fortuna per un gadget di lusso, puoi usare il tuo cellulare e una delle tante App disponibili sugli store.

Assicurati di aumentare giornalmente il tuo numero di passi, puntare a 10.000 passi al giorno quando si è abituati ad una vita sedentaria, rischia di essere controproducente. Valuta quanto ti muovi in una giornata e il giorno successivo, aumenta l'attività di 1000 passi, così facendo consolidi una nuova abitudine che diventerà parte della tua routine quotidiana. Recenti studi hanno dimostrato che già compiendo 7500 passi al giorno si riduce il rischio di mortalità e si ha un effetto protettivo dalle malattie cardiovascolari.

## 9. Bere acqua

Bere molta acqua è un modo semplice ed efficace per mantenere un peso sano. Si raccomanda spesso di bere almeno otto bicchieri al giorno, ma secondo un recente studio, la raccomandazione è un po' sottostimata e dovrebbe essere raddoppiata.

È importante bere molta acqua per evitare la stitichezza, ma anche per mantenere il nostro corpo idratato. Aiuta il corpo a funzionare correttamente eliminando le tossine, lubrificando le articolazioni e aiutando il trasporto dei nutrienti.

E soprattutto, bere molto acqua tende a diminuire la sensazione di fame.

## 10 - Tieni sotto controllo le comorbidità



Le comorbidità si riferiscono alla presenza concomitante di due o più disturbi nella stessa persona. Nel caso dell'obesità, quelle più frequenti sono:

- diabete mellito
- ipertensione arteriosa
- dislipidemia
- ipercolesterolemia
- alti livelli di C-peptide (indicatore della secrezione di insulina)
- ipogonadismo
- sindrome metabolica

Il motivo per cui queste condizioni devono essere tenute sotto controllo è che, sommate all'obesità, possono accelerare il processo di infiammazione e portare in alcuni casi a situazione critiche difficilmente risolvibili.

Potresti già soffrire di alcune di queste patologie. Oppure potresti avere fattori di rischio di cui non sei a conoscenza e che mettono ulteriormente a rischio la tua salute.

Per fortuna grazie al [sistema di Screening di CareVox](#), puoi eseguire semplici test che ti aiuteranno a capire il rischio di sviluppare una determinata patologia, potendo prendere contromisure adatte in breve tempo.

## Cosa puoi fare subito per migliorare l'obesità

Come hai visto, la tecnologia può portare molti benefici nell'organizzazione della tua vita e nella gestione della tua malattia, non solo in questi mesi ma anche nel futuro.

Crediamo fortemente che grazie a questi strumenti sia più facile gestire la patologia e sentirsi meno oppressi, allo stesso tempo diminuirà la sensazione di essere un peso per i familiari, potendo però contare su di loro perché saranno sempre aggiornati sulla situazione.

Infatti, grazie alla Sanità Digitale potrai avere:

- un monitoraggio costante che ti aiuta a registrare il tuo stato di salute e le modifiche nel tempo;
- la tua storia clinica sempre a portata di mano in modo che un nuovo professionista
- possa avere subito sott'occhio tutto il quadro clinico;
- un sistema di notifiche, completamente personalizzabile, per ricordarti tutte le cose che devono essere fatte per gestire la tua patologia;
- un avanzato sistema di screening che ti aiuti a controllare il rischio di sviluppare una
- malattia nel breve medio termine;
- una piattaforma che raccoglie i tuoi dati e ti mette in contatto con medico e caregiver. E il caregiver può essere allertato per tempo e venire ad aiutarti;
- sistemi di automonitoraggio customizzati sulla singola patologia.

In pratica tutta la gestione della tua salute è centralizzata in un unico strumento che potrai agevolmente utilizzare dal tuo telefonino.

## Carevox: l'applicazione al centro della tua salute

CareVox è la soluzione di Sanità Digitale di Humana Vox: un infermiere virtuale che ti aiuta a prenderti cura di te, a gestire la malattia cronica nella quotidianità e a supportarti nella condivisione del tuo benessere con le persone care e i professionisti di fiducia.

CareVox è facilmente utilizzabile su ogni device (PC, tablet, smartphone) ed è a tua disposizione 24 ore su 24.

## Come?



**Schema terapeutico online:** schema digitale delle tue terapie con notifiche giornaliere che ti ricordano di assumere la terapia e che ti danno feedback sull'assunzione;



**Diario per il tuo monitoraggio:** un diario di bordo che raccoglie dati, abitudini e stati d'animo sempre aggiornato e reperibile;



**Infermiere Virtuale a tua disposizione:** ti accompagnerà nella raccolta dati e nel monitoraggio;



**Profilo Caregiver:** con un semplice click il tuo caregiver sarà sempre aggiornato sulle tue condizioni di salute;



**Screening per diverse patologie:** esegui periodicamente test di controllo per prevenire nuove malattie, ed evitare ricadute o peggioramenti;



**Invio Reportistica a chi ti segue:** puoi inviare i tuoi dati ai professionisti sanitari che ti seguono nel percorso di cura ogni volta che lo ritieni opportuno;



**Videochiamata 1:1:** per le situazioni di emergenza, con un semplice click puoi metterti in contatto con il tuo caregiver in qualsiasi momento;



**Privacy garantita al 100%:** tutti i tuoi dati sensibili sono al sicuro.

**Sfrutta tutte le potenzialità della Sanità  
Digitale per tenere sotto controllo l'obesità!**

**Clicca sul pulsante sotto e registrati GRATIS**

**REGISTRATI**



**[www.humanavox.it](http://www.humanavox.it)**

---

**[info@humanavox.it](mailto:info@humanavox.it)**