

SALUTE

Mi sento grassa

Prima o poi capita a tutte di sentirsi qualche chilo di troppo. A causa di qualche merendina in più ma non sempre c'è un colpevole!



Sentirsi grassa è proprio una brutta sensazione.

Negli Stati Uniti solo il 16 per cento delle adolescenti è sovrappeso, eppure siamo in molte di più a sentirci grasse, sia che lo siamo davvero sia che non lo siamo affatto. Anzi, anche il 14 per cento delle ragazze che hanno un peso ideale per la loro altezza sono convinte di essere sovrappeso!

Prima o poi capita a tutte di sentirsi grasse. La ragione potrebbe essere quella merendina in più che abbiamo mangiucchiato ogni pomeriggio da un mese a questa parte, o un po' di ritenzione idrica qualche giorno prima che inizi il ciclo, o un improvviso periodo di forte crescita che ci costringe a dare via in beneficenza il nostro paio di jeans prediletto. E non è neppure detto che ci debba essere una ragione!

Anche se non pensiamo veramente di essere grasse, la frase ci viene fuori lo stesso come un'ammissione di colpevolezza: "Dio mio, quanto sono grassa!". Sentirsi "grassa" è un modo per legare con gli altri, e anche per strappare loro un complimento. "Anch'io! Sono supergrassa!" "Ma che dici? Sei splendida!"

"Non è vero! Devo assolutamente perdere un po' di ciccida!" "Quale ciccida?" "QUESTA!!" E si continua così finché qualcuno non cambia argomento. Non sempre però ci rendiamo conto che più ci torturiamo con quella parola, più cresce il problema che le è collegato. La società non ci dà certo una mano, proponendoci di comprare vestiti che ci fa vedere addosso a modelle taglia zero in immagini pubblicitarie ritoccate al computer! Non sempre possiamo sapere se qualcuno davanti a un monitor ha fatto sparire le costole della modella e il segno delle sue mutande, facendo sì che il vestito le calzasse alla perfezione.



IL MIO CORPO - BODY DRAMA - Nancy Amanda Redd

Consulenza scientifica della dottoressa **Angela Diaz**, direttrice del Mount Sinai Adolescent Health Center.

Traduzione di Thomas Fazi - Collana Y - Pp 288 - 16,50 €
In libreria a fine gennaio

Il mio corpo rappresenta un perfetto connubio tra un manuale di medicina e un teen magazine, permettendo alle ragazze di assumere un atteggiamento più consapevole, sano e sereno nell'affrontare i "drammi" legati al corpo e alla sessualità.

Il mio corpo descrive i mille volti della normalità attraverso una straordinaria galleria fotografica di corpi veri e di dettagli senza tabù! L'autrice, ex Miss Bikini America, sa bene cosa preme alle ragazze e con voce fresca, forte e intelligente parla direttamente al loro cuore e alla loro mente, perché smettano di sentirsi insicure, goffe o inadeguate rispetto ai modelli offerti dalle riviste patinate e dalla tv. Organizzato per capitoli e di facile consultazione, **Il mio corpo** fornisce inoltre chiare indi-

cazioni su come e quando sia necessario rivolgersi al medico e cosa aspettarsi da un aiuto professionale.

Un manuale rivoluzionario, un aiuto libero e intelligente per spazzare via definitivamente incertezze e false informazioni.

New York Times bestseller - Usa Today bestseller
Nominato Top 10 YA best book dall'Associazione Librai Americani 2009

Nancy Amanda Redd è nata nel 1981 a Martinsville, in Virginia. Laureata con lode ad Harvard, è stata Miss Virginia e Miss America in Bikini. Nancy ha riscosso un gran successo negli Stati Uniti con il suo **Il mio corpo - Body Drama**, un vero punto di riferimento per il mondo femminile, il libro che tutte le ragazze vorrebbero avere sul comodino mentre affrontano i cambiamenti e i piccoli "drammi" legati al corpo e ai suoi cambiamenti.

Maria Galeano - Ufficio stampa Giunti Editore
m.galeano@giunti.it - tel 055 5062702

Indice di Massa Corporea

L'indice di massa corporea (IMC) fu inventato alla metà del XIX secolo per fornire ai medici uno strumento di misurazione del grasso corporeo di una persona di cui si conoscano il peso e l'altezza. La formula da applicare è molto semplice: basta dividere il peso per il quadrato dell'altezza. Confrontando il risultato con un'apposita scala, si individua la gamma di pesi ideali per quella persona e si misura di quanto eventualmente se ne discosta. Per

198	10	10	10	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27			
196	10	10	10	11	12	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27		
194	10	10	11	11	12	13	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28		
192	10	10	11	12	12	13	14	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28		
190	11	10	11	12	12	13	14	14	15	16	16	17	17	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29		
188	11	11	12	12	13	13	14	15	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	29		
186	11	11	12	12	13	14	15	15	16	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30		
184	11	11	12	13	13	14	15	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	27	27	28	28	29	30	30	31		
182	12	12	12	13	13	14	15	16	16	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	
180	12	12	13	13	14	15	16	16	17	17	18	19	19	20	20	21	22	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	31	32	
178	12	12	13	14	14	15	16	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	
176	12	13	13	14	15	16	17	17	18	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34
174	13	13	14	14	15	16	17	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	
172	13	13	14	15	16	17	18	18	19	19	20	20	21	22	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	32	33	34	34	35		
170	13	14	14	15	16	16	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	
168	14	14	15	15	16	17	18	18	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	35	36	37	
166	14	14	15	16	16	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	23	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	37	38
164	14	15	15	16	17	18	19	19	20	20	21	21	22	23	24	24	25	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	33	33	34	35	36	36	37	38
162	15	15	16	16	17	18	19	20	20	21	21	22	23	24	24	25	26	26	27	27	28	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40
160	15	15	16	17	18	18	20	20	21	22	23	23	24	25	26	27	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	37	38	39	40	40	41	41	
158	15	16	17	18	19	20	20	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	34	35	36	37	38	38	39	40	40	41	42	42		
156	16	17	18	19	20	21	21	22	23	24	25	26	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	39	40	41	41	42	43	43		
154	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	25	26	27	28	29	30	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	40	41	42	43	43	44	44		
152	16	17	18	19	20	20	22	23	24	25	26	27	28	29	29	30	31	32	33	34	35	35	36	37	38	39	40	41	41	42	43	44	44	45	45		
150	17	18	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	28	29	30	31	32	33	34	35	36	36	37	38	39	40	41	42	43	43	44	45	46	46		
38	40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	104			

determinare il tuo, nella tabella accanto trova la tua altezza in centimetri nella prima colonna a sinistra e il tuo peso in chili nell'ultima riga in basso (un numero dispari vale quanto quello pari inferiore). Segui con un dito o un righello la riga della tua altezza e la colonna del tuo peso: nel punto dove si incontrano trovi un numero. Questo è il tuo IMC. Se non supera 18, sei sottopeso. Se è compreso tra 19 e 24 sei normopeso, cioè hai un peso ideale per la tua altezza. Da 25 a 29 si parla di sovrappeso. Da 30 inizia l'obesità: di classe I da 30 a 34, di classe II da 35 a 39, di classe III o "grave" da 40 in su. Se il tuo risultato ti preoccupa, vai dal medico.

Cosa posso fare?

La prima regola da ricordare è che sentirsi grassa non è lo stesso che essere sovrappeso. Vuoi sapere se puoi perdere qualche chilo senza fare danni?

Controlla la tabella dell'indice di massa corporea per scoprire in quale fascia si trova il tuo peso ideale.

Come certo noterai, non c'è un solo peso ideale in corrispondenza della tua altezza. La ragione è che ogni corpo ha quantità differenti di grasso e di muscoli. Perciò non esiste un unico peso giusto, ma piuttosto una gamma di pesi idonei a mantenere in salute la tua struttura

corporea. È normale che il peso corporeo sia fluttuante, ma cambiare di peso non è la stessa cosa che ingrassare.

La seconda cosa da fare è controllarsi i pantaloni! Se sei arrabbiata perché ieri ti sei dovuta comprare dei jeans taglia 40 invece della solita 38, probabilmente hai messo su un paio di chili dall'ultima volta che hai fatto shopping (o semplicemente i jeans sono di una marca diversa), ma questo non fa di te una persona grassa. Se la tua pancia esce come un panettone dai jeans che hai comprato due anni fa, non sei grassa; devi solo salire di taglia. Dov'è scritto che il tuo corpo deve rimanere uguale per tutta la vita?

Infine, fatti un esame di coscienza. Anche se brontoli scherzosamente a proposito del tuo peso, una piccola parte di te ci crede davvero. Probabilmente ti senti più a tuo agio quando il tuo peso è nella parte bassa della gamma, ed è comprensibile, ma trovarsi all'estremo opposto non è un buon motivo per abbattersi. Molto probabilmente anche così sei più alta e pesi meno della donna italiana media!

Se la tabella ti dimostra che il tuo peso è normale, inizia a vederti sotto una luce positiva e sentiti grata di avere un corpo sano! Conservando un atteggiamento negativo, rischi di perdere fiducia nei riguardi del tuo vero aspetto.

in breve

Cos'è una "pancia a panettone"?

È quella che si vede quando una indossa dei jeans troppo stretti in vita, e al di sopra della cintura il grasso esce fuori proprio come fa il panettone al di sopra del suo contenitore in carta da forno. Per evitare questo effetto, basta indossare pantaloni della taglia giusta invece che della taglia sognata.

