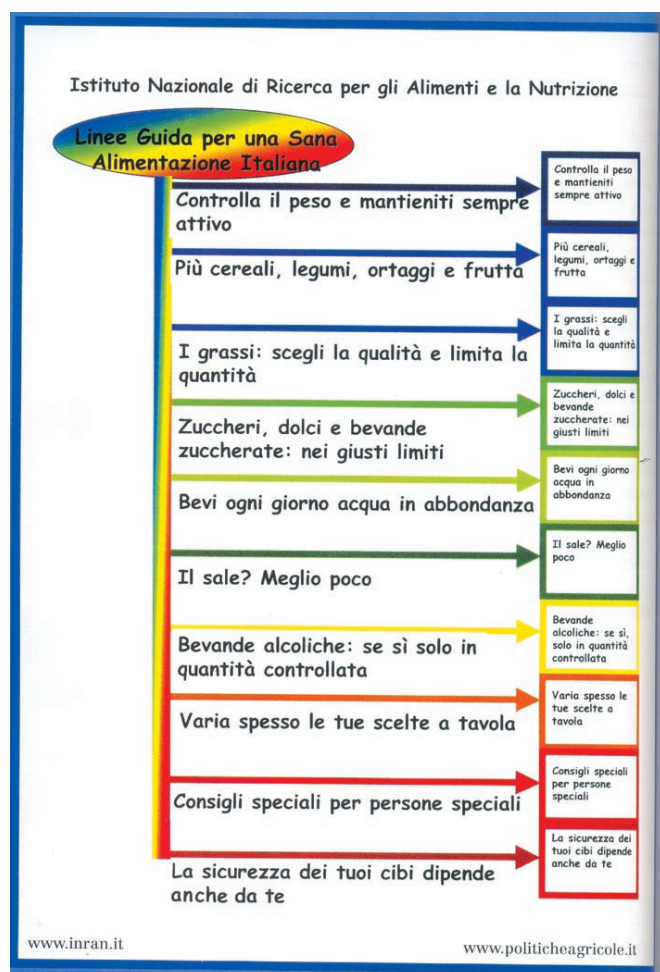


Proponiamo ora le direttive delle "Linee guida per una sana alimentazione italiana" (revisione 2003) che sono anche riportate graficamente nella figura.



In particolar modo oggi parleremo del peso corporeo e dell'IMC (Indice di Massa Corporea). Il peso corporeo di ogni individuo dipende dal bilancio energetico ossia dal rapporto tra energia introdotta con gli alimenti e quella necessaria per il dispendio energetico. La spesa energetica varia da persona a persona a seconda del sesso, delle dimensioni fisiche, dell'età e dell'attività svolta. L'energia introdotta in eccesso viene trasformata in grasso ed accumulata sotto questa forma dall'organismo. Se invece si introduce una quantità di energia inferiore alle necessità, l'organismo utilizzerà in un primo tempo prevalentemente le sue riserve di grasso e successivamente le masse muscolari ed i costituenti di tutti gli organi e apparati. Per controllare il peso e stabilire se esso rientra nei limiti di normalità o se se ne discosta può essere utilizzato l'indice di Massa Corporea (IMC) che si ottiene dividendo il peso ( espresso in kg) per il quadrato della statura ( espressa in metri). I valori soglia di IMC consigliati dall'OMS per definire la condizione di sottopeso, normopeso, sovrappeso ed obesità sono i seguenti:

Curiosità:

Quanto pesa lo scheletro? Quello di un uomo pesa solo circa un kg in più di quello di una donna; il suo peso oscilla, in relazione all'altezza, tra 10.5 e 12.5 kg.

### Prof. Dott. PIETRO A. MIGLIACCIO

Libero Docente in Scienza dell'Alimentazione  
Medico Nutrizionista - Dietologo - Specialista in  
Gastroenterologia - Esperto in Auxologia  
Studio: Via Bu Meliana 12 - Tel. 06/39.03.02.83  
06/39.73.44.82 - Fax 06/39.03.86.86 - 00195 ROMA

*Il Prof. PIETRO A. MIGLIACCIO si è laureato in medicina e chirurgia presso l'Università di Roma. E' Libero Docente in Scienza dell'Alimentazione e specialista in Gastroenterologia; è anche esperto in Auxologia.*

*Per oltre 25 anni è stato ricercatore dell'Istituto Nazionale della Nutrizione (attuale INRAN) con il quale continua a collaborare per le attività di Educazione Alimentare e di Ricerca.*

*E' socio di numerose società scientifiche (S.I.N.U. - S.I.M.G. - C.L.I.M.A.A. etc); è membro del Consiglio Direttivo della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione (S.I.S.A.).*

*Ha partecipato alla stesura delle "Linee Guida per una Sana Alimentazione Italiana" (2003) e delle "Linee Guida Nazionali per la Menopausa" (2004).*

*E' componente del Comitato Scientifico del Progetto per la prevenzione dell'obesità del CCM - (Prot. N. GAB/3424.18 del 10/05/2006 del Ministero dell'Istruzione, dell'Università e della Ricerca) e del Comitato Scientifico di Ageing Society - Osservatorio Terza Età - OTE (nomina del 28 Luglio 2006).*

*E' componente del Comitato di coordinamento delle iniziative in materia di alimentazione del Ministero delle Politiche Agricole Alimentari e Forestali (decreto del 19 aprile 2007).*

*E' Medaglia d'Oro Calabria per meriti scientifici.*

*E' stato insignito del Premio Internazionale "La Calabria nel Mondo" in occasione della sua XVI Edizione (Camera dei Deputati - Palazzo Marini - Roma, 2 ottobre 2007).*

*In questi ultimi anni si è impegnato in varie problematiche sociali organizzando e coordinando diversi Work-shop:*

1. "Cibo e salute nella III<sup>a</sup> e IV<sup>a</sup> età, fra bisogni, opportunità e qualità della vita" (Roma, 27/01/2001) in collaborazione con il Segretariato Sociale RAI;
2. "Alimentazione e Disabilità: l'importanza della comunicazione sociale per una migliore qualità della vita" (Roma, 01/12/2003) in collaborazione con il Segretariato Sociale RAI;
3. "L'Alimentazione e il Bambino con Patologia Oncologica" (Roma, 19/02/2007) in collaborazione con il Segretariato Sociale RAI.

*Ha promosso e partecipato inoltre alla stesura dell'opuscolo informativo "Linee guida per una corretta alimentazione della popolazione Rom" in collaborazione con FOCUS e con il patrocinio dell'Assessorato alle Politiche Sociali della Regione Lazio.*

*E' autore di numerose pubblicazioni scientifiche in ambito biochimico e nutrizionale e collabora attivamente con la stampa e con numerose testate radio-televisive per la divulgazione di temi riguardanti gli alimenti, la nutrizione e la salute.*

*E' relatore a congressi, convegni e svolge attività didattica presso università e strutture pubbliche e private. Da anni svolge a Roma la professione di Nutrizionista e Dietologo Clinico.*

**Il professor Pietro A. Migliaccio si è reso disponibile a rispondere attraverso questa rubrica alle domande dei nostri lettori. Inviare i quesiti utilizzando l'indirizzo: [tennistavolo@gmail.com](mailto:tennistavolo@gmail.com).**

**PER MAGGIORI INFORMAZIONI CONSULTARE [WWW.MIGLIACCIONUTRIZIONE.IT](http://WWW.MIGLIACCIONUTRIZIONE.IT)**