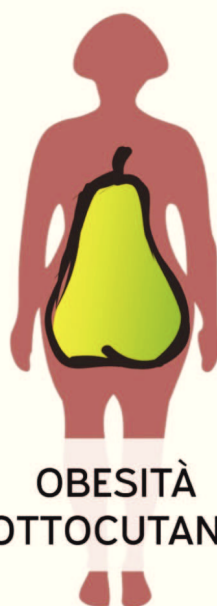


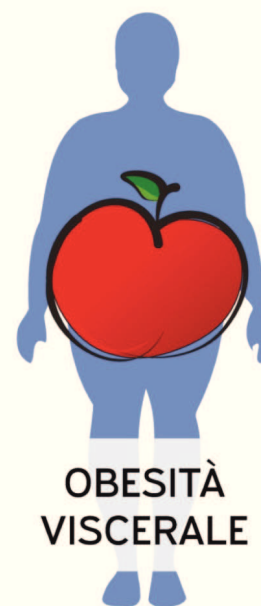
LE MISURE DEL GIROVITA

Il grasso si accumula in sedi preferenziali condizionando la forma del corpo.

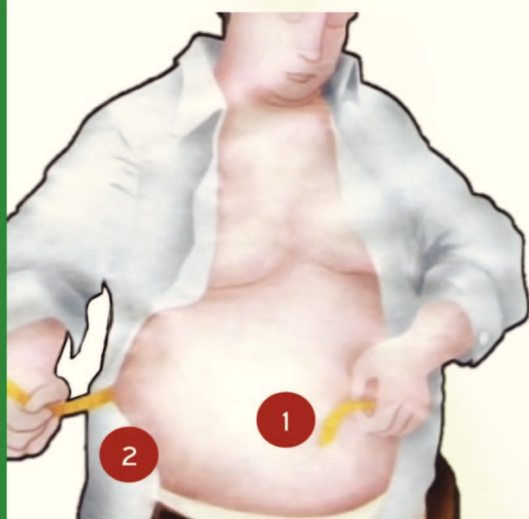
Pera o mela?
Che frutto sono?



OBESITÀ
SOTTOCUTANEA



OBESITÀ
VISCERALE



LA CIRCONFERENZA ADDOMINALE

È la linea che passa attraverso l'ombelico (1) e, lateralmente, a livello delle creste iliache (2).

Indica quanto grasso viscerale ho accumulato in addome.

È un fattore di rischio cardiovascolare!

	DESIDERABILE	ALLERTA	RISCHIO
DONNA	< 80 cm	80 – 88 cm	> 88 cm
UOMO	< 94 cm	90 – 102 cm	> 102 cm

L'obesità addominale è pericolosa per la salute