

Peso corporeo sano = meno allergie?

Il sovrappeso e l'obesità possono aumentare il rischio di allergie, asma e neurodermite. Il movimento e un'attività fisica regolare hanno effetti positivi sul peso e sul senso di benessere in generale.



Che influenza ha il peso sulle allergie?

Con un peso corporeo sano, il rischio generale di un'asma, di una neurodermite o di allergie con decorso grave è inferiore.

Nelle persone in sovrappeso, con un calo di peso i disturbi asmatici si riducono e la funzione polmonare migliora.



Evitando il sovrappeso, i bambini asmatici assumono meno frequentemente farmaci, vanno meno spesso all'ospedale e perdono meno giorni di scuola.

Un peso corporeo sano può evitare l'insorgere o il peggioramento dell'asma.



Quanto è un peso corporeo sano?

L'indice di massa corporea (Body Mass Index BMI) è una valutazione semplificata sulla base del rapporto tra peso e altezza. Dividendo il peso [kg] per il quadrato dell'altezza [m], si ottiene un valore che può essere letto in base alla classificazione seguente:

Meno di 18.5	Sottopeso
18.5–24.9	Peso forma
25–29.9	Sovrappeso da leggero a medio
30–39.9	Sovrappeso grave (obesità)
Più di 40	Sovrappeso pericoloso (obesità grave)