

Foglio illustrativo: informazioni per l'utilizzatore

alli 60 mg capsule rigide orlistat

Legga attentamente questo foglio, prima di prendere questo medicinale perché contiene importanti informazioni per lei.

Prenda questo medicinale sempre come esattamente descritto in questo foglio o come il medico o farmacista le ha detto di fare.

- Conservi questo foglio. Potrebbe aver bisogno di leggerlo di nuovo.
- Se desidera maggiori informazioni o consigli, si rivolga al medico o al farmacista.
- Se si manifesta uno qualsiasi degli effetti indesiderati, compresi quelli non elencati in questo foglio, si rivolga al medico o al farmacista. Vedere paragrafo 4.
- Si rivolga al medico o al farmacista se non perde peso dopo aver preso alli per 12 settimane. Potrebbe essere necessario sospendere alli.

Contenuto di questo foglio:

1. Che cos'è alli e a cosa serve
 - Rischi associati al sovrappeso
 - Come funziona alli
2. Cosa deve sapere prima di prendere alli
 - Non prenda alli
 - Avvertenze e precauzioni
 - Altri medicinali e alli
 - alli con cibi e bevande
 - Gravidanza e allattamento
 - Guida di veicoli e utilizzo di macchinari
3. Come prendere alli
 - Prepararsi a perdere peso
 - Scelga una data di inizio
 - Decida il suo obiettivo di perdita di peso
 - Fissi i suoi obiettivi in termini di calorie e grassi
 - Assunzione di alli
 - Adulti dai 18 anni in su
 - Per quanto tempo deve prendere alli
 - Se prende più alli di quanto deve
 - Se dimentica di prendere alli
4. Possibili effetti indesiderati
 - Effetti indesiderati gravi
 - Effetti indesiderati molto comuni
 - Effetti indesiderati comuni
 - Effetti osservati negli esami del sangue
 - Imparare a gestire gli effetti del trattamento associati alla dieta
5. Come conservare alli
6. Contenuto della confezione e altre informazioni
 - Cosa contiene alli
 - Descrizione dell'aspetto di alli e contenuto della confezione
 - Titolare dell'autorizzazione all'immissione in commercio e produttore
 - Altre informazioni utili

1. Che cos'è alli e a cosa serve

alli 60 mg capsule rigide (orlistat) è un farmaco contro l'obesità ad azione periferica che si usa per perdere peso negli adulti dai 18 anni in su che sono sovrappeso, con un indice di massa corporea (body mass index, BMI) uguale o superiore a 28. alli deve essere usato in associazione ad una dieta a ridotto apporto calorico e a ridotto contenuto di grassi.

Il BMI è un modo per valutare se il suo peso è giusto o se lei è in sovrappeso per la sua altezza. La tabella sottostante l'aiuterà a scoprire se lei è in sovrappeso e se alli è adatto a lei.

Cerchi la sua altezza nella tabella. Se il suo peso è inferiore a quello indicato per la sua altezza, non prenda alli.

Altezza	Peso
1,50 m	63 kg
1,55 m	67,25 kg
1,60 m	71,75 kg
1,65 m	76,25 kg
1,70 m	81 kg
1,75 m	85,75 kg
1,80 m	90,75 kg
1,85 m	95,75 kg
1,90 m	101 kg

Rischi associati al sovrappeso

Essere in sovrappeso aumenta il rischio di sviluppare diversi gravi problemi di salute, come diabete e malattie cardiovascolari. Queste condizioni potrebbero non causarle disturbi evidenti, pertanto deve consultare il medico per un controllo generale del suo stato di salute.

Come funziona alli

Il principio attivo di alli (orlistat) è stato studiato per agire sui grassi a livello dell'apparato digerente. Tale sostanza blocca l'assorbimento di circa un quarto dei grassi presenti nei pasti. Questi grassi vengono così eliminati dal corpo con le feci (vedere paragrafo 4). È quindi importante impegnarsi a seguire una dieta a ridotto contenuto di grassi per controllare questi effetti. In tal modo, l'effetto delle capsule sosterrà il suo impegno, aiutandola a perdere più peso rispetto alla sola dieta. Per ogni 2 kg persi con la sola dieta, alli potrebbe aiutarla a perdere fino a 1 kg in più.

2. Cosa deve sapere prima di prendere alli

Non prenda alli

Se è allergico a orlistat o ad uno qualsiasi degli altri componenti di questo medicinale (elencati al paragrafo 6).

- Se è in gravidanza o sta allattando al seno.
- Se sta prendendo ciclosporina, medicinale usato dopo i trapianti d'organo, per l'artrite reumatoide grave e alcune gravi malattie della pelle.
- Se sta prendendo warfarin o altri medicinali che si usano per fluidificare il sangue.
- Se soffre di colestasi (una condizione in cui il flusso della bile dal fegato è bloccato).
- Se soffre di problemi di assorbimento degli alimenti (sindrome da malassorbimento cronico) diagnosticati da un medico.

Avvertenze e precauzioni

Si rivolga al medico o al farmacista prima di prendere alli

- Se soffre di diabete, informi il medico che potrebbe dover aggiustare la dose del suo medicinale anti-diabetico.
- Se soffre di una malattia renale. Consulti il medico prima di prendere alli se ha problemi ai reni. L'uso di orlistat può associarsi alla formazione di calcoli al rene in pazienti che soffrono di una malattia renale cronica.

Bambini e adolescenti

Questo medicinale non deve essere preso da bambini e adolescenti di età inferiore ai 18 anni.

Altri medicinali e alli

alli può influire su alcuni medicinali che lei deve prendere.

Informi il medico o il farmacista se sta assumendo o ha recentemente assunto o potrebbe assumere qualsiasi altro medicinale.

Non prenda alli con questi medicinali

- Ciclosporina: la ciclosporina è usata dopo i trapianti d'organo, per le forme gravi di artrite reumatoide e in alcune gravi malattie della pelle.
- Warfarin o altri medicinali per fluidificare il sangue.

La pillola contraccettiva orale e alli

- La pillola contraccettiva orale può essere meno efficace in caso di diarrea grave. Usi un metodo contraccettivo aggiuntivo se sviluppa una diarrea grave.

Prenda un preparato multivitaminico ogni giorno se prende alli

- alli può ridurre i livelli di alcune vitamine assorbite dall'organismo. Il preparato multivitaminico deve contenere le vitamine A, D, E e K. Il preparato multivitaminico deve essere preso prima di coricarsi, in un momento diverso da quello in cui prende alli, per favorire l'assorbimento delle vitamine.

Informi il medico prima di prendere alli se sta prendendo:

- amiodarone, utilizzato per problemi del ritmo cardiaco.
- acarbosio (un medicinale anti-diabetico utilizzato nel trattamento del diabete mellito di tipo 2). alli non è raccomandato nelle persone che assumono acarbosio.
- un medicinale per la tiroide (levotiroxina), poichè potrebbe essere necessario un aggiustamento della dose e prendere i due medicinali in orari diversi della giornata.
- un medicinale per l'epilessia, in quanto ogni eventuale cambiamento della frequenza e della intensità delle convulsioni deve essere discusso con il medico.
- medicinali per trattamento dell'HIV. È importante consultare il medico prima di assumere alli, se sta prendendo medicinali per l'HIV.
- medicinali per la depressione, disturbi psichiatrici o ansia.

Informi il medico o il farmacista quando prende alli:

- se sta prendendo un medicinale per la pressione alta, poichè potrebbe essere necessario un aggiustamento della dose.
- se sta prendendo un medicinale per il colesterolo alto, poichè potrebbe essere necessario un aggiustamento della dose.

alli con cibi e bevande

alli va preso in associazione a una dieta a ridotto contenuto di calorie e di grassi. Provi a cominciare la dieta prima di iniziare il trattamento. Per informazioni su come fissare i suoi obiettivi in termini di calorie e grassi, legga il paragrafo *Altre informazioni utili* nelle pagine azzurre del paragrafo 6.

alli può essere preso subito prima, durante o entro un'ora dopo i pasti. La capsula deve essere inghiottita con acqua. Questo significa generalmente una capsula a colazione, a pranzo e a cena. Se salta un pasto o consuma un pasto che non contiene grassi, non prenda la capsula. alli non funziona se il pasto non contiene almeno un po' di grassi.

Se consuma un pasto con molti grassi, non prenda una dose maggiore di quella consigliata. Prendere la capsula con un pasto contenente troppi grassi può aumentare le probabilità di sviluppare effetti del trattamento associati alla dieta (vedere paragrafo 4). Faccia ogni possibile sforzo per evitare qualunque pasto contenente molti grassi mentre prende alli.

Gravidanza e allattamento

Non prenda alli se è in gravidanza o sta allattando al seno.

Guida di veicoli e utilizzo di macchinari

È improbabile che alli influisca sulla capacità di guidare o usare macchinari.

alli contiene sodio

Questo medicinale contiene meno di 1 mmol di sodio (23 mg) per capsula, cioè essenzialmente 'senza sodio'.

3. Come prendere alli

Prepararsi a perdere peso

1. Scelga una data di inizio

Scelga in anticipo la data in cui inizierà a prendere le capsule. Prima di cominciare a prendere le capsule, inizi la dieta a ridotto contenuto di calorie e grassi e dia al suo corpo qualche giorno per abituarsi alle nuove abitudini alimentari. Registri quello che mangia in un diario alimentare. Questi diari sono efficaci, perché la rendono consapevole di quello che mangia e di quanto mangia, fornendole le basi per introdurre dei cambiamenti.

2. Decida il suo obiettivo di perdita di peso

Pensi a quanti chili vuole perdere e quindi fissi un traguardo di peso. Un obiettivo realistico è perdere tra il 5% e il 10% del peso iniziale. La quantità di peso che può perdere può variare di settimana in settimana. Deve mirare a perdere peso con un ritmo graduale e costante di circa 0,5 kg alla settimana.

3. Fissi i suoi obiettivi in termini di calorie e grassi

Per aiutarsi a raggiungere il proprio traguardo di peso, è necessario fissare due obiettivi giornalieri, uno per le calorie e uno per i grassi. Per maggiori consigli legga il paragrafo *Altre informazioni utili* nelle pagine azzurre del paragrafo 6.

Assunzione di alli

Adulti dai 18 anni in su

- Prenda una capsula, tre volte al giorno.

- Prenda alli subito prima, durante o entro un'ora dai pasti. Questo significa generalmente una capsula a colazione, una a pranzo e una a cena. Si assicuri che i suoi tre pasti principali siano ben bilanciati, e a ridotto contenuto di calorie e grassi.
- Se salta un pasto, o se consuma un pasto che non contiene grassi, non prenda la capsula. alli non funziona se il pasto non contiene almeno un po' di grassi.
- Ingoi la capsula intera con dell'acqua.
- Non prenda più di 3 capsule al giorno.
- Può tenere la sua dose giornaliera di alli nell'astuccio portatile blu (shuttle) contenuto in questa confezione.
- Consumi pasti a ridotto contenuto di grassi per diminuire le probabilità di sviluppare effetti del trattamento associati alla dieta (vedere paragrafo 4).
- Cerchi di aumentare la sua attività fisica prima di iniziare il trattamento con le capsule. L'attività fisica è una parte importante di un programma per perdere peso. Se non ha mai svolto attività fisica, ricordi di fare prima un controllo dal medico.
- Continui a fare esercizio fisico mentre prende alli e anche dopo che avrà smesso di prenderlo.

Per quanto tempo deve prendere alli

- alli non deve essere preso per più di sei mesi.
- Se non perde peso dopo aver preso alli per 12 settimane, chieda consiglio al medico o al farmacista. Potrebbe essere necessario sospendere alli.
- Un'efficace perdita di peso non si ottiene solo mangiando in modo diverso per un breve periodo di tempo per poi tornare alle vecchie abitudini alimentari. Le persone che perdono peso e mantengono la perdita modificano i loro stili di vita, cambiando ciò che mangiano e il livello di attività fisica.

Se prende più alli di quanto deve

Non prenda più di 3 capsule al giorno.

➔ Se ha preso troppe capsule, si rivolga subito al medico.

Se dimentica di prendere alli

Se ha dimenticato di prendere una capsula:

- Se è trascorsa meno di un'ora dall'ultimo pasto, prenda la capsula dimenticata.
- Se è trascorsa più di un'ora dall'ultimo pasto, non prenda la capsula dimenticata. Aspetti e prenda la capsula successiva in prossimità del pasto successivo, come al solito.

Se ha altre domande sull'uso di questo medicinale, chieda al suo medico o al farmacista.

4. Possibili effetti indesiderati

Come tutti i medicinali, questo medicinale può causare effetti indesiderati sebbene non tutte le persone li manifestino.

La maggior parte degli effetti indesiderati di alli (per esempio, presenza di gas intestinale con o senza perdite oleose, scariche intestinali improvvise o più frequenti e feci soffici) sono causati dal meccanismo con cui funziona (vedere paragrafo 1). Consumi pasti a ridotto contenuto di grassi per aiutarsi a controllare questi effetti del trattamento associati alla dieta.

Effetti indesiderati gravi

Non è noto con quale frequenza si verifichino questi effetti indesiderati.

Reazioni allergiche gravi

- I segni di reazione allergica grave includono: gravi difficoltà respiratorie, sudorazione, eritema, prurito, gonfiore del viso, battiti cardiaci accelerati, collasso.
- ➔ Smetta di prendere le capsule. Richieda immediatamente il soccorso medico.

Altri effetti indesiderati gravi

- Sanguinamento anale.
 - Diverticolite (infiammazione del grosso intestino). I sintomi possono comprendere dolori addominali, soprattutto a sinistra, eventualmente accompagnati da febbre e stitichezza.
 - Pancreatite (infiammazione del pancreas). I sintomi possono includere un forte dolore addominale a volte irradiato verso la schiena, eventualmente accompagnato da febbre, nausea e vomito.
 - Vesciche sulla pelle (fra cui vesciche che si rompono).
 - Forti dolori addominali causati da calcoli biliari.
 - Epatite (infiammazione del fegato). I sintomi possono includere ingiallimento della pelle e degli occhi, prurito, urine di colore scuro, dolore addominale e dolenza del fegato (indicata da dolore sotto la parte anteriore della gabbia toracica sul lato destro), talvolta con perdita di appetito.
 - Nefropatia da ossalati (accumulo di ossalato di calcio che può portare alla formazione di calcoli renali). Vedere paragrafo 2, avvertenze e precauzioni.
- ➔ Smetta di prendere le capsule. Se manifesta qualcuno di questi effetti, lo dica al suo medico.

Effetti indesiderati molto comuni

Possono colpire più di 1 su 10 soggetti

- Presenza di gas intestinale, con o senza perdite oleose
 - Scariche intestinali improvvise
 - Feci grasse o oleose
 - Feci molli
- ➔ Informi il medico o il farmacista se qualcuno di questi effetti diventa grave o preoccupante.

Effetti indesiderati comuni

Possono colpire fino a 1 su 10 soggetti

- Dolori addominali
 - Incontinenza fecale
 - Feci liquide
 - Scariche intestinali più frequenti
 - Ansia
- ➔ Informi il medico o il farmacista se uno di questi effetti diventa grave o preoccupante.

Effetti osservati negli esami del sangue

Non è noto con quale frequenza si verifichino questi effetti (la frequenza non può essere definita sulla base dei dati disponibili)

- Aumento dei livelli di alcuni enzimi del fegato.
 - Effetti sulla coagulazione del sangue in soggetti trattati con warfarin o altri medicinali che fluidificano il sangue (anticoagulanti).
- ➔ Informi il medico che sta prendendo ali se si sottopone ad esami del sangue.

Segnalazione degli effetti indesiderati

Se manifesta un qualsiasi effetto indesiderato, compresi quelli non elencati in questo foglio, si rivolga al medico o al farmacista. Lei può inoltre segnalare gli effetti indesiderati direttamente tramite il sistema nazionale di segnalazione riportato nell'[allegato V](#). Segnalando gli effetti indesiderati lei può contribuire a fornire maggiori informazioni sulla sicurezza di questo medicinale.

Imparare a gestire gli effetti di ali associati alla dieta o all'assunzione di grassi

La maggior parte degli effetti indesiderati sono causati dal meccanismo con cui le capsule agiscono e derivano dal fatto che alcuni dei grassi passano attraverso il corpo e vengono eliminati come tali nelle feci. Tali effetti si manifestano tipicamente entro le prime settimane di trattamento, prima di essersi abituati a limitare la quantità di grassi presenti nella dieta. Questi effetti del trattamento associati alla dieta possono essere un segnale del fatto che ha mangiato più grassi di quanto avrebbe dovuto.

Può imparare a ridurre al minimo l'impatto degli effetti del trattamento associati alla dieta osservando queste regole:

- Inizi a seguire una dieta a ridotto contenuto di grassi per alcuni giorni, o anche per una settimana, prima di incominciare a prendere le capsule.
- Sia più consapevole di quanti grassi contengono i suoi cibi preferiti e delle dimensioni delle porzioni che mangia. Familiarizzando con le porzioni, avrà meno probabilità di superare accidentalmente la quantità di grassi prefissata.
- Distribuisca la sua razione di grassi omogeneamente nei diversi pasti della giornata. Non risparmi grassi e calorie per poi concedersi un pasto ad alto contenuto di grassi o un dolce, come potrebbe fare seguendo altri programmi per perdere peso.
- La maggior parte dei soggetti che hanno manifestato questi effetti li ha giudicati gestibili e controllabili aggiustando la dieta.

Non si preoccupi se non ha nessuno di questi problemi. Questo non significa che le capsule non funzionino.

5. Come conservare alli

- Tenere questo medicinale fuori dalla vista e dalla portata dei bambini.
- Non usi questo medicinale dopo la data di scadenza che è riportata sulla scatola e sul flacone dopo la scritta "Scad". La data di scadenza si riferisce all'ultimo giorno del mese indicato.
- Non conservare a temperatura superiore ai 25°C.
- Tenere il flacone ben chiuso per proteggere il medicinale dall'umidità.
- Il flacone contiene due cilindri sigillati contenenti gel di silice per mantenere le capsule asciutte. Tenere i cilindri nel flacone. Non ingerirli.
- È possibile conservare la dose giornaliera di alli nell'astuccio portatile blu (shuttle) contenuto nella confezione. Butti via le capsule conservate per più di un mese nell'astuccio portatile.
- Non getti alcun medicinale nell'acqua di scarico e nei rifiuti domestici. Chieda al farmacista come eliminare i medicinali che non utilizza più. Questo aiuterà a proteggere l'ambiente.

6. Contenuto della confezioni e altre informazioni

Cosa contiene alli

Il principio attivo è orlistat. Ogni capsula rigida contiene 60 mg di orlistat.

Gli altri componenti sono:

- Contenuto della capsula: cellulosa microcristallina (E460), sodio amido glicolato, povidone (E1201), sodio laurilsolfato, talco.
- Opercolo: gelatina, indigotina (E132), titanio diossido (E171), sodio laurilsolfato, sorbitan monolaurato, inchiostro nero (gommalacca, ossido di ferro nero (E172), glicole propilenico).
- Banda della capsula: gelatina, polisorbato 80, indigotina (E132).

Descrizione dell'aspetto di alli e contenuto della confezione

Le capsule di alli hanno testa e corpo turchesi, con una banda blu scuro al centro, su cui è impresso "alli".

alli è disponibile in confezioni da 42, 60, 84, 90 e 120 capsule. Non tutte le confezioni possono essere disponibili in tutti i Paesi.

Un astuccio portatile blu (shuttle) è contenuto in questa confezione per portare con sé la sua dose giornaliera di alli.

Titolare dell'Autorizzazione all'Immissione in Commercio

GlaxoSmithKline Dungarvan Limited, Knockbrack, Dungarvan, Co. Waterford, Irlanda

Produttore

Famar S.A, 48 KM Athens-Lamia,
190 11 Avlona, Grecia

Per ulteriori informazioni su questo medicinale, la preghiamo di contattare il rappresentante locale del titolare dell'autorizzazione all'immissione in commercio.

Per maggiori informazioni sul programma alli per perdere peso, può anche visitare il sito Internet specifico del suo Paese.

België/Belgique/Belgien

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
s.a./n.v.
Tél/Tel: + 32 10858600

www.alli.be

България

ГлаксoСмитКлайн Консюмър Хелткeър
Тел.: + 359 2 953 10 34

www.alli.bg

Česká republika

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Czech
Republic s.r.o.
Tel: + 420 222 001 111
c@gsk.com

www.alli.cz

Danmark

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare ApS
Tlf: + 45 80 25 16 27
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.dk

Deutschland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
GmbH & Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.de

Eesti

GlaxoSmithKline Eesti OÜ Tel:
+ 372 6676 900
estonia@gsk.com

www.alli.gsk.ee

Lietuva

GlaxoSmithKline Lietuva UAB
Tel: + 370 5 264 90 00
info.lt@gsk.com

www.alli.lt

Luxembourg/Luxemburg

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare s.a./n.v.
Belgique/Belgien
Tél/Tel: + 32 10858600

www.alli.be

Magyarország GlaxoSmithKline Kft.

Consumer Healthcare
Tel.: + 36 1 225 5800

www.alliprogram.hu

Malta

GlaxoSmithKline (Malta) Limited
Tel: + 356 21 238131

www.alli.com.mt

Nederland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare BV
Tel: +31800 4090005
info.nlch@gsk.com

www.alli.nl

Norge

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tlf: + 47 80 05 86 30
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.no

Ελλάδα

GlaxoSmithKline A.E.B.E.
Λ. Κηφισίας 266, 152 32 Χαλάνδρι
Τηλ: + 30 210 68 82 100

www.alli.gr

España

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare, S.A.
Tel: + 34 900 816 705

www.alli.com.es

France

GlaxoSmithKline Santé Grand Public
Tél.: + 33 (0)1 39 17 80 00

Hrvatska

GlaxoSmithKline d.o.o.
Tel: +385 1 6051 999

www.alli.com.hr

Ireland

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
(Ireland) Limited
Tel: + 353 (0)1 495 5000

www.alli.ie

Ísland

GlaxoSmithKline ehf.
Sími: + 354 530 3700

Italia

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.r.l.
Tel: + 39 02 38062020

www.alli.it

Κύπρος

C. A. Papaellinas Ltd,
T.Θ. 24018, 1700 Λευκωσία
Τηλ. +357 22 741 741

www.alli.com.cy

Latvija

GlaxoSmithKline Latvia SIA
Tel: + 371 67312687
lv-epasts@gsk.com

www.alli.com.lv

Österreich

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare GmbH &
Co. KG,
Tel: 0049 (0) 180 3 63462554

www.alliprogramm.at

Polska

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare Sp. z o.o.
Tel.: + 48 (0)22 576 96 00

www.alli.pl

Portugal

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare – Produtos
para a Saúde e Higiene, Lda.
Tel: 800 784 695
apoio.consumidor@gsk.com

www.alli.pt

România

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare S.R.L.
Tel: + 40 21 302 8 208

www.alli.ro

Slovenija

GSK d.o.o., Ljubljana
Tel: + 386 (0)1 280 25 00

www.alli.si

Slovenská republika

GlaxoSmithKline Slovakia s. r. o.
Tel: + 421 (0)2 48 26 11 11
recepacia.sk@gsk.com

www.alli.sk

Suomi/Finland GlaxoSmithKline Oy
Consumer Healthcare
Puh/Tel: 080 077 40 80
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.fi

Sverige

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: 020-100579
scanda.consumer-relations@gsk.com

www.alliplan.se

United Kingdom

GlaxoSmithKline Consumer Healthcare
Tel: + 44 (0)800 171 2014 (Freephone)
customer.relations@gsk.com

www.alli.co.uk

Questo foglio illustrativo è stato aggiornato nel mese di luglio 2020

Informazioni più dettagliate su questo medicinale sono disponibili sul sito web della Agenzia Europea dei Medicinali <http://www.ema.europa.eu>.

ALTRE INFORMAZIONI UTILI

Rischi associati al sovrappeso

Essere in sovrappeso influisce sulla salute e aumenta il rischio di sviluppare problemi di salute gravi come:

- Pressione alta
- Diabete
- Malattie cardio vascolari
- Ictus
- Alcune forme di tumore
- Osteoartrosi

Parli col medico dei suoi rischi personali di sviluppare tali problemi.

L'importanza di perdere peso

Perdere peso e mantenere la perdita, per esempio migliorando la dieta e aumentando l'attività fisica, può aiutare a ridurre il rischio di importanti problemi di salute e migliorare la salute stessa.

Consigli utili sulla dieta e sugli obiettivi in termini di grassi e calorie durante l'assunzione di alli

alli deve essere usato in associazione a una dieta a ridotto contenuto di calorie e grassi. Le capsule agiscono impedendo l'assorbimento di una parte dei grassi ingeriti con la dieta, ma si possono continuare a mangiare cibi di tutti i principali gruppi alimentari. Anche se è necessario focalizzarsi sulle calorie e i grassi che si mangiano, è importante seguire comunque una dieta bilanciata. È opportuno scegliere pasti che contengano una varietà di sostanze nutritive diverse e imparare ad alimentarsi in modo corretto a lungo termine.

Capire l'importanza degli obiettivi in termini di grassi e calorie

Le calorie sono una misura dell'energia richiesta dall'organismo. A volte vengono chiamate kilocalorie o kcal. L'energia si può misurare anche in kilojoule, che possono anch'essi essere riportati sulle etichette degli alimenti.

- L'obiettivo calorico è il numero massimo di calorie che si possono assumere in un giorno. Consultate la tabella riportata più avanti in questo paragrafo.
- L'obiettivo in termini di grammi di grassi è il numero massimo di grammi di grassi che si possono assumere ad ogni pasto. La tabella dei grassi è riportata dopo le informazioni sottostanti sulla definizione dell'obiettivo calorico.
- Tenere sotto controllo l'obiettivo in termini di grassi è fondamentale, considerato come funzionano le capsule. Assumendo alli, l'organismo eliminerà una maggior quantità di grassi, e pertanto potrebbe trovare difficoltà nel gestirli se mangia la stessa quantità di grassi di prima. Quindi, rispettando l'obiettivo predefinito in termini di grassi si potrà ottenere il massimo risultato per quanto riguarda la perdita di peso, minimizzando il rischio di effetti indesiderati del trattamento associati alla dieta.
- Dovrà cercare di perdere peso in modo graduale e costante. L'ideale è perdere circa 0,5 kg alla settimana.

Come fissare l'obiettivo calorico

La tabella seguente è stata elaborata per darle un obiettivo calorico inferiore di circa 500 calorie al giorno rispetto a quanto richiesto dal suo corpo per mantenere il peso attuale. In totale si tratta di 3500 calorie in meno alla settimana, cioè la quantità di calorie contenuta in 0,5 kg di grassi.

Solo rispettando l'obiettivo calorico, lei dovrebbe riuscire a perdere peso con un ritmo graduale e costante di circa 0,5 kg alla settimana, senza sentirsi frustrato o insoddisfatto.

Non è consigliabile assumere meno di 1200 calorie al giorno.

Per fissare il suo obiettivo calorico deve conoscere il suo livello di attività. Quanto più lei è attivo, tanto maggiore sarà l'obiettivo calorico.

- Un basso livello di attività significa praticare poco o niente attività quali camminare, salire le scale, fare giardinaggio o altre attività fisiche giornaliere.
- Un livello moderato di attività significa bruciare circa 150 calorie al giorno in attività fisica, per esempio camminare per tre chilometri, fare giardinaggio per 30-45 minuti o correre per due chilometri in 15 minuti. Scelga il livello di attività che meglio si adatta alle sue abitudini quotidiane. Se non è sicuro del suo livello, scelga un livello di attività basso.

Donne

Livello basso di attività	Meno di 68,1 kg	1200 calorie
	Da 68,1 kg a 74,7 kg	1400 calorie
	Da 74,8 kg a 83,9 kg	1600 calorie
	Da 84,0 kg in su	1800 calorie
Livello moderato di attività	Meno di 61,2 kg	1400 calorie
	Da 61,3 kg a 65,7 kg	1600 calorie
	Da 65,8 kg in su	1800 calorie

Uomini

Livello basso di attività	Meno di 65,7 kg	1400 calorie
	Da 65,8 kg a 70,2 kg	1600 calorie
	Da 70,3 kg in su	1800 calorie
Livello moderato di attività	Da 59,0 kg in su	1800 calorie

Come fissare l'obiettivo in termini di grassi

La tabella seguente le mostra come fissare il suo obiettivo in termini di grassi in base alla quantità di calorie giornaliere consentite. Dovrà pianificare un consumo di 3 pasti al giorno. Se per esempio ha fissato un obiettivo calorico di 1400 calorie al giorno, la massima quantità di grassi consentita per ogni pasto sarà di 15 g. Per rispettare la quantità di grassi giornalieri consentita, gli spuntini non dovranno contenere più di 3 g di grassi.

Quantità di calorie giornaliere consentite	Massima quantità di grassi consentita per ogni pasto	Massima quantità giornaliera di grassi consentita negli spuntini
1200	12 g	3 g
1400	15 g	3 g
1600	17 g	3 g
1800	19 g	3 g

Ricordi

- Si ponga un obiettivo realistico in termini di calorie e di grassi, dato che questo è un buon modo per mantenere a lungo termine i traguardi di peso raggiunti.
- Si annoti quello che mangia in un diario alimentare, compreso il contenuto di calorie e grassi.
- Cerchi di aumentare il suo livello di attività fisica prima di iniziare a prendere le capsule. L'attività fisica è una parte importante di un programma per perdere peso. Se non ha mai fatto esercizio fisico in precedenza, si ricordi di consultare il medico.
- Continui a rimanere attivo mentre prende alli e dopo aver sospeso la cura.

Il programma alli per perdere peso associa alle capsule un piano dietetico e un'ampia gamma di risorse per aiutarla a capire come seguire una dieta a ridotto contenuto di calorie e di grassi, oltre alle linee guida per diventare più attivo.

Il sito di alli (faccia riferimento al sito Internet specifico del suo Paese incluso nell'elenco dei rappresentanti locali riportato in precedenza) le fornisce una gamma di strumenti interattivi, ricette a ridotto contenuto di grassi, consigli per l'attività fisica e altre informazioni utili per aiutarla a condurre una vita sana e per supportarla nel perseguimento dei suoi obiettivi di riduzione del peso.

Visiti www.alli.it