

Foglio illustrativo: informazioni per l'utilizzatore

BEACITA 60 mg capsule rigide

Orlistat

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

Prenda questo medicinale sempre come esattamente descritto in questo foglio o come il medico o il farmacista le hanno 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 un qualsiasi effetto indesiderato, inclusi 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 BEACITA per 12 settimane. Potrebbe essere necessario sospendere BEACITA.

Contenuto di questo foglio:

1. Che cos'è BEACITA e a cosa serve
2. Cosa deve sapere prima di prendere BEACITA
3. Come prendere BEACITA
4. Possibili effetti indesiderati
5. Come conservare BEACITA
6. Contenuto della confezione e altre informazioni

1. Che cos'è BEACITA e a cosa serve

BEACITA 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. BEACITA 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 BEACITA 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 BEACITA

Altezza	Peso		Altezza	Peso
1,50 m	63 kg		4' 10"	9st 8lbs
1,55 m	67.25 kg		5' 0"	10st 3lbs
1,60 m	71.75 kg		5' 2"	10st 13lbs
1,65 m	76.25 kg		5' 4"	11st 9lbs
1,70 m	81 kg		5' 6"	12st 5lbs
1,75 m	85.75 kg		5' 8"	13st 2lbs
1,80 m	90.75 kg		5' 10"	13st 13lbs
1,85 m	95.75 kg		6' 0"	14st 10lbs
1,90 m	101 kg		6' 2"	15st 8lbs

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 BEACITA

Il principio attivo di BEACITA (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, BEACITA potrebbe aiutarla a perdere fino a 1 kg in più.

2. Cosa deve sapere prima di prendere BEACITA

Non prenda BEACITA

- Se è allergico all'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, farmaco usato dopo i trapianti d'organo, per le forme gravi di artrite reumatoide 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 BEACITA.

- 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 BEACITA 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 a 18 anni.

Altri medicinali e BEACITA

BEACITA può influire su alcuni farmaci che lei deve prendere.

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

Non prenda BEACITA 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 usati per fluidificare il sangue.

La pillola contraccettiva orale e BEACITA

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 BEACITA

Lei deve prendere un preparato multivitaminico, ogni giorno. BEACITA può ridurre i livelli di alcune vitamine assorbite dall'organismo. Il preparato multivitaminico deve contenere le vitamine A, D, E e K. Lei deve prendere il preparato multivitaminico prima di coricarsi, in un momento diverso da quello in cui prende BEACITA, per favorire l'assorbimento delle vitamine.

Informi il medico o il farmacista prima di prendere BEACITA se sta assumendo:

- amiodarone, utilizzato per problemi del ritmo cardiaco;
- acarbiosio (un medicinale antidiabetico utilizzato nel trattamento del diabete mellito di tipo 2). BEACITA non è raccomandato nelle persone che assumono acarbiosio;

- un medicinale per la tiroide (levotiroxina), poiché 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 trattare l'HIV. E' importante che consulti il medico prima di prendere BEACITA se è in trattamento per l'HIV.
- medicinali per la depressione, per malattie psichiatriche o per l'ansia.

Informi il medico o il farmacista quando prende BEACITA

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

BEACITA con cibi e bevande

BEACITA 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* al Paragrafo 6.

Prenda BEACITA subito prima, durante o entro un'ora dai 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. BEACITA 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 BEACITA.

Gravidanza e allattamento

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

Guida di veicoli e utilizzo di macchinari

E' improbabile che BEACITA influenzi la capacità di guidare o usare macchinari.

BEACITA contiene sodio

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

3. Come prendere BEACITA

Prepararsi a perdere peso

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.

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.

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*” del paragrafo 6.

Assunzione di BEACITA

Adulti dai 18 anni in su

- Prenda una capsula, tre volte al giorno.
- Prenda BEACITA 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. BEACITA 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.

- 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 BEACITA e anche dopo che avrà smesso di prenderlo.

Per quanto tempo deve prendere BEACITA

- BEACITA non deve essere preso per più di sei mesi.
- Se non perde peso dopo aver preso BEACITA per 12 settimane, chieda consiglio al medico o al farmacista.
- Potrebbe dover sospendere il trattamento con BEACITA.
- 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 BEACITA di quanto deve

Non prenda più di 3 capsule al giorno.

- Se ha preso troppe capsule, si rivolga al medico il prima possibile.

Se dimentica di prendere BEACITA

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 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 BEACITA (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, eruzione cutanea, prurito, gonfiore del viso, battiti cardiaci accelerati, collasso.
Smetta di prendere le capsule. Richieda immediatamente il soccorso medico.

Altri effetti indesiderati gravi

- Sanguinamento anale (retto)
- Diverticolite (infiammazione intestinale). 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 scure, dolore addominale e dolenzia del fegato (indicata da dolore al di sotto della parte anteriore della cassa toracica dal lato della mano destra), a volte con perdita di appetito
- Nefropatia da ossalati (accumuli di ossalato di calcio che possono formare calcoli renali). Vedere paragrafo 2 Avvertenze e precauzioni.
Smetta di prendere le capsule. Se manifesta qualcuno di questi effetti, si rivolga al medico.

Effetti indesiderati molto comuni

Possono colpire più di 1 persona su 10

- Presenza di gas intestinale (flatulenza), con o senza perdite oleose
- Scariche intestinali improvvise
- Feci grasse o oleose
- Feci soffici.

Informi il medico o il farmacista se qualcuno di questi effetti diventa grave o preoccupante.

Effetti indesiderati comuni

Possono colpire fino a 1 persona su 10

- Dolori addominali (stomaco)
- Incontinenza (feci)
- Feci acquose/liquide
- Scariche intestinali più frequenti
- Ansia
- Infezione del tratto urinario.

Informi il medico o il farmacista se qualcuno di questi effetti diventa grave o preoccupante.

Effetti sugli esami del sangue

La frequenza con cui si manifestano non è nota (*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 pazienti che assumono warfarina o altri anticoagulanti.
Informi il medico che sta assumendo BEACITA mentre si sottopone agli 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 all'indirizzo <http://www.aifa.gov.it/content/segnalazioni-reazioni-avverse>. Segnalando gli effetti indesiderati lei può contribuire a fornire maggiori informazioni sulla sicurezza di questo medicinale.

Imparare a gestire gli effetti di BEACITA 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 BEACITA

- Tenere questo medicinale fuori dalla vista e dalla portata dei bambini.
- Non conservare a temperature superiori ai 25°C. Conservare nella confezione originale per proteggere il medicinale dalla luce e dall'umidità.
- Non usi questo medicinale dopo la data di scadenza che è riportata sulla confezione. La data di scadenza si riferisce all'ultimo giorno di quel mese.
- 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 confezione e altre informazioni

Cosa contiene BEACITA

- Il principio attivo è orlistat. Ogni capsula rigida contiene 60 mg di orlistat.
- Gli altri componenti sono:
Contenuto della capsula: cellulosa microcristallina PH112, sodio amido glicolato (tipo A), silice colloidale idrofoba, sodio laurilsolfato;
Rivestimento della capsula: gelatina, diossido di titanio (E171), indigo carmine (E132).

Descrizione dell'aspetto di BEACITA e contenuto della confezione

Le capsule di BEACITA hanno testa e corpo azzurri.

Dimensione della confezione

Blister: 42, 60, 84, 90 e 120 capsule.

Flaconi: 42 e 84 capsule.

E' possibile che non tutte le confezioni siano commercializzate.

Titolare dell'Autorizzazione all'Immissione in Commercio

Aurobindo Pharma (Italia) S.r.l., via San Giuseppe, 102 – 21047 Saronno (VA)

Produttore

Pharmaceutical Works POLPHARMA SA - 19 Pelplińska Street - 83-200 Starogard Gdański (Polonia)

Questo medicinale è autorizzato negli Stati Membri dello Spazio Economico Europeo con le seguenti denominazioni:

Questo foglio illustrativo è stato aggiornato nel Maggio 2022.

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 cardiache
- 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 BEACITA

BEACITA 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. Consulti 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 BEACITA, 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 poca o nessuna 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. Scegli 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
	68,1 kg a 74,7 kg	1400 calorie
	74,8 kg a 83,9 kg	1600 calorie
	84,0 kg e oltre	1800 calorie
Livello moderato di attività	Meno di 61,2 kg	1400 calorie
	61,3 kg a 65,7 kg	1600 calorie
	65,8 kg e oltre	1800 calorie

Uomini

Livello basso di attività	Meno di 65,7 kg	1400 calorie
	65,8 kg a 70,2 kg	1600 calorie
	70,3 kg e oltre	1800 calorie
Livello moderato di Attività	59,0 kg e oltre	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 BEACITA e dopo aver sospeso la cura.

Il programma BEACITA 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.