

Foglio illustrativo: informazioni per l'utilizzatore

ORLISTAT EUROGENERICI 60 mg capsule rigide

Medicinale equivalente

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

Usi 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, tra cui effetti non elencati in questo foglio, si rivolga al medico o al farmacista. Vedere paragrafo 4.
- Se non perde peso dopo aver preso ORLISTAT EUROGENERICI per 12 settimane, si rivolga al medico o al farmacista. Potrebbe essere necessario sospendere ORLISTAT EUROGENERICI.

In questo foglio illustrativo:

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

1. Che cos'è Orlistat Eurogenerici e a che cosa serve

ORLISTAT EUROGENERICI 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) di 28 o più. ORLISTAT EUROGENERICI deve essere usato in associazione a una dieta con 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 ORLISTAT EUROGENERICI 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 ORLISTAT EUROGENERICI.

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 3lbs
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 cardiache. Queste condizioni potrebbero non causarle disturbi evidenti, pertanto dovrebbe consultare il medico per un controllo generale del suo stato di salute.

Come funziona ORLISTAT EUROGENERICI

Il principio attivo di ORLISTAT EUROGENERICI 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. Lei potrebbe manifestare effetti del trattamento associati alla dieta (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 (4 lb) persi con la sola dieta, ORLISTAT EUROGENERICI può aiutarla a perdere 1 kg (2 lb) in più.

2. Cosa deve sapere prima di prendere ORLISTAT EUROGENERICI

NON prenda ORLISTAT EUROGENERICI

- Se ha meno di 18 anni.
- Se si trova in stato di gravidanza o sta allattando.
- Se sta prendendo ciclosporina, farmaco usato dopo i trapianti d'organo, per l'artrite reumatoide e alcune gravi malattie della pelle.
- Se sta prendendo warfarin o altri medicinali che si usano per fluidificare il sangue.
- Se è allergico a orlistat o a uno qualsiasi degli altri componenti di questo medicinale (elencati al paragrafo 6).
- 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 ORLISTAT EUROGENERICI

-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 ORLISTAT EUROGENERICI 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.

Altri medicinali e ORLISTAT EUROGENERICI

ORLISTAT EUROGENERICI 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 ORLISTAT EUROGENERICI con questi farmaci

- 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 ORLISTAT EUROGENERICI

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

Preparati multivitaminici e ORLISTAT EUROGENERICI

Si raccomanda di prendere un preparato multivitaminico, ogni giorno. ORLISTAT EUROGENERICI 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 ORLISTAT EUROGENERICI, per favorire l'assorbimento delle vitamine.

Consulti il medico o il farmacista prima di prendere ORLISTAT EUROGENERICI se sta prendendo

- amiodarone, utilizzato per problemi del ritmo cardiaco;
- acarbose (un medicinale anti-diabetico utilizzato nel trattamento del diabete mellito di tipo 2). ORLISTAT EUROGENERICI non è raccomandato nelle persone che assumono acarbose;
- 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 il trattamento dell'HIV. È importante che informi il medico prima di prendere ORLISTAT EUROGENERICI se si sta sottoponendo a trattamento per HIV.

Informi il medico o il farmacista quando prende ORLISTAT EUROGENERICI

- 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.

ORLISTAT EUROGENERICI con cibi e bevande

ORLISTAT EUROGENERICI deve essere usato in associazione a una dieta a ridotto apporto calorico e a ridotto contenuto 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 la sezione *Altre informazioni utili* al paragrafo 6.

Prenda ORLISTAT EUROGENERICI ai pasti. Questo significa generalmente una capsula a colazione, a pranzo e a cena. ORLISTAT EUROGENERICI può essere preso subito prima, durante o entro un'ora dopo i pasti. La capsula deve essere inghiottita con acqua.

Se salta un pasto o consuma un pasto che non contiene grassi, non prenda la capsula. ORLISTAT EUROGENERICI 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 ORLISTAT EUROGENERICI.

Gravidanza e allattamento

Se è in corso una gravidanza, se sospetta o sta pianificando una gravidanza, o se sta allattando con latte materno chiedi consiglio al medico o al farmacista prima di prendere questo medicinale.

Non assuma ORLISTAT EUROGENERICI se si trova in stato di gravidanza o sta allattando.

Guida di autoveicoli e utilizzo di macchinari

Non sono stati osservati effetti sulla capacità di guidare veicoli e sull'uso di macchinari.

3. Come prendere ORLISTAT EUROGENERICI

Prenda questo medicinale seguendo sempre esattamente quanto riportato in questo foglio o le istruzioni del medico. Se ha dubbi consulti il medico o il farmacista.

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 (1 lb) 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 la sezione *Altre informazioni utili* al paragrafo 6.

Assunzione di ORLISTAT EUROGENERICI

Adulti dai 18 anni in su

- Prenda una capsula tre volte al giorno.
- Prenda ORLISTAT EUROGENERICI subito prima, durante o fino ad un'ora dopo un pasto. Questo significa generalmente una capsula a colazione, a pranzo e 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 consuma un pasto che non contiene grassi, non prenda la capsula. ORLISTAT EUROGENERICI non funziona se il pasto non contiene almeno un po' di grassi.
- Deglutisca 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 ORLISTAT EUROGENERICI e anche dopo che avrà smesso di prenderlo.

Per quanto tempo deve prendere ORLISTAT EUROGENERICI

- ORLISTAT EUROGENERICI non deve essere preso per più di sei mesi.
- Se non perde peso dopo aver preso ORLISTAT EUROGENERICI per 12 settimane, chiedi consiglio al medico o al farmacista. Potrebbe essere necessario sospendere ORLISTAT EUROGENERICI.
- 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 ORLISTAT EUROGENERICI 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 ORLISTAT EUROGENERICI

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.
- Non prenda una dose doppia per compensare la dimenticanza della dose.

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 ORLISTAT EUROGENERICI (per esempio, aria 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 nota (la frequenza non può essere definita sulla base dei dati disponibili)

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 gastrici (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 gastrici 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 dolenzia del fegato (indicata da dolore sotto la parte anteriore della gabbia toracica sul lato destro), talvolta con perdita di appetito.
- Smetta di prendere le capsule. Se manifesta qualcuno di questi effetti, lo dica al medico.

Effetti indesiderati molto comuni (può interessare più di 1 persona su 10)

- Aria (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 (può interessare fino a 1 persona su 10)

- Dolori gastrici (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.

Non nota (la frequenza non può essere definita sulla base dei dati disponibili)

- nefropatia da ossalati (accumulo di ossalato di calcio che può portare alla formazione di calcoli renali). Vedere paragrafo 2, Avvertenze e precauzioni.

Effetti osservati negli esami del sangue

Non nota (la frequenza non può essere definita sulla base dei dati disponibili):

- Aumento dei livelli di alcuni enzimi epatici
 - Effetti sulla coagulazione del sangue in soggetti trattati con warfarin o altri medicinali che fluidificano il sangue (anticoagulanti).
- Informi il medico che sta prendendo ORLISTAT EUROGENERICI se si sottopone a 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 www.agenziafarmaco.gov.it/it/responsabili. Segnalando gli effetti indesiderati lei può contribuire a fornire maggiori informazioni sulla sicurezza di questo medicinale.

Imparare a gestire gli effetti del trattamento associati alla dieta

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 dessert, 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 stanno funzionando.

5. Come conservare ORLISTAT EUROGENERICI

Tenere questo medicinale fuori dalla vista e dalla portata dei bambini.

Non conservare a temperatura superiore a 25°C. Conservare il prodotto nella confezione originale per proteggerlo dalla luce e dall'umidità.

Non usi questo medicinale dopo la data di scadenza indicata sulla confezione. La data di scadenza si riferisce all'ultimo giorno di quel mese.

Le capsule confezionate in flacone devono essere utilizzate entro 6 mesi dal giorno di apertura del flacone.

Non getti alcun medicinale nell'acqua di scarico e nei rifiuti domestici. Chiedi 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 ORLISTAT EUROGENERICI

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

Gli eccipienti sono:

Contenuto della capsula: cellulosa microcristallina, carbossimetilamido sodico (Tipo A), silice colloidale anidra, sodio laurilsolfato.

Involucro della capsula: gelatina, titanio diossido (E171), indigotina (E132).

Aspetto di ORLISTAT EUROGENERICI e contenuto della confezione

Testa e corpo della capsula di ORLISTAT EUROGENERICI sono di colore turchese.

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

Titolare dell'Autorizzazione all'Immissione in Commercio

EG S.p.A., Via D. Scarlatti, 31 - 20124 Milano

Produttore responsabile del rilascio dei lotti

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

STADA Arzneimittel AG, 2 - 18, Stadastrasse, 61118 Bad Vilbel, Germania

PharmaCoDane ApS., Marielundvej 46A, 2730 Herlev, Danimarca

Aliud Pharma GmbH, Gottlieb-Daimler-Str. 19, 89150 Laichingen, Germania

Questo foglio illustrativo è stato aggiornato il

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 ORLISTAT EUROGENERICI

ORLISTAT EUROGENERICI deve essere usato in associazione a una dieta a ridotto apporto calorico e a ridotto contenuto di 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. Consultare la tabella riportata più avanti in questa sezione.
- L'obiettivo in termini di grammi di grassi è il numero massimo di grammi di grassi che si possono assumere a 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 ORLISTAT EUROGENERICI, 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 (1 lb) 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 3.500 calorie in meno alla settimana, cioè la quantità di calorie contenuta in 0,5 kg (1 lb) di grassi.

Solo rispettando l'obiettivo calorico, dovrebbe riuscire a perdere peso con un ritmo graduale e costante di circa 0,5 kg (1 lb) 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 attiva, 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 (2 miglia), fare giardinaggio per 30-45 minuti o correre per due chilometri (1.25 miglia) 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	meno di 10 st 10 lb	1200 calorie
	da 68,1 kg a 74.7 kg	da 10 st 10 lb a 11 st 11 lb	1400 calorie
	da 74,8 kg a 83.9 kg	da 11 st 12 lb a 13 st 2 lb	1600 calorie
	84.0 kg e superiore	13 st 3 lb e superiore	1800 calorie
Livello moderato di attività	meno di 61,2 kg	meno di 9 st 9 lb	1400 calorie
	da 61,3 kg a 65.7 kg	da 9 st 9 lb a 10 st 4 lb	1600 calorie
	65.8 kg e superiore	10 st 5 lb e superiore	1800 calorie

Uomini

Livello basso di attività	meno di 65,7 kg	meno di 10 st 4 lb	1400 calorie
	da 65,8 kg a 70.2 kg	da 10 st 5 lb a 11 st 11 lb	1600 calorie
	70.3 kg e superiore	11 st 1 lb e superiore	1800 calorie
Livello moderato di attività	59.0 kg e superiore	9 st 4 lb e superiore	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 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 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 ORLISTAT EUROGENERICI e anche dopo che avrà smesso di prenderlo.

Il programma ORLISTAT EUROGENERICI 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.

Agenzia Italiana del Farmaco