

Nutrirsi di Salute



Dieta di moda o stile di vita?

L'estate è arrivata...e con essa la così temuta “prova costume”, tutti cerchiamo di correre ai ripari e di far sparire rapidamente i chili di troppo accumulati durante l'inverno, ricercando diete miracolose che “scioglano” i grassi in eccesso o ci regalino in pochi giorni una favolosa “tartaruga” sull'addome. Così in questo periodo vanno a ruba le riviste che ci propongono diete “monoalimento” (la dieta del pomodoro, la dieta del cocomero, ecc.) o le cosiddette “diete di moda” testate dai personaggi famosi, i quali ci assicurano della loro efficacia. Tanti nomi diversi ma un unico obiettivo: dimagrire!

Ma è possibile perdere peso senza stravolgere le nostre abitudini?

Se è vero che in estate aumenta il desiderio di mettersi “in forma” riparando così ai “danni” fatti nei mesi precedenti, è vero anche che non occorre stravolgere completamente le nostre abitudini alimentari per raggiungere tale obiettivo. L'etimologia del termine “dieta” spiega questo con-



cetto, il termine, infatti, deriva dal greco *διαίτα*, *diáita*, «modo di vivere», ad indicare appunto un certo stile di vita, le abitudini del soggetto e non una tendenza stagionale o comunque limitata nel tempo. Fare una dieta significa intervenire sull'intero modo di vivere dell'individuo e non soltanto sulle abitudini gastronomiche o con delle impostazioni dietetiche irragionevoli (e alla lunga impraticabili!), questo anche perché il sovrappeso e l'obesità sono malattie croniche e non patologie stagionali.

Cosa vuol dire intervenire sullo stile di vita dell'individuo?

È risaputo che l'essere umano ha bisogno di energia che introduce attraverso gli alimenti (le entrate energetiche), energia che viene poi utilizzata dal nostro organismo per svolgere le funzioni vitali e per l'attività fisica (le uscite energetiche).

Entrate ed uscite energetiche possono essere paragonate ai due piatti di una bilancia, due piatti che devono essere in equilibrio per poter mantenere il peso nella norma. Una vita troppo sedentaria, però, richiede un costo energetico molto modesto e comunque inferiore a quanto possono fornire una prima colazione, un pranzo e una cena tradizionali.

È necessario pertanto riequilibrare entrambi i piatti della bilancia energetica: da un lato ridurre le entrate (ciò che mangiamo) e dall'altro aumentare le uscite energetiche. Quindi è chiaro che non basta mangiare un po' di meno, è necessario anche muoversi di più, tutti i giorni regolarmente, non sono sufficienti le passeggiate domenicali. La sola dieta senza contemporanee modifiche del comportamento, è un'impostazione innaturale che porta alla trasgressione e poi all'abbandono di ogni attenzione dietetica, con il conseguente recupero del peso perduto.

Cosa si intende per uscite energetiche?

Per “uscite energetiche” si intende il dispendio energetico, ovvero l'energia consumata dall'organismo umano.

L'organismo, infatti, è simile ad un motore e, come questo, per funzionare ha bisogno di combustibile che è fornito dagli alimenti. A differenza però di un motore, che se rimane fermo non consuma, l'organismo non si riposa mai: tutte le funzioni vitali, come ad esempio il battito del cuore o la respirazione, non cessano mai e quindi esiste sempre un consumo minimo di energia. Questo consumo viene definito metabolismo basale.

Il fabbisogno calorico giornaliero (e quindi il dispendio energetico) dipende da:



- **Metabolismo basale**
- **Termogenesi indotta dalla dieta (TID):** cioè la quantità di energia necessaria per digerire i nutrienti introdotti con gli alimenti.
- **Attività fisica:** è la componente più variabile del dispendio energetico.

Se si fa un tipo di lavoro fisico leggero (es. seduti tutto il giorno dietro ad una scrivania) si ha un consumo energetico molto limitato. Al contrario un lavoro che comporta un notevole sforzo muscolare richiede un elevato apporto energetico e, per lo stesso motivo, l'attività sportiva praticata da un individuo contribuisce ad aumentare il suo fabbisogno energetico. Inoltre il fabbisogno energetico di un individuo è influenzato dai seguenti fattori:

- **Età:** in proporzione al loro peso corporeo i bambini in crescita hanno bisogno di un apporto nutritivo superiore a quello degli adulti. Al contrario, le persone anziane necessitano di una quantità di energia inferiore.
- **Sesso:** a parità di età e del tipo di attività svolta, le donne hanno bisogno di un apporto energetico inferiore a quello degli uomini, perché hanno una minore percentuale di massa muscolare (che è la massa metabolicamente attiva, cioè che consuma energia).
- **Clima:** quando fa freddo l'organismo ha bisogno di una maggiore quantità di alimenti per mantenere una temperatura corporea costante.
- **Stato di salute:** ci sono malattie che determinano un aumento del dispendio energetico.

Quando un chilo è perso bene?

Nessuna dieta può garantire da sola un dimagrimento qualitativamente soddisfacente, perché la riduzione delle calorie senza un costante incremento dell'attività muscolare non fa perdere soltanto del grasso superfluo, ma coinvolge anche il patrimonio proteico impoverendo organi, muscoli e globuli rossi.

Solitamente l'interesse della maggior parte di noi è concentrato sul peso, ma l'obiettivo da raggiungere deve essere la perdita dell'eccesso adiposo (grasso) riducendo al minimo la perdita di massa magra muscolare (proteine), invece le diete drasticamente ipocaloriche sono accompagnate da perdita di massa muscolare.

Esistono delle generiche tabelle di riferimento che distinguono di-



verse fasce di valori in base alla costituzione del soggetto (normotipo, brevilineo, longilineo).

Qualsiasi tabella, però, nasce dalla media delle misurazioni e risente perciò del gruppo etnico, del comportamento alimentare e dello stile di vita dei soggetti esaminati, quindi il problema del peso-forma non può essere risolto rifacendoci a queste tabelle annesse alle bilance elettroniche.

Infatti due soggetti con uguale altezza e peso potrebbero avere una percentuale di massa grassa diversa e questo comporterà conseguenze diverse sullo stato di salute e sulla suscettibilità a certe malattie croniche-degenerative.

Quindi la bilancia non è in grado di distinguere se il peso è dovuto ad un accumulo di grasso in un individuo sedentario o alla massa muscolare di uno sportivo.

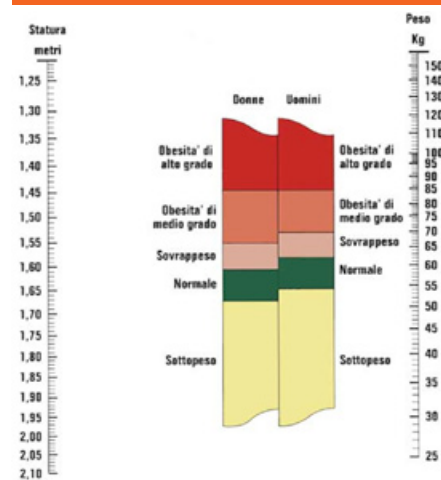
La stessa cosa vale per il BMI (Body Mass Index) o IMC (Indice di Massa Corporea), il quale fa riferimento solo al rapporto peso/altezza senza una più dettagliata stima della composizione corporea, pertanto non consente di distinguere quale sia il contributo percentuale della massa magra e della massa grassa nel totale della composizione fisica. Se ci si dovesse riferire solo al rapporto peso/altezza si arriverebbe a considerare obeso un culturista o normopeso un soggetto con un'elevata percentuale di massa grassa che ha ridotto, a causa della sua sedentarietà, il suo patrimonio muscolare controbilanciandolo con una quantità di grasso che eccede i limiti di sicurezza.

Pertanto per la valutazione della composizione corporea si è soliti utilizzare la bioimpedenziometria, uno strumento che si basa sul passaggio nel corpo di una corrente elettrica a basso voltaggio e, attraverso varie misurazioni, ne deduce il contenuto in acqua, massa grassa e massa magra.

Quante calorie dovrebbe fornire una dieta ipocalorica?

Se, come già detto prima, partiamo dal presupposto che il fabbisogno calorico di ciascuno di noi è diverso e che, quindi, non è possibile utilizzare diete "standard", possiamo però dire che in linea di massima non è mai opportuno che l'apporto energetico scenda al di sotto di 1200 kcal per la donna e di 1400-1500 kcal per l'uomo, pena la perdita di tonicità muscolare e possibili carenze vitaminico-minerali. È comunque bene sottolineare che, una volta fissate le calorie di una dieta, bisogna poi stabilire la ripartizione percentuale dei vari nutrienti, cioè glucidi, protidi e lipidi.

Bisognerebbe evitare poi il digiuno programmato col quale si perderebbero solo massa magra e acqua, piuttosto che il grasso superfluo. Per realizzare un dimagrimento utile non esistono scorciatoie: biso-



gna programmare tempi a volte anche lunghi, con diete moderatamente iperproteiche e ipocaloriche e aumentare l'attività fisica. Specialmente se si tratta di soggetti giovani è necessario aumentare il lavoro fisico piuttosto che ridurre la dieta, per evitare carenze minerali quasi inevitabili quando si devono adottare diete troppo restrittive.

Chi sono le prime “vittime” delle diete rapide?

Come già detto in precedenza, l'uomo per poter far funzionare il suo corpo deve estrarre energia dall'alimentazione, se quindi l'alimentazione è insufficiente bisogna attingere dalle riserve (si attiva una sorta di “auto cannibalismo”).

L'energia immediatamente disponibile proviene dal glucosio e dagli acidi grassi circolanti nel sangue e, una volta esauriti questi, si passa ad utilizzare le riserve immediate “conservate” nei muscoli e nel fegato, se però l'emergenza si protrae si provvederà ad utilizzare il grasso di deposito, ma anche le proteine.

Tuttavia la conversione del materiale proteico in energia è antieconomica ed è giustificata solo dalla necessità.

Ogni volta che si fanno diete troppo drastiche, si ha un coinvolgimento del patrimonio proteico che viene consumato nell'attesa che il tessuto adiposo utilizzi i grassi depositati e li utilizzi come fonte di energia.

Per perdere un chilo di materia vivente e non di acqua, occorre creare un deficit fra introito alimentare e consumi effettivi di almeno 800 kcal, perciò bisogna sottrarre alla dieta abituale 800-900 kcal al giorno per programmare un dimagrimento ottimale di circa 3-4 kg al mese, oppure si può decidere di aumentare l'attività fisica.

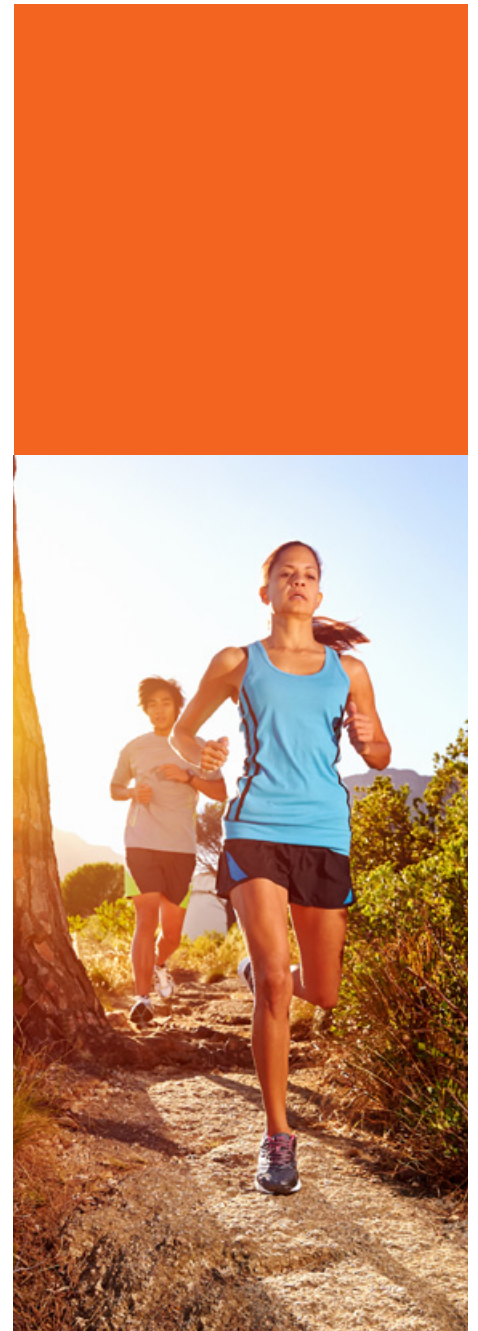
Importante, infatti, è la qualità del peso perduto, e quindi rispetto della massa magra e riduzione dell'obesità viscerale.

L'esercizio fisico associato ad una dieta non eccessivamente restrittiva, ipolipidica e moderatamente iperproteica, assicura una minore perdita di massa magra, che è tanto maggiore quando si utilizza soltanto la dieta senza esercizio fisico.

Inoltre l'attività fisica è in grado di impedire o attenuare l'abbassamento del metabolismo basale che accompagna il dimagrimento, e che predispone le condizioni per una più facile riacquisizione del peso perduto.

Poco meno di un terzo dei chili perduti con una dieta drastica di sole 800 kcal. proviene dalle proteine, mentre se il dimagrimento fosse avvenuto in tempi lunghi, il calo risulterebbe quasi del tutto a carico del tessuto adiposo, con una modesta e accettabile partecipazione del nobile tessuto proteico.

Quindi è bene ricordare che dimagrire in modo corretto (rispettando proteine e muscoli) è tutt'altra cosa che deperire inflaccidendo.



Quali sono le diete “miracolose” pubblicizzate?

Come dimostrato dal frequente fallimento delle cosiddette “diete di moda”, pubblicizzate negli ultimi tempi, se ci si allontana dalla realtà fisiologica di una dieta ipocalorica equilibrata, associata ad un aumento della spesa muscolare, la perdita di peso non può essere duratura e inoltre tali diete non sono esenti da rischi.

Le diete “ più gettonate”	
Dieta Scarsdale	<p>È una dieta iperproteica e ipoglicidica, abolisce i primi piatti e riduce drasticamente pane, legumi (tranne la soia), dolci e tutti i condimenti; in questo modo il corpo attinge dalle riserve andando così a diminuire il grasso corporeo.</p> <p>È una dieta troppo ricca di proteine, fortemente ipocalorica, non equilibrata, con rischio di carenze di vitamine e sali minerali.</p>
Dieta a zona	<p>Il cibo è considerato come una medicina, con la quale è possibile controllare la produzione degli ormoni, in particolare dell’insulina, che, tra le altre cose, stimola il deposito degli acidi grassi nel tessuto adiposo (massa grassa). Controllando la produzione di insulina si riduce la deposizione dei grassi.</p> <p>Questo regime dietetico tende a ridurre la produzione di insulina mediante la riduzione dell’introduzione di carboidrati, controbilanciata dall’aumento dell’introduzione di proteine.</p> <p>I principali rischi rappresentati da questo tipo di dieta sono dovuti soprattutto all’eccessivo apporto proteico che può determinare sovraccarico renale, quindi soprattutto chi già soffre di problemi renali deve evitarle, inoltre alcuni alimenti ricchi di proteine sono anche ricchi di grassi saturi (es. carne, formaggi) con possibili rischi a livello cardiovascolare.</p>
Dieta dissociata classica	<p>Si basa sul divieto di associare taluni cibi nello stesso pasto o nella stessa giornata. Ad esempio non associare cibi contenenti proteine con cibi contenenti carboidrati.</p> <p>In realtà non risponde al vero’affermazione che un’alimentazione “dissociata” renda possibile di per sé una perdita di peso, a meno che non comporti un apporto calorico inferiore al fabbisogno energetico. Per calare di peso si deve introdurre meno di quanto si consuma!</p>
Dieta Atkins	<p>Limita drasticamente tutte le fonti di carboidrati semplici e complessi, i quali vengono ridotti al 14% dell’apporto energetico giornaliero (si pensi che la dieta mediterranea ne apporta addirittura il 55-60%).</p> <p>Atkins, un medico americano, ritiene che un basso apporto di carboidrati, controbilanciato da un alto carico proteico, cambi il metabolismo corporeo, in modo che invece di bruciare carboidrati per produrre energia l’organismo bruci grassi.</p> <p>Questo processo inizia quando l’organismo è in stato di chetosi, indotta proprio dall’aumento di glucidi e dalla riduzione di carboidrati. I chili persi però tornano rapidamente (“effetto yoyo”) e infatti lo stesso Atkins che l’aveva ideata morì obeso.</p> <p>Tale dieta è povera in vitamine e minerali, perciò sarebbero necessari integratori.</p>

<p>Metodo Montignac</p>	<p>Prende il nome dal suo ideatore, Michel Montignac che condusse studi in scienze politiche e scienze umanistiche, e iniziò ad “interessarsi” di nutrizione per risolvere i suoi problemi ponderali. Non considera il rapporto tra i vari macronutrienti (carboidrati, proteine, grassi), né la quantità dei cibi, ma l’indice glicemico, cioè la velocità con cui si alza la glicemia (lo zucchero nel sangue) dopo l’introduzione di un cibo.</p> <p>Senza considerare che l’indice glicemico di un alimento non è un valore assoluto ma dipende anche da fattori come la cottura e la composizione del pasto, si limita a vietare gli alimenti con elevato indice glicemico (marmellata, patate, riso...) e a consentire il consumo senza limiti di carne, latte, salumi, legumi.</p> <p>Ne risulta una dieta iperproteica e iperlipidica.</p> <p>Inoltre se vengono consigliati pasti a base di carne a volontà, i grassi saturi della carne come vengono considerati secondo Montignac?</p>
<p>Dieta di Beverly Hills</p>	<p>Nei primi dieci giorni prevede solo frutta, da mangiare a dosi libere.</p> <p>La dieta risultante è troppo ricca di zuccheri semplici, povera di proteine e priva di grassi.</p> <p>A questo proposito occorre sottolineare che l’introduzione di una certa quantità di grassi è fondamentale, in quanto costituiscono molte strutture biologiche, come le membrane cellulari o gli ormoni steroidei, inoltre alcuni di essi (come ad esempio gli omega3) sono essenziali, cioè devono essere introdotti con la dieta perché il nostro organismo non è in grado di sintetizzarli.</p>
<p>Dieta Dukan</p>	<p>Si tratta di un tipo di alimentazione in cui si privilegiano pochi alimenti di origine proteica (soprattutto animale) e verdure (contenenti vitamine e sali minerali), ma in cui l’apporto di carboidrati (sia semplici che complessi) è molto basso.</p> <p>Se seguita per molto tempo può creare scompensi gravi all’organismo umano.</p> <p>Infatti per innescare un processo brucia-grassi, la dieta Dukan si basa sulla chetosi, ovvero quel meccanismo di produzione di corpi chetonici che l’organismo mette in atto quando viene introdotta una quantità di glucosio troppo bassa; questa eccessiva produzione di corpi chetonici però è innaturale ed è pertanto pericolosa.</p>
<p>Dieta Tisanoreica</p>	<p>I punti critici di questa dieta sono soprattutto tre:</p> <ul style="list-style-type: none"> • è un regime alimentare diseducativo perché basato su alimenti “finti”, cioè non è possibile utilizzare gli alimenti naturali, ma si usano prodotti come il “riso tisanoreica”, che però del riso ha solo il nome e la forma, perché contiene una serie di proteine isolate e una lunga lista di aromi e additivi che dovrebbero permettere di simulare il gusto dell’alimento vero...e questo è solo uno dei tanti esempi possibili. • è squilibrato e prevede un consumo eccessivo di proteine che provoca nell’organismo uno stato di affaticamento di fegato e reni. • è piuttosto costoso; in effetti i prodotti firmati da Gianluca Mech (che non è né medico, né nutrizionista ma un imprenditore), necessari per seguire la dieta, risultano particolarmente onerosi. <p>L’imprenditore parla di “chetosi verde”, un modo gentile per dire che si tratta di una condizione dell’organismo caratterizzata dalla presenza di elevati livelli di corpi chetonici nel sangue, in seguito a un’alterazione del metabolismo degli zuccheri e dei lipidi (come avviene nel digiuno prolungato e nel diabete).</p>

In generale tutte queste diete sono iperproteiche e sfruttano l'effetto delle proteine sulla sazietà e sull'aumento della termogenesi, da esse determinato, per ottenere una perdita di peso.

Dagli studi condotti finora però si evince che un apporto di proteine superiore di 2-3 volte il fabbisogno di un adulto, contribuisce a perdite di calcio con le urine e può predisporre a perdita ossea, oltre che a danni ai reni.

Effettivamente si verifica la perdita di peso, se non altro perché queste diete sono molto restrittive e spesso il prezzo da pagare è uno stravolgimento delle abitudini alimentari, che non può durare a lungo.

Un altro aspetto è che difficilmente si mantiene a lungo la perdita di peso e i chili persi vengono rapidamente riacquistati, tentando poi di perderli nuovamente ripetendo gli stessi errori (si parla di "effetto yoyo")!

Il problema però è che mentre il peso perduto non è costituito solo da grassi ma anche da proteine e acqua, i chili riacquistati sono rappresentati solo da massa grassa!

Quali accorgimenti quindi si possono adottare per non incorrere in errori?

Diffidate quando:

- si pubblicizzano diete con rapidità e facilità di dimagrimento
- si usano termini come miracoloso, unico, esclusivo, "recente scoperta"
- si fa riferimento a particolari pregi di alimenti esotici o alle combinazioni allergizzanti
- si propongono apparecchiature che non richiedono movimenti attivi
- si prescrivono speciali supplementazioni nel corso di diete molto sbilanciate o dissociate
- si fa riferimento all'eliminazione della cellulite
- si producono testimonianze di clienti soddisfatti prima e dopo la cura
- si richiamano studi e pubblicazioni senza le dovute referenze bibliografiche o sitografiche su riviste o altre fonti scientifiche
- si propone il pagamento per cicli di cura o un ruolo nella vendita di "dietetici" porta a porta



Cercate invece di :

- variare le scelte alimentari garantendo l'apporto di tutti i micro e macronutrienti.
- ripartire gli alimenti della giornata in tre pasti principali (colazione, pranzo e cena), più due spuntini (preferibilmente a metà mattina e a metà pomeriggio)
- bere 1.5-2 litri di acqua. L'acqua è fondamentale per il nostro organismo e rientra in tutti i processi vitali pertanto, soprattutto in estate periodo in cui se ne aumentano le perdite, è necessario bere in abbondanza.
- leggere le etichette degli alimenti. L'etichetta è lo strumento che permette al consumatore di acquisire informazioni sull'alimento e, anche se la lettura delle etichette può richiedere del tempo, il vantaggio che se ne ricava in termini di salute è di gran lunga superiore!
- consultare le 10 Linee Guida dell'INRAN (Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione), scaricabili dal sito www.inran.it. L'INRAN propone questi contenuti con l'obiettivo di fornire al consumatore una serie di semplici informazioni basate su dati scientificamente convalidati, affinché ogni cittadino possa raggiungere un corretto comportamento alimentare, proteggendone al contempo la salute. Ecco in sintesi i titoli delle 10 Linee Guida:

1. **CONTROLLA IL PESO E MANTIENITI SEMPRE ATTIVO**
2. **PIÙ CEREALI, LEGUMI, ORTAGGI E FRUTTA**
3. **GRASSI: SCEGLI LA QUALITÀ E LIMITA LA QUANTITÀ**
4. **ZUCCHERI, DOLCI E BEVANDE ZUCCHERATE: NEI GIUSTI LIMITI**
5. **BEVI OGNI GIORNO ACQUA IN ABBONDANZA**
6. **IL SALE? MEGLIO POCO**
7. **BEVANDE ALCOLICHE: SE SI, SOLO IN QUANTITÀ CONTROLLATA**
8. **VARIA SPESSO LE TUE SCELTE A TAVOLA**
9. **CONSIGLI SPECIALI PER PERSONE SPECIALI**
10. **LA SICUREZZA DEI TUOI CIBI DIPENDE ANCHE DA TE**

- praticare attività fisica giornalmente, passeggiare, portare a spasso il cane, fare le scale a piedi, scendere dall'autobus una fermata prima, parcheggiare un po' più distante ecc.



Vorrei concludere ribadendo che bisogna sfatare il mito della dieta “facile o sprint”, perché in realtà solo una revisione del modo di alimentarsi abbinata all’attività fisica, possono consentire di raggiungere gli obiettivi sperati e conservare i vantaggi del dimagrimento, senza ricadere in un’altalena “sofferta” di perdita e riacquisizione di peso.

Rossana Madaschi

Dietista Punto Ristorazione e Docente di Scienza dell’Alimentazione

Cell. 347.0332740

e-mail: info@nutrirsidisalute.it

www.nutrirsidisalute.it



**SPORT E ALIMENTI
SEMPRE VINCENTI!**