

## **Controlla il peso e mantieniti sempre attivo.**

La prima raccomandazione delle *Linee guida per una sana alimentazione* ci dice che il nostro peso è il risultato di entrate e spese energetiche.

Attraverso l'atto del mangiare introduciamo l'energia necessaria, in primo luogo, a far funzionare i nostri organi (cuore, cervello,...) e poi, in modo molto variabile, per l'attività fisica.

Ne deriva che se mangiamo troppo rispetto alle necessità accumuliamo grasso; se mangiamo poco dimagriamo. Ma c'è anche una seconda verità: per mantenere il benessere fisico e psichico dobbiamo contrastare la sedentaria vita moderna cercando di essere più attivi.

Detto in altri termini, usare i propri muscoli invece delle macchine.

Come? Sicuramente possiamo scegliere di salire le scale invece di prendere l'ascensore, di spostarci a piedi invece che con la macchina; ma, banalmente, anche tagliare le verdure col coltello invece di usare il robot da cucina oppure alzarci dalla poltrona per cambiare il canale della televisione invece di usare il telecomando può servire ad aumentare la spesa energetica.

Gli esperti suggeriscono anche di fare, con regolarità almeno 4-5 volte la settimana, 20/30 minuti di attività aerobica. Tradotto significa che può essere indicato andare regolarmente in palestra, ma basta anche scendere due fermate prima con l'autobus e fare ogni giorno un po' di strada a piedi oppure portare a fare una passeggiata il proprio cane, così lui è pure contento!

La cosa interessante è che mantenerci attivi vuol dire avere bisogno di una maggiore quantità di calorie (cibo) e quindi potersi permettere qualche strappo alle regole della dieta!

Anche avere un peso stabilmente nella norma è importante. Le persone che iniziano una dieta vogliono definire il loro peso ideale, un numero magico che permetterà loro di essere belli e in salute.

Invece gli esperti affermano che il peso corretto può avere una certa variabilità e hanno introdotto l'indice di massa corporea – in inglese Body Mass Index (BMI) – cioè un rapporto tra peso in chilogrammi e il quadrato della altezza in metri. Con un BMI compreso tra 18,5 e 25 kg/m<sup>2</sup> siamo in una condizione di normopeso e siamo protetti dalla insorgenza di diabete, ipertensione, sindrome metabolica, dislipidemia ecc. che sono più frequenti con un BMI maggiore di 25 kg/m<sup>2</sup>. Se il BMI è minore di 18,5 kg/m<sup>2</sup> potrebbero presentarsi invece: minore resistenza alle infezioni, alterazioni del ciclo mestruale, riduzione della massa ossea, ecc..

In sostanza, un soggetto alto 165 cm potrebbe pesare tra i 54 e i 68 kg per essere nel peso ideale: fanno la differenza il sesso, la corporatura magra o robusta, il piacersi con due chili in meno, la composizione del corpo, perché più si è muscolosi e più si pesa: un body builder ha sempre un BMI molto elevato!

Un indicatore che permette di discriminare è la circonferenza della vita: se supera 88 cm nella donna o 102 cm nell'uomo è segno di un eccesso di grasso depositato sul tronco ed è il caso di provvedere perché questo tipo di obesità (viscerale) è in relazione alle malattie cardiovascolari.

Comunque è inutile pesarsi troppo spesso: una variazione di 1 chilogrammo tra mattina e sera non significa essere ingrassati ma, piuttosto, che abbiamo mangiato e bevuto, oppure se è tra un giorno e l'altro potrebbe essere legata a ritenzione di liquidi (succede dopo una cena più abbondante!). Basta, quindi, pesarsi una volta al mese e, se si notano differenze, intraprendere piccole azioni correttive. Modeste variazioni di peso si possono correggere più velocemente ed è sufficiente ridurre di poco le porzioni di cibo.

Se invece qualcuno ha bisogno di mettersi a dieta è bene rivolgersi a un professionista evitando il "fai da te" e rifuggendo le mode dietetiche.

Una buona dieta deve comprendere sempre tutti gli alimenti, in maniera equilibrata, e deve essere personalizzata in base ai gusti, alle abitudini e allo stile di vita del soggetto.

Ed è bene accontentarsi di una riduzione di peso modesta e lenta, ma che possa essere mantenuta per evitare di incorrere in successivi recuperi del peso che sono dannosi. In termini di benefici per la salute basta una riduzione del 5-10% del peso (4-8 kg in una persona di 80 kg) ottenuta in sei mesi!

Perciò no alle diete miracolose, come quelle monotematiche e ripetitive: mangiare sempre le stesse cose stanca, ecco perché si dimagrisce. Queste diete possono portare a carenze di nutrienti e, a lungo andare, essere pericolose.

Altro principio fondamentale della dietetica, soprattutto quando si è a dieta è: mai saltare i pasti.

Una corretta alimentazione dovrebbe prevedere almeno tre veri pasti al giorno (colazione, pranzo e cena), più eventuali spuntini. Il nostro corpo brucia calorie ventiquattro ore su ventiquattro ed ha delle riserve di energia molto limitate. Il digiuno protratto ci rende a rischio di essere poco concentrati ed efficienti.

Inoltre, saltare la colazione e accontentarci di uno yogurt a pranzo rende così affamati che, prima di cena si comincia a spizzicare quello che si trova (a casa sono di solito a disposizione biscotti, salumi o formaggi; al ristorante grissini e pane), per poi consumare quello che avremo cucinato o ordinato al ristorante.

E, dopo cena, potremo anche spiluccare qualcosa davanti alla televisione oppure concederci un dolce in compagnia, tanto durante il giorno non abbiamo mangiato nulla!

Arrivare affamati all'ora del pasto può facilmente portare a mangiare più del necessario, cioè troppo, e ad ingrassare. Come mangiare poco e in fretta, senza avere cura del cibo: non soddisfa né la fame né la capacità di interpretare il pasto e al pasto successivo non ricorderemo eventuali spuntini non programmati.