

Tempo d'estate e di ...diete

Risponde il Medico Nutrizionista dott.ssa Alessandra Fabbri - SIAN- AUSL RE

Con l'arrivo dell'estate e come ogni anno, davanti alla tanto temuta "prova costume", ci si comincia a preoccupare di quei chili in più accumulati durante il periodo invernale. Ed è tutto un moltiplicarsi di diete fantasiose, spesso strampalate che, anche se molto attraenti, tendono ad avere poi bassi tassi di successo e a volte risvolti pericolosi per la salute. E in alternativa?

Sarebbe stato molto più opportuno seguire una corretta alimentazione durante tutto il corso dell'anno piuttosto che correre ai ripari all'ultimo momento; il nostro metabolismo si assesta infatti sui ritmi che noi gli "dettiamo" durante il corso dei mesi e non è impresa facile, specie col passare del tempo, riportarlo ai valori ottimali.

Ma innanzi tutto cerchiamo di capire perché si aumenta di peso

L'alimentazione da sempre caratterizza i popoli e le culture; è l'alimentazione che porta il piccolo neonato alla scoperta del mondo esterno, fatto di nuovi sapori e odori, è l'alimentazione che crea esperienze che rimarranno indelebili nella memoria e nella costruzione dell'identità personale di ogni singolo individuo. Ma quando si esagera, quando viene perduto il senso della misura, degli abbinamenti, della stagionalità, della occasione e della festa, ecco che, come un boomerang, l'alimentazione finisce con l'essere additata come causa della maggior parte dei mali.

Obesità, malattie cardiovascolari, alcuni tumori e tutte quelle malattie che riconoscono in un scorretta alimentazione la causa principale, stanno dilagando e caratterizzando sempre più le fasce "meno abbienti" dei paesi industrializzati e quelle "più ricche" dei paesi in via di sviluppo. Il fenomeno è mondiale. Si inizia così a parlare di "globesity" e neppure l'Italia, culla della tanto decantata dieta mediterranea quale esempio di alimentazione sana, riesce a esserne esente...

Si sta perdendo infatti l'abitudine a utilizzare legumi e cereali integrali, è sempre più difficile far mangiare ai nostri bambini frutta e verdura; cibi raffinati, carne e dolci rappresentavano un tempo l'eccezione dei momenti di festa, ora sono divenuti la regola giornaliera.

A tutto ciò si aggiunge il fatto che un tempo l'organismo richiedeva molta più energia, perché notevole era il dispendio calorico: fino a non molto tempo fa si andava in città o ai mercati a piedi o in bicicletta, spesso facendo tragitti che superavano i 30 Km giornalieri; gli inverni erano freddi anche in casa, dove la stufa era presente solo in cucina. Adesso abitiamo perennemente a 20°, estate e inverno, esiste il riscaldamento in ogni stanza e almeno un bagno in ogni appartamento; in famiglia abbiamo in media un'auto a testa, un telecomando per aprire il cancello e uno per il televisore; i freezer ci permettono di avere cappelletti, tortellini e lasagne tutto l'anno e i momenti di festa (quotidiani...) sono rappresentati, almeno per i ragazzi, da hamburger, patatine e ketchup.

Cosa fare?

È stupido e inutile opporsi ai mutamenti alimentari in corso, non riconoscere i progressi delle tecnologie alimentari o demonizzare i nuovi cibi. Non esistono infatti cibi cattivi o sbagliati, è solo una questione di misura e di frequenza. E di energia consumata...

Quale può essere allora la dieta più indicata per rimettersi in forma e perdere quei Kg di troppo accumulati?

Quella che andrebbe seguita tutto l'anno (ma che non è mai troppo tardi per iniziare) e che l'OMS ci indica, sottolineando alcuni punti chiave ripresi e riassunti nelle Linee guida per una sana alimentazione italiana (pubblicate nel 2002 da INRAN e scaricabili gratuitamente www.inran.it):

- *muoversi di più e con regolarità.* Più dello sforzo fisico intenso risulta importante la sua durata: perciò si raccomanda di muoversi a piedi per almeno 30 minuti al giorno, ricavando il tempo all'interno delle attività quotidiane, ad esempio parcheggiando più lontano e muovendosi a piedi o non usando mai l'ascensore, ma salendo direttamente le scale;

- *consumare acqua, frutta, verdura in abbondanza.* È ormai accertato che una dieta ricca di frutta e vegetali non solo è associata a minor rischio di obesità e patologie importanti come le malattie cardiovascolari, ma permette di neutralizzare le sostanze tossiche e cancerogene, diluisce la presenza di sostanze nocive presenti in altri alimenti, agisce come antiossidante, proteggendo l'organismo dall'invecchiamento cellulare e dallo sviluppo di alcuni tumori;

- *limitare sale, zuccheri e grassi.* I grassi e gli zuccheri semplici, per il loro apporto energetico, sono ritenuti alimenti che devono essere consumati in quantità molto scarsa; infatti poiché sono presenti in quasi tutte le categorie alimentari, il loro fabbisogno viene raggiunto con quantità minime; inoltre nella maggior parte degli studi scientifici ci si è dimostrata l'importanza sulla salute della dieta mediterranea che prevede il consumo di alimenti poveri di calorie (frutta e verdura) al posto di alimenti ricchi, l'utilizzo dell'olio di oliva al posto dei grassi di origine animale e l'uso di erbe aromatiche per insaporire i cibi (diminuendo così il consumo di sale).

In conclusione il modo più sensato e sicuro per dimagrire è cercare di raggiungere un risultato ragionevole nel necessario periodo di tempo, limitando l'assunzione di calorie e aumentando l'attività fisica, mangiando un po' di tutto e privilegiando alcuni alimenti, senza però eliminare nessuna categoria di nutrienti.