

Meno chili più salute



Essere magri è ormai diventato un imperativo. Il desiderio di dimagrire nasce però quasi sempre per motivi di carattere estetico, per adeguarsi a modelli di bellezza proposti da giornali e televisione. In realtà avere un peso-forma è necessario prima di tutto per ragioni di salute. Numerosi studi hanno infatti dimostrato che l'obesità rappresenta un fattore di rischio. Non a caso il peso corporeo ideale, cioè il peso ottimale o auspicabile in rapporto all'altezza, all'età e alla costituzione fisica, viene definito come "il peso corporeo che determina la massima aspettativa di vita". Perciò, eliminare i chili di troppo significa soprattutto migliorare le proprie prospettive di salute. Dalla perdita di peso ne guadagnerà anche la nostra immagine allo specchio, ma questa non deve essere la principale preoccupazione. Perdere peso risulta sempre

piuttosto difficile. Ancora più difficile è riuscire a mantenere nel tempo i risultati ottenuti. La tentazione di ricorrere a diete drastiche o a facili soluzioni diventa così molto forte anche per le martellanti campagne pubblicitarie dei prodotti "dimagranti" che vengono proposti dal mercato prima di ogni estate. Una corretta informazione è, come sempre, il primo passo per chi deve, o vuole, dimagrire.

Qual è il peso ideale?



Per sapere qual è il proprio peso "ideale" si può calcolare l'indice di massa corporea (IMC). L'IMC si ottiene dividendo il peso in kg per il quadrato dell'altezza espressa in metri: un individuo che pesa 70 kg ed è alto 1,73 m, ha un IMC di 23,4 [70:1,732 (1,73 x 1,73)]. Se l'IMC è compreso tra 20 e 25 per l'uomo e tra 19 e 24 per la donna il peso è considerato normale; le persone con un IMC fra 25 e 30 sono in sovrappeso, mentre quelle con un indice superiore a 30 sono obese; vengono considerate gravemente obese quelle con un IMC di 40 o più. Ovviamente il peso corporeo ideale non può essere uguale per tutti ma occorre tener conto del sesso, dell'età, della struttura dello scheletro e della percentuale di massa muscolare rispetto alla massa grassa. Ad esempio, a parità di sesso e di altezza, chi fa molto sport può avere un IMC più elevato senza essere in sovrappeso perché i muscoli pesano più del grasso.

L'IMC è una stima del grasso corporeo totale, ma è importante anche come il grasso è distribuito. Le persone che presentano una massa grassa localizzata a livello della circonferenza al punto-vita sono quelle a maggior rischio di sviluppare malattie. Le misure oltre le quali il pericolo aumenta sono 88 cm per le donne e 102 cm per gli uomini.

I rischi dell'obesità



Il sovrappeso (e ancor più l'obesità) è un fattore di rischio per molte malattie. Accelera o aggrava lo sviluppo di pressione alta, malattie cardiache, diabete e può causare difficoltà di respirazione, apnea notturna, disturbi della circolazione, ansia e depressione. È inoltre accertato che esiste un rapporto tra obesità e usura dell'apparato osteoarticolare, con comparsa o aggravamento dell'artrosi. L'obesità aumenta infine il rischio di tumori, soprattutto quelli femminili (mammella e ovaio), i rischi legati all'anestesia e agli interventi chirurgici e, in gravidanza, aumenta i rischi associati al parto. Va detto che qualche chilo di troppo riveste importanza più per la linea che sotto il profilo medico; l'unico problema può

essere quello di dover indossare abiti di taglia maggiore. Se però in famiglia ci sono parenti con storia di malattie di cuore, diabete e pressione alta, si deve tener d'occhio la bilancia per evitare di diventare obesi. I bambini in eccesso di peso, soprattutto se figli di genitori obesi, è più probabile che diventino obesi in età adulta, rientrando così tra le categorie a maggior rischio. L'obesità di un adulto, obeso sin dall'infanzia, risulta infatti la situazione di gran lunga più difficile da trattare. È indispensabile perciò imparare sin da piccoli a seguire i principi di una corretta alimentazione e, col passare degli anni è molto importante mantenere il proprio peso-forma se si vuole migliorare la probabilità di rimanere in buona salute.

Perché si ingrassa?



Il nostro corpo si comporta né più né meno come una macchina: per funzionare ha bisogno di combustibile, di una forma di energia chiamata caloria. L'organismo ricava le calorie necessarie dalle sostanze che compongono gli alimenti, vale a dire gli zuccheri (o glucidi), i grassi (o lipidi) e le proteine. Alcuni alimenti contengono più calorie, altri meno. Attraverso complesse trasformazioni, che costituiscono nel loro insieme il metabolismo, l'organismo brucia questa energia introdotta con la dieta per produrre qualsiasi tipo di attività. Il massimo dispendio energetico si ha praticando attività fisica, ma si consuma energia ogni momento, anche a riposo, per mantenere le funzioni vitali (respirare, far circolare il sangue tramite la pompa cardiaca, produrre calore quando fa freddo).

Quando in rapporto a diversi fattori (tipo di lavoro, esercizio fisico, metabolismo) la quantità di calorie ingerite corrisponde esattamente a quelle spese, il peso corporeo rimane invariato. Se le calorie assunte superano le calorie consumate, il peso corporeo aumenta; in altre parole, se si ha un bilancio calorico positivo, le calorie superflue si trasformano in grasso. Un eccesso calorico, anche lieve ma costante, si traduce in un aumento settimanale di grasso di alcune decine di grammi che nel corso degli anni diventano chili. L'aumento di peso è più frequente nelle persone di mezza età presumibilmente per un ridotto consumo energetico a parità di calorie introdotte, e nelle donne soprattutto dopo la menopausa. In questi ultimi anni si è assistito ad un progressivo aumento dei soggetti in sovrappeso o obesi in tutte le fasce d'età. La fame infatti non costituisce più l'unico incentivo a mangiare così come il senso di sazietà non rappresenta più uno stimolo sufficiente ad interrompere l'assunzione di cibo. A volte altri fattori entrano in gioco: in alcuni individui una condizione di stress può tradursi in un maggiore assunzione di cibo, in altri l'astensione dal fumo viene compensata da un maggiore apporto alimentare, altri ancora ingrassano alla sospensione di una attività sportiva condotta per anni. Solo in rari casi il sovrappeso (o l'obesità) possono essere messi in relazione con una scarsa efficienza del metabolismo o essere la conseguenza di una disfunzione organica, come ad esempio un cattivo funzionamento della tiroide. La risposta al perché si ingrassa perciò è semplice: si ingrassa perché si introducono più calorie di quante se ne consumano.

Come fare per dimagrire?

Quando si decide di "mettersi a dieta" è fondamentale essere motivati, armarsi di buona volontà, ma soprattutto essere perseveranti. Se mancano questi propositi ogni tentativo di perdere peso è destinato a fallire. L'obesità e il sovrappeso non possono essere "guariti" una volta per sempre, possono però essere controllati. La tendenza ad ingrassare resta sempre ed è indispensabile trovare una soluzione permanente.



La cosa più importante di cui convincersi è che il successo sul lungo periodo richiede un mutamento radicale e permanente delle abitudini alimentari e di vita. Solo migliorando l'autocontrollo nel mangiare e conservandolo nel tempo si ha la garanzia di poter mantenere i risultati ottenuti.

Ecco spiegato perché può risultare difficile riuscire nell'impresa e come è forte la tentazione di ricorrere a scorciatoie che rendano meno faticoso il cammino. Intorno alla necessità di mantenersi magri è sorta una industria fiorente che promette miracoli senza privazioni di cibo.

Le illusioni



Nonostante massaggiatori a fascia vengano reclamizzati, e venduti anche per corrispondenza, come sicuri strumenti per perdere chili, risultano assolutamente privi di efficacia, oltre che spesso costosi. Per non parlare di bagni dimagranti a base di alghe, impacchi di fanghi e di erbe, creme "sciogli pancia" e similari. L'uso di indumenti plastificati per dimagrire è completamente senza senso: comporta una perdita di peso conseguente ad una eccessiva perdita di acqua. Bevendo si riacquista subito il peso perduto. Con la sauna si può ottenere un calo di peso a breve termine di notevoli proporzioni, ma ciò è interamente da attribuire alla perdita di liquidi più che alla riduzione di grasso. Attenzione anche a certi prodotti a base di erbe "spacciati" come dimagranti: spesso consolo altro che miscele di sostanze con effetto lassativo o purgante.

Le scorciatoie



I pasti sostitutivi

Sono prodotti disponibili sotto forma di barrette (Pesoforma, Enervit Protein, Fencell...), polveri da sciogliere nell'acqua o nel latte (Pesoforma, Enervit Protein...), budini (Pesoforma, Enervit...), primi piatti liofilizzati (es. Piattoricco), da assumere in sostituzione dei pasti. Le varie preparazioni in commercio hanno un contenuto calorico compreso fra le 200 e le 400 calorie per porzione. Le proteine, in genere pari al 25-50% della quota calorica totale, sono valide se sono di origine animale (ad alto valore biologico), perché forniscono tutti gli aminoacidi essenziali. La quota calorica rappresentata dai grassi non deve superare il 30% delle calorie totali. Il contenuto di zuccheri è variabile da un prodotto all'altro, ma di solito è piuttosto basso; normalmente vengono utilizzati dolcificanti sintetici a basso tenore calorico. I pasti sostitutivi hanno il vantaggio di fornire tutte le sostanze nutritive indispensabili, comprese vitamine e sali minerali, con un limitato apporto calorico. La restante parte della quota calorica giornaliera deve essere però attentamente calcolata ed equilibrata e assunta con gli alimenti. A parità di calorie, la presenza di fibre contribuisce a dare un senso di sazietà maggiore di quello derivante dall'assunzione di alimenti tradizionali. Sono inoltre molto pratici, soprattutto per coloro che sono costretti a pranzare fuori casa. Se usati correttamente e per un tempo limitato, i pasti sostitutivi sono privi di inconvenienti e possono essere utili per quanti, all'inizio, trovano difficoltà nell'imporsi una regola alimentare e per avvicinarsi con gradualità ad una dieta a basso contenuto calorico. Non esiste un pasto sostitutivo ideale: i vari prodotti in commercio più o meno si equivalgono e la scelta può essere condizionata dal gusto soggettivamente più gradevole e dalla comodità di preparazione.

Gli integratori dietetici "dimagranti"

Si tratta di prodotti costituiti da sostanze naturali, in genere fibre, variamente associate con altre sostanze a cui vengono attribuite proprietà dimagranti. Ogni anno, puntualmente con l'arrivo della primavera, il mercato si arricchisce di nuove proposte. Il glucomannano (es. Fitomagra, Dicoplus, Dimalosio, Ecamannan...), la gomma guar (es. Novafibra, Milical Famecontrol, Kalo, Chitosano 800...), la cellulosa (Dimafast, Formadren Bifase Urto...) e l'inulina (Plum, Euchessina Fibre, Lifty Dren...) sono fibre vegetali che non vengono digerite dall'intestino. A contatto con l'acqua si gonfiano e nello stomaco formano una gelatina che conferisce un senso di pienezza riducendo lo stimolo della fame. Per ottenere l'effetto desiderato ed evitare inconvenienti devono essere assunte con abbondanti quantità di acqua (almeno 1 bicchiere pieno). La capacità di queste fibre di provocare senso di sazietà risulta però di breve durata e la loro reale efficacia in termini di riduzione di peso appare alquanto dubbia. Gli effetti indesiderati sono di modesta entità (mal di pancia, formazione di gas nell'intestino e, raramente, diarrea). Le persone in cura per disturbi di cuore, diabete, epilessia e le donne in trattamento con contraccettivi orali devono assumere questi prodotti a distanza di 1-2 ore dai farmaci che assumono abitualmente. Altre fibre come la crusca (es. Albios Giuliani, Crusca Sohn, Crusken...) e lo psyllio (es. Psyllogel, Euchessina Fibre, Fibrolax...), per la capacità di aumentare il volume delle feci e regolarizzare le funzioni intestinali, vengono utilizzate in caso di stitichezza. Nessuno deve pensare a questi e ad altri lassativi come ad un possibile aiuto per dimagrire. Pur provocando uno svuotamento più rapido dell'intestino questi farmaci non riducono l'assorbimento delle calorie e perciò si rivelano del tutto inutili. Il chitosano (es. Kalo, Chitosano 800, Chitocell,



Nofat Plus) è una sostanza che si ricava dal guscio dei crostacei. La particolare struttura chimica conferirebbe al chitosano la capacità di modificare le proprie caratteristiche a seconda del grado di acidità dei vari tratti dell'apparato digerente: raggiunto l'intestino, dovrebbe "catturare" i grassi presenti nei cibi, riducendo di circa il 30% la loro assimilazione.



Il meccanismo d'azione è interessante, ma mancano prove cliniche a conferma della sua efficacia come dimagrante. Il chitosano è ben tollerato, ma non deve essere assunto da persone allergiche ai crostacei e al pesce in generale; può ridurre l'assorbimento dei farmaci che si stanno assumendo e di alcune sostanze nutritive che vengono veicolate dai grassi presenti negli alimenti (vitamine e minerali). Per mancanza di dati, è sconsigliato nei bambini e nelle donne in gravidanza. Da qualche anno il picolinato di cromo e il lievito al cromo (es. Dima Twin System, Dimafast, Dimagrasi Giuliani, Formadren Bifase Urto,...) si sono ritagliati uno spazio importante nel mercato dei prodotti per la linea. L'effetto dimagrante del cromo sarebbe dovuto all'azione sensibilizzante esercitata su particolari strutture del sistema nervoso centrale deputate alla regolazione del senso della fame e della sazietà, che indurrebbe la soppressione dell'appetito. La documentazione clinica

sull'efficacia del picolinato di cromo come dimagrante è però scarsa e approssimativa. Non esistono dati relativi all'efficacia del lievito al cromo. Tra le più recenti proposte del mercato vi sono gli integratori a base di estratto secco di citrus aurantium (es. Dimafast forte, Formadren Bifase Urto, Kilotrim, Lipaz) ottenuto dal frutto acerbo e disseccato della pianta di arancio amaro. Le proprietà dimagranti di questa sostanza deriverebbero dalla sua capacità di aumentare il dispendio di calorie da parte dell'organismo ma, come per il chitosano, non ci sono studi che lo confermino. L'assunzione di prodotti contenenti citrus aurantium è controindicata nelle persone che hanno problemi di cuore e di pressione alta, nelle donne in gravidanza, durante l'allattamento e nei bambini al di sotto dei 12 anni.

I farmaci

In questi ultimi anni il mercato dei farmaci "dimagranti" ha subito un cambiamento radicale. Molti farmaci in grado di attenuare il senso di fame con una azione diretta sul sistema nervoso centrale [fenfluramina (Ponderal), dexfenfluramina (Isomeride), dietilpropione (Tenuate Dospan), fendimetrazina (Plegine)] sibutramina (Ectiva, Reductil), rimonabant (Acomplia) sono stati, infatti, progressivamente ritirati dal commercio a causa della loro pericolosità. Al momento, per il trattamento dell'obesità è disponibile solo l'orlistat. L'orlistat (Xenical) impedisce la trasformazione dei grassi introdotti con la dieta in particelle più piccole che vengono assimilate dall'intestino, bloccando particolari sostanze (lipasi) che intervengono nella digestione dei grassi stessi. Questo si traduce in un minor assorbimento (- 30% circa) dei grassi alimentari corrispondente, con una dieta media intorno alle 2.000 calorie, a 180 calorie in meno al giorno.

Il farmaco provoca spiacevoli effetti indesiderati: i grassi non assorbiti infatti, rimangono nell'intestino e possono causare bisogno urgente di "andare di corpo", perdita incontrollata delle feci, emissione di feci molli, liquide o oleose, mal di pancia e formazione di gas nell'intestino. Tali disturbi compaiono soprattutto all'inizio del trattamento e si risolvono alla sua sospensione. Anche la quantità di grassi presente negli alimenti introdotti ha una notevole influenza: un regime dietetico a basso contenuto lipidico

aumenta la tollerabilità del farmaco, producendo nel contempo migliori risultati. Se si salta un pasto o il pasto non contiene grassi, il farmaco non deve essere assunto. L'orlistat deve essere sospeso nel caso in cui, in 12 settimane, non si sia perso almeno il 5% del peso iniziale.

Il farmaco non deve essere considerato come la soluzione al problema del sovrappeso. Molte persone, infatti, dopo essere dimagrite durante il periodo di trattamento, una volta sospesa la terapia riacquistano il peso perduto. I farmaci vanno sempre utilizzati sotto controllo medico nell'ambito di interventi generali che prevedano anche una dieta ipocalorica e un programma di attività fisica per brevi periodi di tempo al fine di abituare il paziente a ridurre il consumo di cibo.



La dieta con poche calorie (ipocalorica)

L'unico sistema valido per dimagrire è quello di mangiare di meno e bruciare di più. Le calorie introdotte ogni giorno con la dieta devono essere inferiori a quelle consumate dall'organismo. La principale regola per ridurre il peso è quella di calcolare la propria quota calorica giornaliera, fornita da una dieta equilibrata, e ridurre a circa due terzi le calorie che si è soliti assumere. Se ad esempio la dieta abituale fornisce 2.000 calorie, si deve scendere a 1.400-1.500. In questo modo si avrà una diminuzione di peso dell'ordine di 0,5-1 kg la settimana. La cosa più ovvia è ridurre innanzitutto i cibi che contengono molte calorie ma non saziano, quali zuccheri, grassi, alcool. Non è consigliabile sottoporsi a una dieta inferiore a 1.000 calorie al giorno: oltre a richiedere uno stretto controllo medico, dimagrimenti troppo rapidi possono essere controproducenti per una perdita di acqua piuttosto che di grasso ed eventualmente di massa muscolare. La perdita di massa muscolare a sua volta comporta un rallentamento del metabolismo (la maggior parte delle calorie infatti viene bruciata dai muscoli) e questo può ostacolare il calo ponderale e a lungo termine tradursi paradossalmente in un aumento del peso corporeo.

La dieta deve essere varia, con il giusto equilibrio fra i nutrienti e comprendere tutti i gruppi di alimenti:

- latte e derivati
- carne e pesce
- frutta e verdura
- pane, pasta e cereali



Fino a qualche tempo fa, pane, pasta e carboidrati complessi in genere (amidi) erano banditi da qualsiasi dieta dimagrante a vantaggio delle proteine. Questo atteggiamento è cambiato quando si è scoperto che la mancanza di questi alimenti va ad alterare il metabolismo; oggi, le sostanze contenenti amido devono essere previste in qualsiasi dieta. Una alimentazione corretta richiede più alimenti contemporaneamente che si completino a vicenda. Per questa ragione sono sbagliate le diete a base di sola frutta o solo riso, quelle con un unico alimento (un giorno frutta, un giorno carne) o le dissociate (solo carne, niente pasta). Queste "false diete" (la Dieta Punti, la Dieta Scarsdale, la Dieta di Beverly Hills, la Dieta di Atkins e altre ancora), possono creare gravi scompensi alla salute e portare a carenze di alcuni principi nutritivi. L'alimentazione deve essere frazionata in almeno tre pasti nell'arco della giornata e non si devono saltare i pasti. Sono da evitare le bibite dolcificate e gli spuntini ad alto contenuto energetico (merendine, biscotti, dolciumi, patatine fritte), che vanno sostituiti con un frutto. La frutta fresca contiene più dell'80% di acqua ed è perciò ipocalorica. Non sono in genere necessari alimenti speciali. Volendo si possono utilizzare i dolcificanti artificiali (aspartame, saccarina) al posto dello zucchero: si può ridurre così l'apporto calorico senza interferire con l'alimentazione.

Alcuni accorgimenti possono aiutare a modificare il proprio comportamento alimentare:

Non comprare prodotti di cui si è ghiotti. Fare una lista per la spesa e rispettarla rigorosamente.

Mangiare solo quando si ha fame. Mangiare sempre nella stessa stanza e solo quando si è seduti a tavola. Prepararsi la porzione stabilita, senza lasciare in tavola i piatti di portata.

Fare in modo che le porzioni sembrino più grandi (servire il cibo su piatti piccoli e cospargerlo su tutto il piatto).

Mangiare più lentamente e masticare i bocconi più a lungo. Alzarsi da tavola appena finito di mangiare.

Individuare le occasioni in cui si mangia senza che sia necessario (per es. mentre si cucina o mentre si guarda la televisione oppure perché non si sopporta di gettare i cibi avanzati) e iniziare passo per passo a cambiare il proprio comportamento.

I risultati saranno ancora migliori se, oltre a ridurre l'apporto calorico, si incrementa l'attività fisica.



Attività fisica

Un'attività fisica svolta nel corso della giornata aiuta a smaltire parte delle calorie introdotte con gli alimenti. Un esercizio fisico regolare, oltre ad aumentare il dispendio energetico, determina un'accelerazione del metabolismo a riposo, tende a diminuire l'appetito e a migliorare le condizioni generali di forma e di benessere. Un allenamento costante inoltre produce un aumento della massa muscolare che, dal punto di vista metabolico, è più efficiente della massa grassa nella combustione delle calorie e questo porta nel tempo ad una accelerazione della riduzione del peso. La sola attività fisica però non basta: la sua efficacia dimagrante non è confrontabile con quella di una dieta ipocalorica: le calorie che si bruciano per una passeggiata di un'ora a ritmo veloce equivalgono infatti a due fettine di



pane imburato. Per eliminare i chili superflui non si può quindi contare solo sull'esercizio fisico: i maggiori benefici in termini di diminuzione del grasso corporeo si ottengono abbinando dieta e movimento.

Attività svolta per un'ora	Calorie spese ogni ora che equivalgono a:
Attività leggera (passeggiare)	Circa 200 = 60 grammi di maccheroni
Attività moderata (camminare di buon passo, tennis, bicicletta)	Circa 300 = 120 grammi di patatine fritte
Attività pesante (corsa, nuoto, calcio, camminare in montagna)	Circa 500/600 = una bistecca di 250 grammi alla griglia

Conclusioni



Dimagrire non è facile e il metodo è uno solo: fare in modo che il bilancio tra calorie ingerite e calorie bruciate diventi negativo. Questo può essere ottenuto mangiando di meno o dando la preferenza ad alimenti meno calorici nell'ambito di una alimentazione varia ed equilibrata ed aumentando la perdita di calorie attraverso l'esercizio fisico. Chi desidera diminuire solo di qualche chilo o sottoporsi ad un trattamento dimagrante vero e proprio deve innanzitutto modificare le sue abitudini alimentari. La perdita di peso deve essere graduale e moderata. Le diete drastiche e le "trovate" commerciali non funzionano e possono essere dannose. Non esistono tecniche o prodotti miracolosi: il segreto del successo sta nel mangiare poco di tutto, insomma varietà e moderazione, e il successo dipende dalla volontà e dalla perseveranza.