

In primavera, molti chiedono consigli sul modo più rapido e innocuo per sbarazzarsi di quei chili di troppo che al mare non sarebbe possibile nascondere a sé e agli altri! Quando si tratta solo di 3-4 chili il programma è attuabile in un mese o poco più, ma per chi ha pretese maggiori serviranno tempi lunghi e la supervisione di uno specialista, perché un dimagrimento superiore a 5 chili in un mese rischia di tramutarsi in un "deperimento", cioè la perdita non di solo grasso ma anche di quelle proteine che rappresentano il nostro motore biologico.

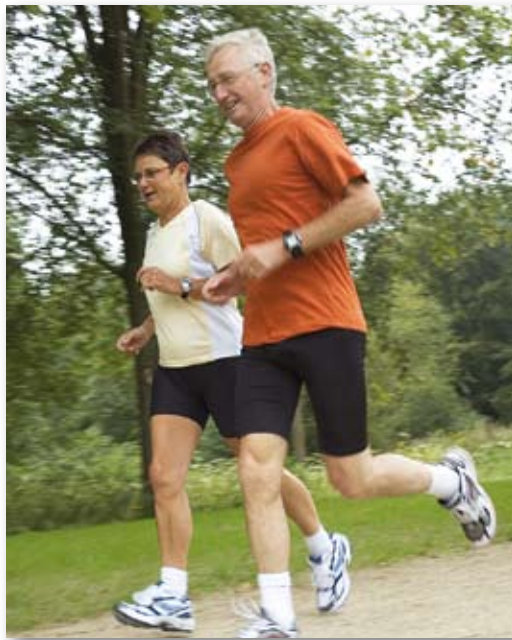
**Per far perdere un chilo di tessuto vivente (e non di acqua!) a un adulto sano, bisogna realizzare un deficit, nel bilancio fra "entrate" alimentari e "spese" del vivere, di circa 8.000 calorie! Quindi, per togliersi di dosso un chilo di grasso superfluo bisognerà, ogni giorno e per un mese, mangiare 800 calorie in meno; oppure, "spendere" col movimento fisico 800 calorie in più del solito! Se però un sedentario pretende di togliere 800 calorie dalla sua dieta di mantenimento, magari di sole 1.800 calorie, dovrà accontentarsi di 1.000 calorie e questo non va bene, dato che sotto le 1.200 calorie nessuna dieta fornisce tutti i nutrienti non calorici (vitamine, minerali, fibre, antiossidanti, ecc.), necessari per il benessere dell'organismo.**

Ecco, quindi, che il medico non deve inventare diete illogiche o pericolose, magari fidando su dei supplementi farmacologici, ma deve convincere il suo paziente a spendere col movimento fisico giornaliero (passeggiate, tapis roulant, ecc.) almeno 400 calorie in modo da ridurre le porzioni

Per dimagrire senza spendere col movimento fisico giornaliero almeno 400 calorie, si rischia di adottare una dieta che non fornisce tutti i nutrienti necessari per il benessere dell'organismo

di Eugenio Del Toma

## Perché per dimagrire serve muoversi



degli alimenti (in particolare dei grassi ma anche dei carboidrati) per un totale di 400 e non più di 800 calorie. Con 1.400 calorie al giorno non si andrà al ristorante ma si potrà mangiare a colazione un caffè latte e qualche biscotto, a pranzo 70-80 g di spaghetti al pomodoro e molte verdure, a cena un piatto di pesce o di carne alla griglia e verdure a volontà con due fette di pane, più due cucchiaini di olio al giorno per i condimenti e due frutti come spuntini. Non è poco, ma senza le 400 calorie di almeno un'ora di movimento aerobico (tutti i giorni!) non basterebbero neppure questi sacrifici per ottenere un sano dimagrimento.

I sedentari che lamentano problemi digestivi (o sono obesi o in sovrappeso), si ripropongono sempre di mangiare meno e camminare di più, pochi, però, pensano a mettere ordine nella ripartizione dei pasti, condizionata dagli orari di lavoro, ma anche da abitudini incongrue. In troppi consumano una prima colazione insufficiente, con la necessità di doverla integrare, a metà mattina, con pizzette, toast o "spuntini" ipercalorici e pieni di grassi saturi; a seguire, il pranzo "monoportata", in qualche bar attrezzato per arrivare a sera affamati, in attesa di una cena ipercalorica e gratificante.

Premesso che per dei giovani una cena più abbondante non provoca quei problemi che invece riguardano adulti e anziani (sovraccarico digestivo e cardiorespiratorio, variazioni della pressione arteriosa, picchi iperglicemici e ipertrigliceridemia, sonnolenza e poi sonno disturbato, ecc.), è bene precisare che il diverso ritmo alimentare influisce sull'orologio biologico. Sulla distribuzione ideale dei pasti non esistano dogmi inderogabili, ma le osservazioni cliniche e i dati epidemiologici sono a favore di un modello basato su tre piccoli pasti e due spuntini intervallati (nulla a che fare col piluccamento

## Pasti frazionati Una scelta di buon senso

casuale e disordinato di molti obesi!). La prima colazione deve diventare un mini-pasto, da consumare a casa, e non può ridursi a un caffè o cappuccino, con un "cornetto" o altri lieviti di origine opinabile. Non potendo prevedere la varietà di scelte possibili nell'intervallo mensa, resta da concordare l'eventualità di uno spuntino pomeridiano che permetta di arrivare alla cena



senza vistosi cali glicemici e quindi con un appetito controllabile.

A merenda, dunque, si dovrebbe mangiare qualcosa: una porzione di cereali o dei biscotti senza zucchero aggiunto, oppure della frutta di stagione con un tè o una spremuta, in modo da prevenire l'ipoglicemia serale e la conseguente fame compensatrice.

In definitiva, il frazionamento dei pasti è un atto di buonsenso che può rivelarsi utile non solo per la digestione ma anche per una cascata di eventi metabolici collegati, tra cui la modulazione dei picchi post-prandiali del glucosio e dei trigliceridi. (Eugenio Del Toma)