

Progetto nutrizione e prevenzione

10 suggerimenti utili per ridurre stabilmente un eccesso di peso o prevenire la comparsa nei soggetti adulti

E' certo che un peso eccessivo dà nel tempo seri problemi alle articolazioni, affatica il cuore e aumenta la probabilità di ammalarsi di diabete e di alcuni tipi di tumore.

Se siete sovrappeso, **diminuite di peso in maniera lenta ma costante**: è utile per la salute, oltre che per la vostra linea. In una strategia di riduzione del peso corporeo non va posta attenzione solo alla quantità e alla qualità degli alimenti - queste potrebbero essere già troppo contratte, soprattutto per coloro che sono sempre "a dieta"- ma anche all'attività fisica. Riducendo troppo quantità e qualità del cibo assunto, avviene un adattamento dell'organismo, per cui si riduce il metabolismo basale (il consumo energetico a riposo) e quindi non solo non si riesce a perdere ulteriore peso ma neppure a mantenere stabilmente il peso perso.

1 - L'organismo non è costituito dal solo apparato digerente. Organizzatevi una regolare attività fisica: questo combatterà proprio l'adattamento a "sopravvivere" con poche calorie, tipica reazione di difesa del nostro organismo ("da qualche tempo mangio meno ma non dimagrisco!"). Organizzate attività praticabili in qualsiasi momento e che non richiedono attrezzature particolari: camminare a passo spedito per 3 volte per settimana per almeno 45 minuti di seguito e/o salire e scendere un solo piano di scale, di seguito per 15 minuti un paio di volte al giorno è decisamente più semplice che prenotare campi da tennis o reperire una piscina in cui si possa davvero nuotare! Non è necessario strafare e sudare copiosamente; la chiave di lettura di un buon uso dei propri muscoli è costituita, durante l'attività fisica, da ritmo accettabile e sensazione di piacere, con respirazione appena più frequente e profonda del normale.

2 - Se siete abituati a condire "ad occhio", imparate ad **usare il cucchiaino come unità di misura dell'olio**. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare **sughi o intingoli** particolarmente ricchi in grassi: la giusta porzione è non più di uno per pasto. Misurate i grassi solidi con un sistema di misura "a volume": un cubetto di burro grande quanto una zolletta di zucchero per persona può essere utilizzato saltuariamente per condire (per 4 persone sarà un pezzetto grande quanto una scatola di fiammiferi), quando non si esageri con dolciumi, salumi o formaggi grassi. Fate attenzione al consumo di cibi, di cui non conoscete le modalità di preparazione (ad esempio in mensa, al ristorante, al bar): in questi casi **scegliete piatti semplici e riducete le porzioni. Comunque, non fate mai "la scarpetta"** con i sughi che avanzano sul fondo dei piatti! A casa, utilizzate tecniche di cottura semplici, con pochi grassi (non più di un cucchiaino a persona), insaporendo con erbe aromatiche o spezie, ed imparate almeno 2 ricette al mese di cucina semplice e gustosa. Ricordate che, a parità di quantità e qualità, i grassi cotti sono sempre meno sani di quelli utilizzati a crudo.

3 - Può essere utile porvi la domanda: com'è distribuito il cibo nella giornata? **Arrivo con troppa fame ai pasti, soprattutto a cena? Meglio allora frazionare in piccoli pasti (4 o 5) e fare la prima colazione.** Concentrare la maggior parte del cibo a cena non è vantaggioso: dopo il pasto, solitamente si vede la TV o si va a riposare ed è quindi più facile incamerare l'eccesso calorico relativo e ingrassare. Se ci sono particolari orari in cui avvertite una grande sensazione di vuoto allo stomaco,

valutate come il vostro organismo è stato "rifornito" nelle 3-5 ore precedenti e ridistribuite la quantità di cibo senza aggiungerla al totale della giornata, "partendo" sempre da una colazione adeguata.

4 - Masticate con calma, facendo pezzi piccoli: digerirete meglio, e soprattutto, resterete sazi più a lungo. La "dimensione" del vostro boccone non dovrebbe superare il volume del vostro pollice.

5 - Non eliminate i classici cibi ritenuti "ingrassanti" come pane, pasta, riso, patate. Per la pasta, controllate la quantità di sugo o di condimento aggiunto (con il sistema dei cucchiari) - salvo che si tratti di condimenti vegetali - ed eventualmente riducetene un poco la porzione, ricordando che quella media è di 70-80 g. Questi piatti contribuiscono ad un'adeguata sensazione di sazietà e, se in porzioni ragionevoli e conditi semplicemente, sono molto sani.

6 - Fate attenzione al consumo di frutta e verdura. Mangiare troppa frutta per compensare una mancata sensazione di sazietà (perché vengono "saltati" i cibi trattati al punto 5) non è una scelta vantaggiosa. In generale, dovrete assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al giorno; abituatevi a consumare ogni giorno anche **3 porzioni di verdura** che, oltre ad apportare preziosi nutrienti, contribuisce ad accrescere la sensazione di sazietà.

7 - La linea è quasi astemia. L'alcool riduce l'eliminazione dei grassi che il nostro organismo mette in riserva. Limitatevi ad un bicchiere di vino o a una birra nelle occasioni particolari, evitate i superalcolici. Preferite, quotidianamente, acqua naturale o anche gassata, da bere a piccoli sorsi.

8 - Se non consumate pesce di mare almeno 2 volte a settimana, proponetevi di iniziare ad assumerlo almeno una volta alla settimana, imparando una o due ricette semplici e gradevoli. Utilizzate sale iodato o iodurato.

9 - Datevi obiettivi raggiungibili e non esagerati. Il primo passo può essere quello di "rientrare" negli ultimi jeans che avete appena abbandonato e poi di seguito, per passi successivi. Non usate in modo maniacale la bilancia: è sufficiente pesarsi una volta al mese. E' più pratico controllare la taglia dei vestiti!

10 - Decidete una strategia d'applicazione di questi suggerimenti: sceglietene 3 o 4 per ogni mese, ma che non siano solo obiettivi alimentari ed almeno uno comporti un'attività fisica regolare. Al riguardo, si può "lavorare" sul tempo: 1° mese, 2 ore di sport ogni settimana; 2° mese, 3 ore alla settimana; 4° mese, 3 ore ½ alla settimana e, in seguito, 4 ore alla settimana. Frazionate la vostra attività fisica in tempi non inferiori a 45-60 minuti continuativi.

(riadattato da "10 suggerimenti" dal sito www.obesityday.org)