

Le regole per una corretta alimentazione

Il dott. Nicola Sorrentino, torrese con studio a Milano, ci spiega come mantenersi in forma

NICOLA SORRENTINO*

Negli ultimi anni è aumentato il numero degli italiani che aumentano di peso. Le complicazioni e le patologie associate al sovrappeso sono svariate: dislipidemie, gotta, ipertensione, malattia coronarica, osteoartrite, ecc. Gli obesi rappresentano il 7% degli uomini italiani, le donne il 6%. Gli uomini in sovrappeso sono il 40%, le donne il 25% circa.

Ma quanto si dovrebbe pesare? E come si fa a stabilire se il nostro peso è quello giusto? Non esiste un peso ideale che sia il medesimo per tutti. Questo cambia in base ad una serie di fattori dati dalla struttura ossea, dalla muscolatura, dalla quantità di massa magra, fattori caratteristici individuali e non generalizzabili.

Un culturista ad esempio potrebbe essere definito grasso se considerassimo esclusivamente il peso espresso dalla bilancia, ma i suoi "chili in più" sono da ascrivere essenzialmente alla muscolatura, cioè alla cosiddetta massa magra.

Le cause del sovrappeso possono essere multiple, di seguito troverete l'elenco dei fattori più comuni:

- **Fattori genetici** (es. ereditarietà)
- **Fattori endocrini e metabolici** (es. rallentato metabolismo basale)
- **Fattori psicologici** (es. ansia, de-

pressione, noia, rabbia, tristezza)

- **Malattie** (es. ipotiroidismo o sindrome di Cushing)

- **Farmaci** (es. alcuni antidepressivi, cortisonici)

- **Scarsa attività fisica**

- **Elevato consumo di grassi nella dieta o una alimentazione scorretta.**

È possibile avere un'idea di massima per la valutazione del proprio peso rifacendosi all'IMC. Per calcolarlo si divide il peso in Kg per il quadrato dell'altezza espresso in metri.

IMC minore di 18,5 (Sottopeso)

IMC compreso tra 18,5 e 25

(Peso normale)

IMC compreso tra 25 e 30

(Sovrappeso)

IMC maggiore 30 (Obesità)

LE REGOLE PER UNA CORRETTA ALIMENTAZIONE

Seguite sempre una dieta varia che oltre a fornire all'organismo il giusto apporto di tutti i nutrienti, soddisfi anche il palato. La monotonia è nemica della salute ma anche dell'umore. Controllate che ogni giorno siano presenti sulla vostra tavola cibi appartenenti ad ognuno dei seguenti 5 gruppi principali di alimenti:

- Cereali, loro derivati e tuberi;
- Frutta e ortaggi (anche legumi freschi);



- Latte e derivati;
- Carne, pesce e uova (anche legumi secchi);
- Grassi da condimento.

Non saltate mai la prima colazione indispensabile per fornire all'organismo l'energia necessaria per affrontare bene la giornata. Gli alimenti più indicati al mattino sono latte, yogurt, spremute e frutta accompagnati da

biscotti, fette biscottate, prodotti da forno leggeri con marmellata o miele. Fare colazione è utile per mantenere il peso forma. Molti studi confermano che le persone in sovrappeso in genere saltano il pasto del mattino per poi continuare a mangiare tutto il giorno.

Per non ritrovarsi affamati a cena è buona regola fare uno spuntino leggero (yogurt, spremuta o frutta) a metà mattina e a metà pomeriggio.

Cercate di bere durante la giornata un litro e mezzo di acqua per aiutare l'organismo a smaltire le tossine e per favorire il buon funzionamento dell'intestino. Bevete al mattino a digiuno e continuate a sorseggiare lentamente acqua anche se non sentite lo stimolo della sete.

Non esagerate con caffè, tè e con le bevande che contengono caffeina. È sconsigliato l'uso di bevande alcoliche ai non bevitori, per chi ne fa uso limitare l'assunzione a due bicchieri di vino al giorno durante i pasti; evitare superalcolici che possono arrecare danni alla salute.

Fate largo alle carni bianche quali pollo, tacchino e ai pesci. Sono ricchi di proteine e poveri dei grassi nascosti che si trovano soprattutto negli insaccati e nei formaggi. Per limitare l'assunzione di grassi, sostituite il latte intero con quello parzialmente scremato e lo yogurt intero con quello magro.

Saltare i pasti non serve a dimagrire, al contrario quando lo stimolo della fame diventa forte il rischio è di consumare dosi maggiori al pasto successivo.

Limitate il consumo di glucidi semplici riducendo la quantità di zucchero che mettete nel caffè e nel tè fino ad arrivare ad eliminarlo.

Mangiate sempre seduti, senza impegnarvi in altre attività masticando bene e a lungo.

Per mantenersi in forma è fondamentale alimentarsi in modo equilibrato, ma è altrettanto importante abbandonare cattive abitudini come la sedentarietà e il fumo. Se non siete sportivi basta camminare 20 minuti a passo spedito ogni giorno, salire e scendere le scale a piedi, andare in ufficio in bicicletta anziché in macchina.

*Specialista in Scienze dell'Alimentazione, Dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia