

Perdere peso in salute

a cura del nostro erborista Roberto Vergani

Documento tratto da un articolo pubblicato nel Notiziario Erboristeria Bios di maggio 2013 (www.e-bios.it). I contenuti del Notiziario sono redatti da un erborista, non costituiscono una prescrizione dietetica o indicazioni terapeutiche per le patologie o disfunzioni eventualmente citate, di competenza del personale sanitario abilitato, ma informazioni culturali con finalità e terminologia divulgativa.

Basta con le diete. Il concetto di dieta, così come è genericamente inteso, deve essere superato. Bisogna superare il concetto di dieta intesa come parentesi alimentare: apro parentesi, mangio diversamente dal solito perché sono in dieta, chiudo parentesi e torno a mangiare come prima.



La dieta, prescritta dal dietologo, dal medico o dal nutrizionista, deve invece essere intesa come una educazione alimentare, la conoscenza e la correzione di abitudini sbagliate e l'acquisizione di un comportamento più corretto, che diventerà la nuova abitudine alimentare, soprattutto dal punto di vista qualitativo. Una volta per sempre. Il segreto per perdere peso non è una dieta e non costituisce il consiglio ad improvvisare regimi dietetici autonomi. Il Ministero della Salute raccomanda di non seguire un regime dietetico per più di tre settimane senza il parere del medico; questo consiglio diventa un obbligo nel caso di persone che non sono in buona salute o che si trovano in condizioni particolari, come gravidanza e allattamento, o che sono in cura con farmaci. L'erborista non è legalmente qualificato per prescrivere diete e questo articolo è una breve raccolta di informazioni generali, con scopo informativo.

Il metabolismo dell'orso

Una condizione che favorisce la perdita di peso è il bel tempo, luce e caldo. Il nostro organismo ha conservato delle tendenze antiche, molto antiche, che risalgono a quando l'uomo viveva selvaggiamente, quando si nutriva con quanto trovava in natura e si ripara-va in ricoveri di fortuna.

Anche se da millenni viviamo in case riscaldate e coltiviamo quanto ci serve per nutrirci, il nostro corpo ha mantenuto le tendenze arcaiche volte alla conservazione della vita: con il freddo e l'umidità il nostro organismo ha una tendenza conservativa, cerca di trattenere il grasso per difendersi e proteggersi, e perdere peso diventa più impegnativo; con la bella stagione, il caldo e il sole, l'organismo tende a liberarsi delle scorie, a rinnovarsi e a risvegliarsi. Il nostro metabolismo ricorda quello dell'orso che in inverno va in letargo per risvegliarsi a primavera



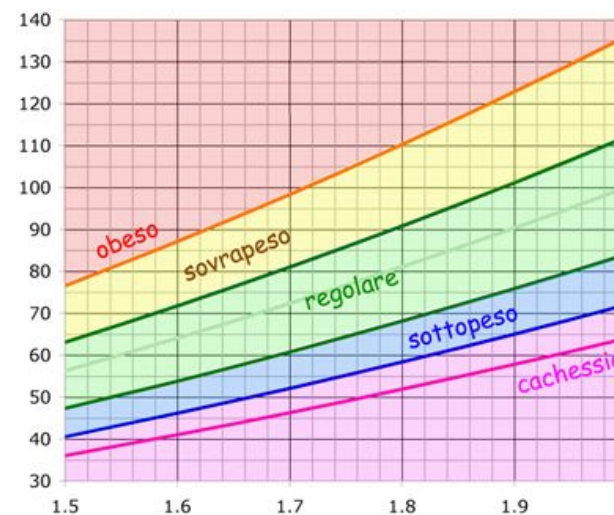
I meccanismi organici arcaici di conservazione inducono una seconda difficoltà alla perdita di peso. Se mangiamo meno il metabolismo rallenta, consuma meno e spreca meno. E' come se ci fosse una intelligenza metabolica antica che dice "sta arrivando la carestia, non c'è da mangiare, risparmio". E' dovuto a questo meccanismo il fenomeno per cui all'inizio di una dieta i primi chili si perdono con relativa facilità ma per perdere ulteriormente si deve faticare molto di più. Non raramente ad un certo punto il dimagrimento si arresta anche se rimane un certo sovrappeso e l'organismo non vuole saperne di perdere ancora. Può accadere che l'energia disponibile si riduca, si ha meno resistenza e ci si stanca prima, ma l'organismo non brucia gli ultimi chili, li tiene di riserva.

A questo stesso meccanismo è dovuto anche il fenomeno dell'amenorrea che si osserva in corso di diete rigide o prolungate, specie nelle donne giovani: la tendenza conservativa sospende la perdita mestruale per risparmiare.

Una terza conseguenza dei meccanismi arcaici di conservazione è l'avidità metabolica. Quando si è in dieta un episodico eccesso, una concessione domenicale, una peccatuccio di gola vanno subito ad accumularsi: la trasgressione della domenica può rovinare la dieta di tutta la settimana.

Il peso ideale

Il peso desiderabile non è quello determinato da esigenze estetiche o dalle mode (o quello necessario per infilare un particolare modello di jeans) ma è scientificamente definito come "peso ideale per la massima aspettativa di vita" cioè il peso che, statisticamente, permette di vivere più a lungo (o che non causa una riduzione della durata della vita). Esistono comode tabelle che permettono di valutare se il proprio peso rientra nei parametri statistici, come questa riprodotta qui di seguito, basata sul rapporto tra peso in chili e altezza in metri (1).



Il parametro più usato per valutare il peso corporeo è l'Indice di Massa Corporea, universalmente noto con l'acronimo BMI (Body Mass Index). E' calcolato come il rapporto tra il peso (in Kg) e l'altezza al quadrato (in metri) : $BMI = Kg : (m \times m)$. Un individuo che pesi 78 Kg e sia alto 1,72 m ha quindi un BMI pari a 26,4. L'Organizzazione Mondiale della Salute ha stabilito che il BMI per la massima aspettativa di vita va da 18,5 a 24,9.

Valore BMI	Valutazione
inferiore a 16	Magrezza grave
da 16 a 16,9	Magrezza
da 17 a 18,5	Magrezza lieve
da 18,5 a 24,9	Normalità
da 25 a 29,9	Sovrappeso
da 30 a 34,9	Obesità classe I
da 35 a 39,9	Obesità classe II
superiore a 40	Obesità classe III

Valutazione dell'Indice di Massa Corporea secondo OMS (2004)

E' interessante conoscere il rapporto tra indice di massa corporea e attesa di vita, illustrato nella tabella seguente, in cui per i diversi valori dell'indice di massa corporea è riportata la riduzione dell'aspettativa di vita, in anni.

Si può notare che la magrezza e la magrezza estrema, BMI inferiore a 18, sono correlate ad una drastica riduzione dell'aspettativa di vita; è la denutrizione. Con BMI tra 22 e 26 si vive più a lungo, la mortalità precoce aumenta man mano che aumenta il BMI e sale drasticamente nell'obesità e nell'obesità grave (2).



Attività fisica



Cercare di bruciare le calorie introdotte in eccesso solo con l'attività fisica è una pessima idea, conviene non introdurle e basta. Per esempio, un piatto di pasta con un filo d'olio e poco parmigiano apporta circa 400 calorie (volgarmente si dice calorie, in realtà sono chilocalorie, Kcal), la corsa campestre, il classico footing amatoriale, brucia circa 10 Kcal al minuto, per bruciare il piatto di pasta bisogna correre per 40 minuti; è lo stesso per il nuoto amatoriale. E non tutti hanno il tempo di mettersi a correre o a nuotare 40 minuti per ogni piatto di pasta, 50 minuti per ogni pizza margherita, 48 minuti per una mozzarella con insalata condita e via di questo pesante passo.

L'attività fisica è indispensabile ma associata alla dieta e non per riparare gli errori alimentari.

L'attività fisica è importante perché ciò che determina il peso corporeo è il bilancio tra le calorie introdotte con l'alimentazione e le calorie bruciate con le diverse attività.

Una donna che lavora come impiegata o commessa ed esegue anche lavori in casa, consuma in media da 1800 a 2.000 Kcal al giorno.

Una colazione e due pasti non abbondanti superano già questo valore; se si aggiungono degli spuntini o un dolcetto si superano di molto. O si brucia di più o si mangia meno.

Provvedimenti alimentari

Una buona notizia: le regole alimentari per perdere peso sono identiche a quelle per stare in buona salute.

Per regole alimentari non si intende "la dieta" ma la corretta scelta della qualità e della quantità degli alimenti. In questo vengono in aiuto le indicazioni alimentari pubblicate dall'Istituto Nazionale per la Nutrizione con la pubblicazione "Linee guida per una sana alimentazione italiana" (3) in cui si consiglia un regime alimentare orientato più alla tradizione mediterranea piuttosto che alle abitudini continentali che invece sono tradizionalmente in uso nella nostra regione.

E' lo schema della dieta mediterranea, cioè il regime alimentare abituale delle popolazioni povere dell'Italia meridionale negli anni '50 e '60, descritta dallo studioso americano Ancel Keys. Keys fu biologo e fisiologo, studiò a lungo l'influenza dell'alimentazione sulla salute e fu l'ideatore della razione alimentare adottata dall'esercito USA durante la seconda guerra mondiale. Dopo la guerra Keys visse per 28 anni a Pioppi, un villaggio di pescatori in provincia di Salerno, e così descrisse l'alimentazione che egli ritenne la più sana la mondo (4):



"... minestrone fatto in casa, pasta di qualsiasi tipo sempre appena scolata, servita con salsa di pomodoro e una spolverata di parmigiano, solo occasionalmente arricchita con qualche pezzettino di carne o pesce e in questo caso senza formaggio; un piatto di fagioli o altri legumi; pane ma mai con l'aggiunta di burro o condimenti; grandi quantità di verdura fresca; una piccola porzione di carne o di pesce non più di due volte a settimana; sempre frutta fresca al posto dei dolci".

Il Dottor Key rientrò negli Stati Uniti in tarda età, ove morì poco prima di compiere 101 anni. Questo schema nutrizionale è oggi riconosciuto dall'Organizzazione Mondiale della Salute e dalla FAO, l'UNESCO lo ha eletto a "patrimonio immateriale dell'umanità".

Dieta mediterranea, memoria e la lucidità mentale.

La validità di questo schema alimentare, tipicamente italiano, è stato confermato da innumerevoli studi scientifici, l'ultimo dei quali è stato pubblicato da pochi giorni, il 30 aprile scorso, sulla prestigiosa rivista americana *Neurology*, organo della American Academy of Neurology. Lo studio evidenzia che la dieta mediterranea riduce sensibilmente il rischio di sviluppare il morbo di Alzheimer e le demenze senili in generale. La riduzione del rischio è stata accertata sulla base dell'osservazione di circa 17.000 persone seguite per circa 10 anni e lo studio è ancora in corso. È emerso che l'adesione alla dieta mediterranea riduce del 19% la probabilità statistica di sviluppare disturbi cognitivi e della memoria. È un dato molto significativo. (5)

La dieta mediterranea previene il cancro

Gli studi sul ruolo protettivo dello schema alimentare mediterraneo sono numerosi, tanto che sono stati ideati dei programmi di prevenzione come il "Med-Food Anticancer Program, intervento di sanità pubblica per la promozione del consumo di frutta-verdura e dell'attività motoria nella prevenzione dei tumori" del Prof. Michele Panunzio dell'Università Gaetano Salvemini di Foggia. (6)

Lo schema alimentare prevede l'aumento del consumo di legumi, pane integrale e cereali, frutta, verdura e pesce con la contemporanea diminuzione del consumo di carne, formaggi e alimenti di origine animale.

A volte si sente citare o si legge di una dieta "anti cancro", non raramente vengo interrogato su questo argomento: "ma è vero che esiste una dieta anti cancro?". Molte persone, spesso spinte da reali necessità, cercano notizie su internet o in altre fonti e si accostano a schemi alimentari o a programmi di cura, con erbe o altro, di autori americani o asiatici che consigliano i più diversi rimedi, a volte introvabili in Europa. Si seguono alla lettera schemi preconfezionati solo perché vengono proposti pubblicizzando senza pudore risultati positivi. Si cerca in America, in Cina, in Giappone e sull'altopiano del Tibet ma la risposta l'abbiamo già qui, in Italia: la dieta anticancro è un regime alimentare di stile mediterraneo. Questo è riconosciuto dagli autori (seri) di tutto il mondo. Le diverse diete anticancro americane sono quasi sempre derivate dal modello mediterraneo.

I tanti rimedi naturali proposti sono quasi tutti ad azione antiossidante, in Italia abbiamo tutto quanto serve.



Si leggono con attenzione i programmi alimentari anticancro americani pubblicati su internet e non si pensa di andare a leggere i consigli della nostra Associazione Italiana per la Ricerca sul Cancro che, pur con tutti i limiti e la prudenza di una grande organizzazione, da sempre sottolinea il ruolo dell'alimentazione, nell'ambito di una igiene di vita generale, dichiarando che può prevenire un terzo di tutti i casi di cancro.

Le indicazioni alimentari pubblicate dall'AIRC coincidono con il modello della dieta mediterranea (AIRC stili di vita). Sul proprio sito l'AIRC dichiara esplicitamente "Basare la propria alimentazione prevalentemente su cibi di provenienza vegetale, con cereali non industrialmente raffinati e legumi in ogni pasto e un'ampia varietà di verdure non amidacee e di frutta." e ancora "Le carni rosse (...) non sono raccomandate (...) evitare le carni conservate, comprendenti ogni forma di carni in scatola, salumi, prosciutti, wurstel, per le quali non si può dire che vi sia un limite al di sotto del quale probabilmente non vi sia rischio".

Detto chiaramente, è uno schema quasi vegetariano. Si noti che il prosciutto è catalogato tra le carni conservate che comportano sempre un rischio a qualunque dose, e stiamo parlando della prevenzione del cancro (ricordando che le cause alimentari sono implicate solo in una parte dei casi di malattia, non tutti).

Un regime alimentare adeguato favorisce anche la terapia dei tumori e aiuta nella prevenzione delle recidive ma per beneficiare della funzione protettiva è necessario abituarsi ad un corretto regime alimentare prima che la malattia si manifesti.

Queste indicazioni, da una fonte così competente, sono le stesse che da sempre valorizziamo nel nostro lavoro e che ripetiamo in questo notiziario: una alimentazione vegetariana, con cereali, pasta e farine di grani antichi di fresca macinatura, legumi e verdure, oli vegetali.

Dieta mediterranea per perdere peso?

Ci si potrebbe chiedere il motivo di questa mia sottolineatura sulla dieta mediterranea in un articolo che parla della perdita di peso, dato che la dieta mediterranea non è una dieta "dimagrante". È per ribadire che ciò che conta non è mangiare poco per breve tempo per perdere peso ma mangiare meglio tutta la vita per stare il più possibile in buona salute.

Se si ha necessità di perdere peso bisogna introdurre due criteri, uno qualitativo ed è rappresentato dalla dieta mediterranea, ed uno quantitativo che consiste nel controllare le razioni, le quantità.



Gli effetti benefici di una alimentazione ricca di antiossidanti vegetali e povera, o priva, di prodotti animali sono quindi ampiamente noti, fin dagli anni '50. Allo stesso periodo storico appartengono alcune abitudini alimentari che invece non sono sane ma che ancora si trascinano ai nostri giorni. Erano gli anni del dopoguerra, le popolazioni avevano vissuto l'esperienza della fame e si rincorrevano i miti del fior di farina, del burro, dello zucchero e dei piatti succulenti. Queste abitudini sono oggi riconosciute dannose, durante la guerra si moriva di fame, oggi si muore di eccesso di calorie, di grassi nel sangue. Nonostante queste evidenze tali errori sono ancora presenti non solo nelle abitudini alimentari del nord Italia ma addirittura nelle pubblicità di alcuni prodotti da forno che ancora vantano di essere fabbricati con "burro, uova, zucchero e fior di farina".

Il reale miglioramento della propria alimentazione, non solo per perdere peso, è quindi una evoluzione dalle abitudini alimentari continentali verso uno schema mediterraneo, con controllo delle quantità.

Applicando lo schema alimentare della dieta mediterranea alle abitudini tradizionali, con riferimento al controllo del peso corporeo, è possibile classificare semplicisticamente tutti gli alimenti in tre gruppi (le categorie di alimenti elencate sono solo alcuni esempi)

1° gruppo; da non consumare mai, o quasi mai:

- burro, lardo, panna, salumi e insaccati grassi;
- tutti i condimenti di origine animale e grassi saturati (strutto e margarine);
- fritti, frittture e panature anche se preparate con oli vegetali;
- quantità rilevanti di gelato industriale, creme, besciamelle, maionese;
- tutte le carni grasse e i derivati;
- formaggi grassi e quantità rilevanti di latticini interi, formaggi cotti;
- dolci conditi: torte, pasticcini, brioche, croissant, con creme e derivati del latte;
- prodotti da forno salati conditi, come le focacce;
- bevande alcoliche.

2° gruppo, ridurre le quantità di:

- tutti i cibi ricchi di carboidrati (amidi) come pane, pasta, riso, patate e derivati;
- zuccheri e sostanze zuccherine (marmellate, miele, creme, cioccolate, ecc.);
- frutta secca tostata, frutta passita e zuccherina;
- come condimenti utilizzare solo oli vegetali a crudo, un cucchiaino al giorno;
- moderare vino e birra, abolirli quando indicato dal medico.

Questo criterio non è derivato dallo schema alimentare mediterraneo, in cui pasta e pane sono basilari, specie se integrali, ma è un criterio inteso alla riduzione dell'apporto calorico. Con "ridurre le quantità" si intende rispetto alle proprie abitudini. Chi mangia tre panini al giorno ridurrà a due, chi mangia 2 panini ridurrà a uno; chi mangia una porzione di pasta o riso ad ogni pasto lo mangerà solo una volta al giorno, chi già ne consuma una sola porzione al giorno ridurrà quella porzione.

3° gruppo, alimenti che possono essere consumati a volontà

- tutte le verdure, purché non fritte;
- frutta (non quella del gruppo 2) ma a colazione e come spuntino o merenda.

Questo è solo uno schema teorico, sarà poi il personale sanitario abilitato a declinarlo in prescrizione specifica.

Indicazioni aggiuntive

Nella direttive alimentari pubblicate dalle autorità sanitarie viene consigliato di moderare i condimenti e il sale; invece aceto e limone possono essere utilizzati liberamente. E' consigliabile consumare legumi e cereali interi. E' consigliabile aumentare il consumo di proteine vegetali a discapito di quelle animali.

Una alimentazione vegetariana, con cereali, pasta e farine di grani antichi, applica perfettamente lo schema della dieta mediterranea, aggiornandolo alle esigenze nutrizionali attuali e alla non violenza.

Ed ecco svelato il segreto per perdere peso: il risveglio.

risveglio della conoscenza

informarsi per sapere in che direzioni orientarci;

risveglio della coscienza

assumere in prima persona la responsabilità dei nostri comportamenti, che non possiamo delegare a nessuno;

risveglio della voglia di cambiare

abbandonare vecchie abitudini per rinnovarsi;

risveglio dell'entusiasmo

cambiare casa, cambiare automobile, rinnovare il guardaroba sono tutti eventi che si affrontano con entusiasmo, con lo stesso entusiasmo possiamo rinnovare la nostra alimentazione e il nostro modo di essere.



1) e 2) Tabelle di Peter Foster, dati da "Prospective Studies Collaboration", The Lancet 2009.

3) "Linee guida per una sana alimentazione italiana", Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione, revisione 2003 Sito INRAN.

4) Ancel and Margaret Keys, "How to Eat Well and Stay Well. The Mediterranean Way", 1975.

5) Georgios Tsivgoulis et al., "Adherence to a Mediterranean diet and risk of incident cognitive impairment", Neurology 2013.

6) M.F. Panunzio et al., "Med-Food Anticancer Program: Intervento di sanità pubblica per la promozione del consumo di frutta-verdura e dell'attività motoria nella prevenzione dei tumori", Servizio di Igiene degli Alimenti e della Nutrizione, Asl Foggia.

Fine