

## LE CINQUE REGOLE PER IL BENESSERE

Per sentirsi bene e in salute è necessario non solo raggiungere un peso salutare ma è necessario fare anche dei cambiamenti nel proprio stile di vita e nel proprio modo di nutrirsi.

Ricordiamoci sempre che il cibo entra dentro di noi per cui, se le scelte alimentari sono sane il nostro corpo ci ringrazierà, se invece le scelte sono poco calibrate avremo dei probabili effetti negativi sul nostro corpo, tra cui l'aumento di peso, la stanchezza fisica, il sonno post-prandiale, la mancanza di energia e vari tipi di problemi medici, tra cui meritano un cenno le malattie cardiovascolari e i tumori.

### IL PESO SALUTARE

Il peso salutare non è un numero e non è uguale per tutti, dal momento che dipende dallo stato corporeo.

Ad oggi si parla di indice di massa corporea (BMI) per indicare il livello di peso; per indice di massa corporea si intende:

$$\text{peso in kg/altezza in metri al quadrato}$$

Si definiscono:

BMI < 16 grave sottopeso

BMI = 17 sottopeso

BMI = 18 magro normopeso (in America è considerato sottopeso)

BMI tra 19 e 24,9 normopeso

BMI tra 25 e 29,9 sovrappeso

BMI = 30 obesità

Il grado di obesità aumenta all'aumentare del BMI.

Al valore di BMI si associano sempre i parametri dello stato corporeo registrati tramite plicomertria o bioimpedenza, infatti tali strumenti permettono di valutare di cosa è fatto il peso di un individuo; si valuta cioè se vi è abbastanza massa muscolare,

quanto massa grassa ha il soggetto, quanto il suo corpo lavora per costruire muscolo o per perderlo. In questo modo per esempio, possiamo affermare che due soggetti con lo stesso BMI (supponiamo 27) ma con valori diversi di massa grassa e muscolare (esempio, il primo è muscoloso perché è uno sportivo, mentre il secondo è poco muscoloso perché è un sedentario) avranno necessità diverse di perdita di peso e avranno quindi piani alimentari diversi.

Il BMI quindi ci dà un'idea del livello di peso, ma il grosso delle informazioni ce le danno l'analisi dello stato corporeo e l'analisi della storia del peso del paziente.

Un ultimo parametro fondamentale è la circonferenza vita che negli uomini deve essere < 94 cm invece nelle donne deve essere < 80cm, valori superiori sono spesso associati ad obesità viscerale e ai seguenti fattori di rischio cardiovascolare:

- Aumento dei trigliceridi
- Riduzione del colesterolo HDL
- Aumento della pressione arteriosa
- Aumento della glicemia a digiuno

Se un individuo ha un eccesso di grasso addominale e almeno due dei precedenti fattori di rischio, si parla di sindrome metabolica; tale condizione aumenta il rischio di sviluppare il diabete mellito di tipo 2 e le malattie cardiovascolari.

### **QUALI regole seguire PER SENTIRSI BENE E RITROVARE LA FORMA FISICA?**

- Fare una sana e abbondante colazione
- Fare 5 pasti (2 spuntini e 3 pasti principali)
- Adottare una dieta equilibrata normocalorica, ricca in carboidrati complessi, soprattutto integrali, ricca in frutta e verdura, con circa il 15-20% di proteine (preferibilmente proteine vegetali, oppure carne bianca e pesce, ogni tanto uova e pochi latticini) e povera di grassi (prediligere l'olio extravergine di oliva e la frutta secca).

- Optare per un pranzo più calorico a base di carboidrati complessi, verdura e frutta e per una cena più leggera a base di zuppe e secondi piatti, sempre accompagnati da una o due porzioni di verdura.
- Adottare uno stile di vita attivo, ovvero muoversi molto durante il giorno e fare di regola uno sport, almeno 2 volte la settimana.

## ❶ FARE UNA SANA E ABBONDANTE COLAZIONE

Con i ritmi di oggi si è persa quest'abitudine, ma la colazione è fondamentale per avere una buona concentrazione ed energia durante la mattinata...inoltre, è stato dimostrato che chi salta la colazione mangia molto di più la sera e tende con più facilità a mettere su kg di troppo!

Ma come si fa a cambiare, se la mattina ci si sveglia molto assennati, magari sempre all'ultimo minuto e con lo stomaco ben chiuso?

Semplicemente facendo dei cambiamenti gradualmente... se ti svegli tardi o assennato forse è perché hai dormito male...quali possono essere le cause? Vai a dormire troppo tardi? Oppure mangi troppo tardi la sera e poi ti distendi subito sul divano? O ancora mangi cibi difficili da digerire per cui di notte dormi male?

Quali possono essere delle possibili colazioni leggere e sane?

1. Yogurt con cereali senza zuccheri aggiunti, 1 cucchiaino di miele e un frutto
2. Una tazza di caffè latte con pane integrale e marmellata senza zuccheri aggiunti
3. Latte vegetale(riso, avena, mandorla, soia) con fette biscottate integrali e marmellata senza zuccheri aggiunti
4. Una spremuta di arancia e un toast
5. Una fetta di torta fatta in casa con un bicchiere di latte

....e ce ne sono tante altre!!!

## ② FARE 5 PASTI AL GIORNO (3 pasti completi e 2 spuntini)

Anche questa è un'abitudine da prendere, nonostante i ritmi di lavoro...fare 5 pasti aiuta a ricalibrare i meccanismi di fame e sazietà, in questo modo non si arriva mai troppo affamati ai pasti principali e quindi si riduce il rischio di mangiare in eccesso o di perdere il controllo per l'eccessiva fame o gola!

Arrivare a pranzo o a cena con troppa fame è pericoloso perché può portare a perdite di controllo e quindi ad un'assunzione eccessiva di calorie oppure può portare a scegliere cibi di immediato assorbimento (per esempio, i dolci o altri cibi ipercalorici) le conseguenze sono sicuramente il senso di colpa ma anche un probabile aumento di peso e la fastidiosa sensazione di gonfiore.

Quali sono gli spuntini consigliati? Sicuramente la frutta...anche perché è molto meglio mangiarla lontano dai pasti principali, oppure yogurt, barrette ai cereali, frutta secca, crackers, fette biscottate e...perché no, ogni tanto anche uno sfizio, tipo una pallina di gelato oppure un pezzetto di torta casalinga...

## ③ ADOTTARE UNA DIETA EQUILIBRATA E NORMOLCALORICA

Se non ci sono particolari disturbi, quale dovrebbe essere la nostra ideale alimentazione? Sicuramente la maggior parte di voi si è chiesto quali cambiamenti fare per prevenire, anche con il cibo, le malattie cardiovascolari e alcuni tipi di cancro, senza però fare troppi sacrifici e troppe rinunce!

Per prima cosa, avere una buona consapevolezza della propria alimentazione è il primo passo verso il cambiamento, come conseguenza la compilazione quotidiana di un diario alimentare diventa uno strumento indispensabile per valutare quali modifiche apportare.

Il secondo passo è sicuramente smettere di vedere ciò che si mangia come una continua dieta...ormai dieta è sinonimo di sacrificio, di rinunce, di privazioni...ecco perché le diete vengono abbandonate dopo poco tempo ed ecco perché poi si torna sempre al punto di partenza...troppe rinunce portano nel tempo all'abbandono della dieta e molto spesso a scoraggianti perdite di controllo!

Una sana alimentazione dovrebbe essere sempre ricca in carboidrati, che devono costituire circa il 55% delle calorie assunte, ma vediamo quale tipo di carboidrati.

I carboidrati, infatti, si dividono in:

- Carboidrati semplici: detti anche semplicemente zuccheri e si trovano nella frutta e nel miele (fruttosio), nello zucchero raffinato (saccarosio) e nel latte (lattosio).
- Carboidrati complessi: si trovano nelle farine, nei cereali, nei prodotti che ne derivano (pasta, pane, polenta....) , nei legumi e nelle patate.

La differenza tra i carboidrati semplici e i complessi è che mentre i primi vengono digeriti velocemente e passano quindi velocemente in circolo, i secondi hanno bisogno di venir scissi in zuccheri semplici per essere assimilati per cui vengono rilasciati gradualmente nel sangue.

Come conseguenza, mentre gli zuccheri semplici sono indicati subito dopo un'attività fisica per andare a ripristinare i depositi energetici, i complessi sono raccomandati lungo tutta la giornata per mantenere costante il valore glicemico del sangue ed evitare i picchi glicemici.

L'assunzione raccomandata di amidi è del 55/60 % delle calorie introdotte giornalmente. Lo zucchero semplice invece dovrebbe essere introdotto con moderazione.

L'Assunzione raccomandata di proteine è del 15/20% delle calorie totali giornaliere. Le proteine si dividono in proteine vegetali (cereali e legumi) e proteine animali(carne, pesce, uova, latticini). Le proteine animali sono proteine complete in quanto contengono tutti gli amminoacidi essenziali, mentre le proteine vegetali non apportano tutti gli amminoacidi essenziali, tuttavia se assunte insieme ai cereali (esempio pasta e ceci, riso e lenticchie...) si completano a vicenda. Considerato che le proteine animali sono ricche in grassi e colesterolo, una buona alimentazione prevede la diminuzione delle proteine animali e un aumento delle proteine vegetali.

L'apporto di grassi dovrebbe essere 25/30% delle calorie totali. Anche in questo caso, sono sconsigliati i grassi di origine animale e i grassi industriali, mentre è consigliato

assumere olio di oliva, frutta secca e grassi derivati dal pesce azzurro (sardine, salmone, sgombro....).

#### ④ OPTARE PER UN PRANZO PIU CALORICO E UNA CENA LEGGERA

Sempre più spesso, purtroppo, i pazienti fanno una colazione in piedi e di fretta, saltano il pranzo o mangiano uno snack e poi fanno una cena completa. I motivi, generalmente, sono:

- La convinzione che saltare il pranzo faccia bene alla linea;
- L'idea che la pausa pranzo debba essere destinata solo all'attività sportiva;
- Il poco tempo che vi è a disposizione non permette di prepararsi un pranzo salutare.

In realtà il pranzo e la colazione sono i pasti più importanti e vanno calibrati in modo da fornire energia per affrontare la giornata e per non arrivare alla sera con troppa fame...ecco perché consiglio un'abbondante colazione a base di carboidrati, un pranzo a base di carboidrati e ricco in verdura e una cena leggera a base di zuppe, secondi leggeri, frutta e verdura...

#### ⑤ ADOTTARE UNO STILE ATTIVO

Adottare uno stile attivo non significa solo fare ginnastica per due ore a settimana e poi passare le giornate seduti alla scrivania o in macchina.... Stile attivo significa trovare continuamente una scusa per fare movimento, quindi fare le scale e non prendere l'ascensore, fare la spesa a piedi, camminare almeno 40 minuti al giorno, ecc...quindi significa inserire dell'attività fisica nella vita di tutti i giorni.

## LA FORMULA VINCENTE

Dopo le cose che abbiamo valutato fino ad ora, vediamo quali sono le scelte migliori per impostare uno schema che vi porterà a perdere peso e ad acquistare benessere psico-fisico:

1. Adottare una dieta personalizzata che sia fatta su misura per le vostre esigenze;
2. Preferire i carboidrati complessi agli zuccheri semplici;
3. Tenere bassa la quota di grassi;
4. Mantenere alto il metabolismo innalzando la quota proteica, mangiando poco e spesso e aumentando l'attività fisica;
5. Monitorare la propria alimentazione per avere una buona consapevolezza delle calorie ingerite;
6. Monitorare ogni settimana il peso e registrare il nuovo peso su un grafico personalizzato;
7. Fare attività fisica due-tre volte per settimana e condurre giornalmente uno stile di vita attivo;
8. Limitare lo stress e riposare le ore consigliate: lo stress e un sonno irregolare attivano la produzione di cortisolo che a sua volta favorisce il catabolismo della massa muscolare e inibisce lo scioglimento del tessuto adiposo;
9. Controllare ogni mese lo stato corporeo e il metabolismo basale attraverso l'esame della bioimpedenza.