

ALIMENTAZIONE

## QUANTO TI FA INGRASSARE IL “PILUCCAMENTO”?



Facciamo sempre molta attenzione ai **pasti “organizzati”** della giornata, ma altrettanta dovremmo averne per i **pasti non organizzati** e **consumati al di fuori degli orari consueti**, soprattutto se continui come nel caso del **“piluccamento”**. Fare tre pasti principali, più **uno spuntino** a metà mattina e uno al pomeriggio è un modo sano di distribuire l'alimentazione della giornata, ma per alcune persone queste occasioni per mangiare non sono abbastanza. Consumare ripetutamente piccole o modeste quantità di cibo in modo non pianificato durante il giorno per un periodo di tempo prolungato e non in risposta ai segnali di fame si chiama **“grazing”**, in francese **“grignotage”**, traducibile in italiano con piluccamento. Che effetti provoca sul nostro organismo? Può farci aumentare di peso?

### Tipi di piluccamento

Sono stati identificati **due tipi di piluccamento**: quello **compulsivo** e quello **non compulsivo**.

1. Il **piluccamento compulsivo** è accompagnato dalla sensazione di **non poter essere in grado di resistere al cibo**. La persona che ne soffre torna ripetutamente a cercare e a consumare il cibo desiderato, generalmente molto goloso e a cui è difficile resistere (generalmente definito ad alta palatabilità);
2. Il **piluccamento non compulsivo** è invece continuo ma **distratto**, chi ne soffre non presta molta attenzione a ciò che mangia, ma **mangia solo per il gusto di riempirsi la bocca e la pancia**.

### Peso e piluccamento

L'attitudine al piluccamento, più frequente nelle donne (mediamente il 33% di loro pilucca), spesso purtroppo si associa a **sovrappeso e obesità**. Di solito, chi mangia più volte al giorno piccole quantità di cibo è convinto, in questo modo, di **non ingrassare** o addirittura di poter **perdere peso velocemente**. Il meccanismo tipico consiste nello smettere di mangiare i cibi che si dovrebbero assumere a **pranzo** e a **cena**, senza però rinunciare a quelli degli episodi di piluccamento, peggiorando quindi le cose. Le persone che “piluccano”, o che mangiano poco e di continuo, spesso **non si rendono nemmeno conto delle calorie che stanno assumendo**, come se l'atto fosse del tutto **automatico e inconsapevole**. Inoltre, scelgono solitamente cibi ad alto contenuto calorico e molto ricchi di **grassi**: la sensazione è quella di non riuscire mai a saziarsi.

- Per dimagrire in modo corretto e soprattutto duraturo è necessario consumare **5 pasti al giorno** (colazione, pranzo, cena e due spuntini) che rispettino il nostro **bilancio energetico**, non dobbiamo quindi introdurre più calorie di quelle che effettivamente utilizziamo.
- Per sapere **quante calorie dovresti assumere ogni giorno** e **ricevere gratis 4 gustosi menu personalizzati** per il tuo fabbisogno energetico puoi iscriverti a **Calorie & Menu della Salute**. Troverai anche un **piano di attività fisica**, che accompagna quello alimentare, con tanti **esercizi aerobici e anaerobici** adatti alle tue capacità. Se preferisci non mangiare carne né pesce, puoi provare la **versione latte-ovo-vegetariana** del programma.
- Entrambe le diete sono disponibili anche **per le donne in menopausa**, che devono assumere un po' meno calorie: **Calorie & Menu della Salute per la menopausa** e **Dieta L.O.Ve. per la menopausa**.

### Come smettere di piluccare

Come possiamo contrastare questo comportamento alimentare che può essere pericoloso? Innanzitutto **con gradualità**, senza pretendere di cambiare repentinamente le nostre abitudini alimentari e, se si è in sovrappeso od obesi, affidandosi ad uno specialista della nutrizione. Giorno dopo giorno, i risultati arriveranno.

**Segui questi consigli anti-piluccamento:**

1. Fai una **spesa ragionata** senza acquistare sistematicamente snack ipercalorici. Ricorda che l'**equilibrata alimentazione** inizia al mercato e al supermercato quando scegliamo cosa mangiare. In quel momento, non dimenticare **frutta** e **verdura di stagione**, **cereali integrali**, pietanze sempre diverse da variare durante i giorni della settimana.
2. **Pianifica correttamente nell'arco della giornata tutti i pasti, spuntini compresi**: sono proprio questi i migliori alleati per smettere di piluccare, perché ti permettono di controllare meglio la fame e quindi il peso. **Vuoi ricevere un menu settimanale gratuito di spuntini e merende** creato ad hoc per le calorie di tuo figlio, con tante ricette per tutta la famiglia? Iscriviti a **La Buona Merenda**.
3. **Inserisci sempre un cibo ricco di proteine agli spuntini**, ad esempio una fettina di pane integrale con qualche scaglia (circa 15 g) di **Grana Padano DOP** oppure 20 gr di prosciutto (crudo o cotto) sgrassato oppure ancora un cucchiaino di hummus di ceci. Le proteine **prolungano lo stato di sazietà** e ti aiutano a tenere a bada la fame fuori pasto. Un alimento ricco di **proteine ad alto valore biologico**, che comprendono anche i **9 aminoacidi essenziali**, è **Grana Padano DOP**: in soli 25 g vi sono circa **8 g di proteine** e quasi **300 mg di calcio**, che coprono il **35% del fabbisogno quotidiano** di un adulto del minerale, in quanto questo formaggio è **il più ricco di calcio** tra quelli comunemente consumati. Inoltre, Grana Padano DOP apporta **vitamine importanti** come **B2 e B12** e **antiossidanti** come **vitamina A, zinco e selenio**.
4. **Consuma il tuo cibo stando seduto/a a tavola** e non in luoghi non comunemente dedicati all'assunzione di cibo (ad esempio davanti al PC, sul divano, alla guida, etc.).
5. **Consuma pasti regolari e bilanciati**, mastica lentamente quando sei a tavola e, appena finito di mangiare, è bene prendersi cura dell'**igiene della bocca**. Il fresco sapore di menta del dentifricio o del collutorio diminuirà la tua voglia di cercare altro cibo.
6. **Tieni un diario alimentare dei pasti organizzati e dei "cibi fuori pasto"**, ti aiuterà ad aumentare la tua consapevolezza sulla frequenza della ricerca di cibo e della sua tipologia.
7. **Svolgi almeno 30 minuti al giorno di attività fisica aerobica** alternata a discipline rilassanti come Yoga e Tai Quan.

*Collaborazione scientifica:*

**Dott.ssa Raffaella Cancellò**, Nutrizionista Ricercatrice, Dipartimento di Scienze mediche e Riabilitative a indirizzo endocrino-metabolico, Laboratorio di Ricerche in Nutrizione e Obesità, IRCCS-Istituto Auxologico Italiano Milano