

ALIMENTAZIONE

## 10 SEGRETI DI PULCINELLA PER NON INGRASSARE



Siamo sommersi da centinaia di consigli e alcuni metodi miracolosi per non ingrassare, eppure le cose che ci permetterebbero di evitare l'aumento di peso sono semplici, quasi banali. Allora perché il 40% della popolazione è obesa o sovrappeso? Da decenni si diffondono notizie scientificamente corrette sui rischi derivati al sovrappeso e all'obesità quali malattie cardiovascolari, diabete mellito, dislipidemie. Bastano questi "allarmi" a intraprendere una vita più sana? Evidentemente no. Negli ultimi anni si sono diffuse anche false credenze che imputano l'aumento di peso a intolleranze alimentari improbabili, cibi "killer" mentre nella grandissima maggioranza dei casi il peso è strettamente legato alle calorie che s'introducono attraverso gli alimenti e alle calorie che si consumano con l'attività fisica. Facciamocene una ragione. Non esistono segreti, se non quelli di Pulcinella, esistono solo il buon senso e la volontà di guadagnare salute e bellezza. Sempre.

### 10 segreti non segreti in tavola ogni giorno

Quanto segue, non ha la pretesa di essere un elenco di comandamenti. Seguire ogni punto è auspicabile per ogni persona adulta o adolescente sana e che non abbia avuto diverse prescrizioni mediche.

1. **Bevi acqua** ogni giorno in abbondanza. Si consiglia l'assunzione di 1.5 - 2 litri il giorno, non ha calorie, sazia, idrata il nostro organismo, aiuta a eliminare le scorie.
2. Varia il più possibile gli alimenti per introdurre tutti i nutrienti. Non **saltare i pasti**, soprattutto la colazione del mattino. In questo modo eviterai carenze e malnutrizioni.
3. Mangia frutta e verdura secondo le raccomandazioni nutrizionali: almeno 3 porzioni di frutta e 2 di verdura il giorno, variandone la qualità per garantire **vitamine, sali minerali e antiossidanti**. Segui la stagionalità per garantire alimenti sempre freschi e gustosi.
4. Usa prodotti integrali. In una dieta equilibrata i cereali devono essere consumati quotidianamente suddividendoli nei 3 pasti principali. La **fibra** aiuta a saziare, riduce il picco glicemico e l'assorbimento di grassi, inoltre apporta nutrienti essenziali per l'organismo.

5. Preferisci il **consumo di pesce**, ricco di omega 3; carni bianche e legumi, fonte di proteine vegetali e fibre.
6. Consuma **latte e latticini** freschi parzialmente scremati o con basso contenuto di grassi. Consuma almeno 25 grammi di Grana Padano il Giorno aiuta a diminuire l'ipertensione, e a coprire il fabbisogno giornaliero di nutrienti essenziali. Questi alimenti sono ricchi in calcio e servono a rinforzare le nostre ossa.
7. Limita il consumo di grassi, preferisci l'olio extravergine di oliva sempre dosandolo con il cucchiaino. Ricorda che dal regno animale è meglio assumere grassi da latte e latticini invece che dalle carni.
8. Non eccedere nel consumo di **sale**. L'eccesso di sale determina ritenzione idrica e innalza i valori pressori. Utilizza in alternativa erbe aromatiche, spezie, limone.
9. Limita il consumo di dolci e **bevande zuccherine** (cola, aranciata, succhi di frutta...)
10. Evita i "cibi spazzatura" come molti snack, salse. Evita o limita oltre il consumo di alcolici e superalcolici, sono molto calorici e non apportano nutrienti.

## 10 segreti non segreti per aumentare il dispendio di calorie

1. Abbandona la sedentarietà. Evita di passare troppo tempo sul divano a guardare le TV o al PC (non più di 2 ore il giorno); è stato dimostrato che induce a consumare cibi ipercalorici.
2. Sfrutta ogni occasione per essere attivo. **L'attività fisica** è l'unico strumento che abbiamo a disposizione per aumentare il nostro dispendio energetico.
3. Se possibile, vai al lavoro a piedi, o in bicicletta, oppure parcheggia lontano la macchina o scendi a una fermata prima della metro o del bus per allungare il percorso.
4. Se puoi, evita l'uso dell'ascensore ma prediligi le scale per aumentare l'uso delle grandi articolazioni, e aumentare il movimento nel tuo quotidiano.
5. Se lo gradisci, scegli il ballo o il giardinaggio come momento di svago perché oltre il piacere psicofisico aiutano a consumare calorie. Tuttavia, qualsiasi tipo di hobby (fisico) permette di distrarre dal cibo.
6. Cerca di camminare trenta minuti al giorno a passo svelto e continuativamente per 10/15. Camminare meno non permette di consumare i grassi.
7. Raggiungi 10000 passi al giorno. Questa quantità non è rilevante se non si osservano i criteri esposti al punto 6 che precede. Si possono fare anche più di 10.000 passi svolgendo lavori che richiedono piccoli passettini ma senza benefici. È però un buon metodo di controllo (basta un pedometro appeso alla cintura, o una App sullo smartphone) che ci ricorda, quanto ci siamo dati da fare, o quanto dobbiamo ancora camminare.
8. Non impigrirti nel fine settimana, condividi con la famiglia e gli amici passatempi dinamici come visite a città, parchi, piscina. Quando il tempo lo permette, organizza camminate in campagna, montagna, giri in bici.
9. Pratica uno sport di tipo aerobico 2-3 volte alla settimana per un totale di almeno 150 minuti.
10. Ricorda che il movimento migliora anche lo stato di benessere psicofisico.

## 5 mosse tattiche per controllare le calorie

1. Utilizza piatti di piccole dimensioni. Questa farà sembrare il piatto pieno e ti permette di limitare le **porzioni assunte**. Anche l'occhio vuole la sua parte.
2. Leggi le etichette. L'etichettatura ti permette di calcolare le calorie assunte, non solo, t'informa anche sulla specifica composizione degli alimenti (zuccheri, grassi, sale) che stai per consumare, permettendo una maggiore consapevolezza sulle tue scelte.
3. Diventa il tuo chef. Cucinare personalmente i propri piatti permette di controllare le calorie scegliendo la qualità degli alimenti e dosando le quantità dei condimenti. Quando cucinano altri, o si mangia fuori casa, non è sempre possibile controllare i condimenti e la qualità dei prodotti.
4. Fai la spesa a stomaco pieno. Fare la spesa alimentare è un momento fondamentale se vogliamo controllare quello che mangiamo. Andare a fare la spesa a stomaco pieno e con un biglietto sul quale siano appuntati i cibi di cui realmente necessitiamo permette di non comprare alimenti ipercalorici di cui non abbiamo realmente bisogno.
5. Se non segui una **dieta specifica** con regole precise, pesati una volta a settimana e compila il diario alimentare. Scrivere su un quaderno tutto quello che mangiamo può aiutare a limitare gli extra perché agisce come una sorta di automonitoraggio. Se sulla bilancia il peso aumenta, rileggendo il diario della

nostra settimana ci consente di comprendere cosa abbiamo sbagliato e dove possiamo migliorare.