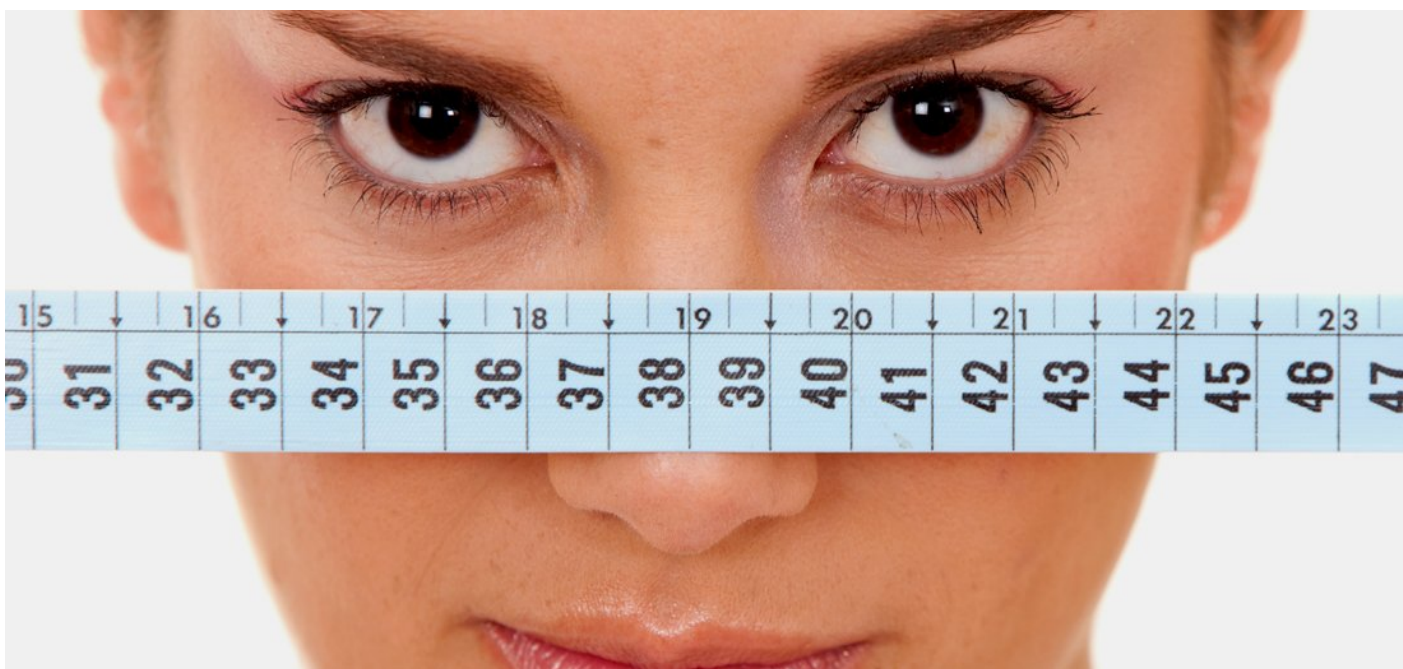


ALIMENTAZIONE

## HO PRESO 10 CHILI IN 10 ANNI. COM'È SUCCESSO?



Alcune persone salendo sulla bilancia ricordano che alcuni anni prima pesavano 10 chili di meno. Si può ingrassare progressivamente con lenta gradualità perché lo stile di vita è cambiato o a causa dell'avanzare dell'età e in particolare per le donne con l'arrivo della menopausa, o per altri motivi ancora. L'esempio che riportiamo per inquadrare il fenomeno è lo stato di una persona di 40 anni e peso normale (maschio o femmina) che arrivata ai 50 pesa 10 chili in più. È un fenomeno abbastanza comune di cui spesso non ci si rende pienamente conto. Si può evitare? Certo, più avanti troverete le istruzioni per evitare che ciò accada, prima però cerchiamo di comprenderne le ragioni.

### Pochi grammi molti chili

10 chili in 10 anni significano 1 kg ogni anno, un valore insignificante, poco più di **83 grammi al mese** e poco meno di 19 g a settimana. Cambiamenti di peso di questo tipo sono praticamente invisibili, si cominciano a notare dopo 2 o 3 anni, ad esempio quando non riusciamo più a stare nella nostra solita taglia. Quando si aumenta di una sola taglia, spesso non ci si preoccupa più di tanto ed è giusto, non bisogna farne un dramma, bisogna invece non trascurare di **comprendere perché è successo** per fare in modo che **il fenomeno non si replichi**. Se si trascurano, mese dopo mese, piccoli aumenti di peso e anno dopo anno qualche chilo in più, senza comprendere cosa è cambiato nel nostro stile di vita, ci si può ritrovare ad avere preso 10 chili in 10 anni. Il Dr. James Hill e colleghi dell'Università di Denver Colorado suggeriscono che impedire l'aumento di peso può essere più facile che perdere peso.

Gli esperti di Denver hanno stimato che l'aumento di **1 solo kg l'anno** può essere causato da uno squilibrio energetico di 100 calorie (Kcal) al giorno che equivalgono a circa 35g di pane o 78g di carne. Hill e altri studiosi italiani stimano che mediamente l'introduzione di 7.000 calorie (Kcal) in più delle necessarie al dispendio energetico possa portare ad un aumento di peso di 1 kg. Non è certo che si possa invece diminuire di 1 kg eliminando 7.000 Kcal dalla dieta perché i processi di dimagrimento sono più complessi. Il gap energetico vuole

essere la dimostrazione che piccoli cambiamenti nella dieta quotidiana possono impedire un aumento di peso senza nessuna fatica anche a chi è già in sovrappeso, mentre perdere 10 o più chili implica cambiamenti più radicali sia nella dieta, sia nell'attività fisica. Ancora una volta il concetto "prevenire è meglio che curare" funziona e nel nostro caso significa rispettare il **bilancio energetico**.

## **Controllo del peso**

Se non si hanno particolari problemi pesarsi una volta al mese è più che sufficiente per verificare eventuali cambiamenti. Ma anche senza pesarsi, ingrassando, si dovrebbe constatare che nel punto vita il vestito tira più del solito o la cintura non si chiude più nello stesso punto. Quando si aumenta di peso non dobbiamo preoccuparci alla prima avvisaglia, il peso può variare di un chilo anche in pochi giorni, aumentare o diminuire, prima su e poi giù. Pesandosi al mattino a digiuno, dopo aver evacuato e nudi, possiamo riscontrare un peso corretto, ripesandoci dopo 2 o 4 settimane nelle stesse condizioni possiamo verificare con un certa esattezza se il nostro peso si è modificato. Pesandosi sempre nelle stesse condizioni e con la stessa bilancia, dopo altre 4 settimane potremo capire se il peso riscontrato è stabile. Pesarsi è una buona abitudine, non bisogna farlo tutti i giorni, ma nemmeno una volta l'anno, non deve essere un'ossessione, ma un'abitudine periodica.

## **Con l'avanzare dell'età**

Intorno ai 35/40 anni l'organismo inizia fisiologicamente a perdere molto lentamente massa magra, come i muscoli, questo determina una riduzione del nostro metabolismo che viene "sollecitato" dai muscoli e "rallentato" dai grassi. Ovviamente per ogni persona il fenomeno è differente e può iniziare prima dei 40 o anche dopo i 50. L'arrivo della **menopausa** comporta il calo della produzione di estrogeni che modifica anche il metabolismo e di solito la donna in menopausa ottiene un equilibrato bilancio energetico introducendo meno calorie pur facendo la stessa attività fisica. L'aumento di peso è tra i fattori che aumentano il rischio di contrarre importanti malattie come quelle a carico del sistema cardiovascolare, il diabete, l'ipertensione, alcuni tipi di tumore ecc., aumentare di peso può anche ridurre la funzionalità dei nostri organi e sistemi e produrre un **invecchiamento precoce**.

## **La corretta alimentazione**

La "teoria" dei piccoli passi per non aumentare di peso deve avvenire rispettando l'assunzione equilibrata di **energia da macronutrienti** (carboidrati, proteine, grassi) e assicurare il fabbisogno giornaliero di micronutrienti (vitamine e minerali). La corretta ed equilibrata alimentazione ci consente di far funzionare al meglio il metabolismo, quindi di utilizzare meglio l'energia. A volte per stabilizzare il peso è sufficiente adottare un'alimentazione equilibrata pur con lo stesso apporto di calorie, perché il nostro organismo diventa più "bravo" a produrre energia e ad eliminare il superfluo. L'alimentazione variata ogni giorno è certamente il modo migliore per garantire l'assunzione di tutti i nutrienti che occorrono al nostro organismo, ma spesso non è facile rispettare la distribuzione delle calorie nei vari pasti della giornata ed è certamente complesso verificare se ciò che mangiamo contiene la giusta quantità di macro e micronutrienti per il nostro fabbisogno e le calorie necessarie per un buon bilancio energetico.

## **Quante calorie, quali e quanti nutrienti**

Per sapere quanto e cosa mangiare, dobbiamo prima di tutto sapere quante calorie consumiamo giornalmente, poi quante Kcal apportano gli alimenti e infine quali nutrienti contengono. Il calcolo non è né semplice né veloce anche per un esperto. Il programma "**Menu per le tue calorie**" ci viene in aiuto calcolando il fabbisogno calorico giornaliero di maschi e femmine dai 18 anni in poi, fornisce commenti sul nostro stato in generale per migliorare il nostro benessere, ma soprattutto ci offre 8 menu personalizzati. Infatti, sulla base delle calorie che ognuno dovrebbe consumare il programma fornisce il menu giornaliero per 7 giorni composto da 5 pasti al giorno: colazione, spuntino del mattino, pranzo, merenda e cena. I menu vengono spediti agli utenti del programma al ritmo di 2 ogni stagione e permettono di seguire un'alimentazione variata ed equilibrata molto semplicemente. Seguendo i menu si può imparare ad alimentarsi perfettamente. E il primo passo è fatto !

## **Attività fisica**

Una persona sana che abbia uno stile di vita dinamico o che faccia regolarmente attività fisica con un

allenamento di 3 o 4 volte a settimana della durata di 30/40 minuti o più, se aumenta di peso è perché mangia in modo scorretto e troppo. I sedentari, o coloro che hanno abbandonato da anni sport e attività fisica, possono guadagnare salute e contrastare l'aumento di peso muovendosi di più. Tornando al nostro esempio, evitare l'aumento di peso è possibile non solo introducendo 100 Kcal in meno, ma anche consumando 100 calorie in più del solito. Le tabelle che seguono indicano il dispendio energetico per comuni attività quotidiane, leggendole ci si renderà conto che "smaltire" 35g di pane non è così facile come sembra. Il fatto è che siamo una macchina termica a scarso rendimento perché circa il 75% dell'energia che introduciamo la disperdiamo come calore. Un maschio di 40 anni che pesa 75 kg per smaltire 100 Kcal deve camminare a circa 4 km l'ora per 30 minuti. Nel caso di una femmina di 40 anni che pesa 55 kg la camminata alla stessa velocità dovrà durare 40 minuti. Muoversi richiede energia e per consumare le ormai note 100 calorie al giorno si possono adottare piccoli cambiamenti anche implementando altre attività: fare le scale, giardinaggio, stirare, spostarsi in bicicletta, camminare per meno tempo ma più spesso in ogni occasione. Se però si adotta un regolare allenamento aerobico della durata continuativa di 40 o più minuti cadauno (camminare, pedalare, nuotare) minimo 3 volte a settimana e qualche esercizio di rinforzo muscolare (ginnastica a terra o con pesi) si può ottenere una buona tonificazione muscolare, aumentare forza e resistenza, avere un corpo più armonioso e anche rallentare la fisiologica perdita di massa magra e la **sarcopenia** oltre che ridurre la massa grassa. La scienza ha dimostrato che l'attività fisica regolare a tutte le età migliora la salute, previene importanti malattie e migliora il tono dell'umore.