

Dieta : verità, consigli e miti da sfatare

Districarsi nella giungla delle diete e dei consigli alimentari non è facile, e spesso può risultare dannoso poiché luoghi comuni e cattiva informazione siedono spesso a tavola con noi. Per fare un po' di chiarezza abbiamo girato le domande più frequenti al medico endocrinologo Dott. Salvatore Mazzarino.

Esiste un legame tra grasso e stress?

La relazione tra accumulo di grasso e stress è molto complessa. Alcuni ormoni aumentano la lipolisi, ma studi recenti hanno dimostrato che un ormone, il neuropeptide NPY, che viene secreto in maggiore quantità nei periodi di stress, favorisce l'accumulo di grasso e di tessuto adiposo specialmente nelle zone della pancia e del giro vita. A questo si aggiunge inoltre il problema che molte persone nei periodi di stress hanno la tendenza al continuo "sgranocchiare" qualcosa per mantenere la calma.

Una dieta a base di frutta e verdura fa perdere peso? No, la perdita di peso deriva da una alimentazione bilanciata, calcolata sulla base del consumo calorico del soggetto mediante la calorimetria indiretta.

Quanti devono essere i pasti giornalieri? E' bene suddividere l'alimentazione in due pasti principali, il pranzo e la cena, una colazione e due spuntini, a metà mattina e metà pomeriggio per modulare la secrezione insulinica nell'arco della giornata e evitare così un eccessivo assorbimento dei nutrienti.

Perché è vietato saltare la colazione?

La colazione assicura la quantità di energia necessaria ad iniziare la giornata e deve essere adeguata alle attività lavorative svolte.

Zucchero, dolcificante o miele?

Se non si è in soprappeso vanno bene sia lo zucchero che il miele (in piccole quantità); in corso di diete ipocaloriche, meglio utilizzare dolcificanti quali l'aspartame.

Evitare pasta e pane fa dimagrire?

No, fa dimagrire limitare l'uso di questi cibi, e relazionarli in maniera proporzionata agli altri alimenti; per far ciò è indispensabile la conoscenza della composizione corporea (grasso, acqua, muscolo) e la conoscenza dei consumi di zuccheri e grassi (calorimetria).

Consumando pasta e pane integrale è possibile aumentare le dosi?

In termini calorici non esistono grandi differenze; i cibi integrali sono da preferire in quanto contengono elevati quantitativi di fibre, indispensabili per il corretto transito intestinale e utili nel ridurre l'assorbimento dei grassi.

Sostituire il pane con crackers o grissini aiuta a mantenersi più leggeri?

No, anzi a parità di peso i crackers ed i grissini, hanno un più elevato contenuto calorico, in quanto privi di acqua.

La frutta è consigliabile mangiarla lontano dai pasti?

Solo se si hanno particolari problemi digestivi; in tali casi meglio consumare la frutta cotta.

Quali sono gli spezzafame ipocalorici?

Esistono in commercio prodotti che contengono un contenuto di grassi e zuccheri ridotti (sia biscotti, merendine e barrette); ma in questi casi meglio affidarsi ai consigli di un dietista che oltre alla composizione calorica conosca l'esatta composizione in termini di nutrienti.

Cibi e bevande light sono realmente tali?

Sì, vengono privati di quantità di grassi e zuccheri industrialmente.



Dr. Salvatore Mazzarino

Laureato in Medicina e chirurgia presso l'Università degli Studi di Catania, con specializzazione in Endocrinologia. E' Direttore sanitario degli studi associati di Endocrinologia "Tremestieri Medicina" di Catania e Responsabile dell'area alimentazione presso "Villa Borghese Institute" di Roma.

Studio : Polimedica Nettuno, Piazza Nettuno 16, Catania
www.polimedicanettuno.it
info@polimedicanettuno.it

Meglio concedersi un bicchiere di vino o uno di birra?

Meglio il vino, specie se rosso. Il vino rosso contiene sostanze quali il resveratrolo, che è un potente antiossidante e quindi combatte l'azione dei radicali liberi. Ma ovviamente senza esagerare!!!

L'acqua frizzante rientra tra le bibite gassate e quindi "vietate"?

L'acqua è l'unico alimento in natura acalorico. La differenza tra acqua gasata e non, consiste nell'aggiunta di anidride carbonica che viene poi eliminata dall'organismo con la respirazione o l'eruttazione. La differenza con le altre bevande gasate sta invece nel contenuto di zuccheri.

Dopo un' "abbuffata" il digiuno è la soluzione?

Una abbuffata, se una tantum, non è da considerare un peccato mortale. Il digiuno quindi non è l'espiazione di una colpa, non serve. Meglio riprendere una alimentazione bilanciata.

Si dice che per "risvegliare il metabolismo" in regime di dieta sia consigliabile concedersi uno "sgarro" ogni tanto. E' vero?

Una dieta ipocalorica, specie se protratta per lunghi periodi, determina un adattamento metabolico; cioè l'organismo adatta i propri consumi alle ridotte entrate caloriche. Più che un singolo sgarro è più utile un periodo di tregua per non abituare l'organismo sempre alle stesse calorie.

Se proprio si deve trasgredire, meglio farlo a pranzo o a cena?

Il peccato è sempre in agguato; non esiste un momento migliore per trasgredire, anzi sì...dopo una cena a lume di candela.

Ananas e papaia sono davvero cibi brucia-grassi?

Sono due frutti molto ricchi in acqua, vitamine e sostanze ad azione depurativa e digestiva, utili quindi nella dieta specie nei casi di ritenzione idrica e cellulite. Ma ricordiamoci che i grassi bruciano solo se li cospargiamo di benzina. Meglio non provarci.

La sauna è utile ai fini di una dieta?

La sauna attraverso l'aumento della temperatura corporea fa sudare e quindi la perdita di peso (peraltro assolutamente transitoria) si riferisce solo ad una disidratazione e non ad un reale dimagrimento in termini di massa grassa.

Una dieta non accompagnata da attività fisica è sempre meno efficace?

Assolutamente sì! Una corretta attività fisica consente un migliore dimagrimento, mantenendo tonica la massa muscolare. Esiste a tal proposito un tipo di fitness, definito metabolico, che attraverso il monitoraggio dell'attività cardiaca, riduce sensibilmente la massa grassa, quella pericolosa ai fini della salute e fastidiosa ai fini estetici.

Lei è magro e in perfetta forma: è un regalo della natura o un modo per testimoniare la sua professionalità, predicando e razzolando ugualmente bene?

La mia è una magrezza costituzionale; quanto alla forma era migliore quando praticavo sport a livello agonistico; in effetti in questo senso mi reputo un buon predicatore ed un cattivo "razzolatore".

Valentina Grispo