

A tavola troppi falsi miti E guai a dimagrire in fretta

di Raffaella Oliva

Il copione è lo stesso ogni anno: con l'arrivo della bella stagione spunta il panico da prova costume. Perché, come al solito, siamo stati ore incollati al computer, abbiamo fatto poco sport e mangiato più del dovuto. E adesso? Troppo tardi per mettersi a dieta? Marcello Ticca, nutrizionista, vicepresidente della Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione, è cauto: «Se si tratta di perdere 2 o 3 chili si fa in tempo, oltre è più dura». Ma aggiunge: «Vale sempre la pena provare, perché i rischi legati al sovrappeso dipendono dal numero di chili in più: se una persona ha 10 chili di grasso in eccesso e riesce a dimezzarli, non sarà arrivata al peso ideale, ma avrà comunque fatto un passo avanti per la sua salute».

Qual è la prima dritta da dare a chi vuole rimettersi in forma in vista delle vacanze?

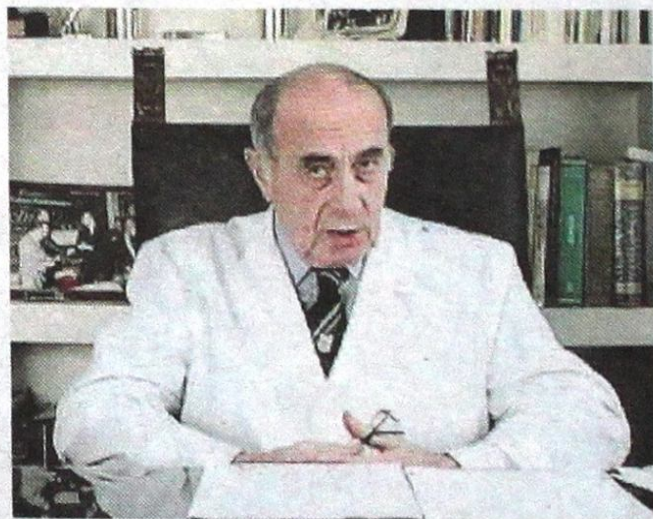
«Innanzitutto sfatiamo un falso mito. Sento spesso parlare di ossatura, in realtà tra uno scheletro pesante e uno leggero c'è una differenza di massimo tre chili. Invece tra una persona con notevoli masse muscolari e un'altra dal fisico esile, la differenza di peso può arrivare fino a 10 chili. Ecco, se quei 10 chili in più sono di tessuti magri, non vanno eliminati. Perciò è fondamentale eseguire un test per misurare la massa grassa: serve a verificare se c'è e in quale quantità, per poi trovarne le cause e, in base a quelle, studiare una dieta calibrata».

Ossia?

«Bisogna evitare le perdite di peso veloci, portano a un recupero di chili altrettanto rapido nei periodi successivi, chili che oltretutto presentano una maggiore incidenza di grasso rispetto a quelli persi. Da bocciare anche le diete che escludono intere classi di alimenti: il nostro corpo necessita di un mix variegato di sostanze nutritive».

E le tanto pubblicizzate barrette?

«Se ogni tanto si ha la necessità, magari perché si è in ufficio e si ha fretta, di sostituire un pasto con due barrette, va bene, ma non più di due volte la settimana. Il problema, oggi, è che facciamo lavori sedentari, è più facile ingrassare. Si è calcolato che negli ultimi 30 anni del secolo scorso il fabbisogno calorico quotidiano medio di un italiano è diminuito di 250 calorie, un'enormità. Noi mangiamo almeno quanto prima, quindi troppo, il che spinge l'organismo a costruire



**Marcello Ticca:
Perdite di peso veloci
portano a un rapido
recupero dei chili**

**Facciamo una vita
sedentaria e il
fabbisogno calorico
è sceso di 250 calorie**

inutile grasso di riserva che poi ci ritroviamo addosso da smaltire».

Altri miti: c'è chi consiglia le prugne secche come anti-fame.

«Peccato abbiano un alto contenuto calorico. Meglio, come aperitivo, 15-20 grammi di parmigiano, alimento saporito dall'effetto saziante, che apporta preziose quantità di calcio».

Il divieto di mangiare frutta a fine pasto?

«Vale solo se si soffre di displasia gastrica. Per il resto, la vitamina C contenuta nella frutta aiuta l'assorbimento del ferro presente negli alimenti mangiati prima, ha dunque un effetto benefico. Inoltre, la frutta a fine pasto leva la voglia del dessert: con il 36% di obesità, gli Usa sono il Paese più grasso del mondo, proprio perché là non si mangia frutta, il che rende spontaneo il ricorso a qualcosa di dolce al termine dei pasti».

Un bicchiere di vino ce lo si può concedere?

«Massimo uno al giorno per la donna, due per l'uomo. E solo a tavola, per far sì che le sostanze antiossidanti contenute nel vino, che comunque non vanno esaltate, possano agire. Ma attenzione: l'alcol fornisce 7 calorie al grammo, è secondo solo al grasso, che ne fornisce 9, mentre i tanto vituperati zuccheri appena 4. Insomma, bisogna conteggiarlo nell'ambito di una dieta equilibrata, adatta a educare».

In che senso educare?

«Ogni dieta deve essere pensata in modo da fornire al soggetto le conoscenze utili per mantenere il peso raggiunto una volta tornato al regime normale. Pena lo smacco psicologico».