

## LA SALUTE SI CONQUISTA ANCHE A TAVOLA

Le statistiche parlano chiaro: gli italiani stanno ingrassando. Colpa di uno stile di vita troppo sedentario, di un'alimentazione ricca di grassi, di uno scarso apporto giornaliero di frutta e verdura e di pasti frettolosamente consumati, nei bar e nei fast food, dove non è la quantità ma la qualità del cibo a incidere negativamente sulla nostra linea e sulla nostra salute. Quando, però, l'estate si avvicina e la "prova costume" incombe scatta l'imperativo di perdere quei fastidiosi chili di troppo. Si affollano le palestre, ci affidiamo a prodotti che promettono di farci perdere peso in poche settimane e seguiamo tutte le diete che, puntualmente ad ogni primavera, le riviste di moda e bellezza ci propongono come una sorta di panacea. Più il messaggio promozionale è eclatante – modello "sette chili in sette giorni" – e più il rimedio proposto diventa appetibile, rendendoci completamente incuranti degli effetti nocivi che, talvolta, può avere sul nostro organismo. Tenere sotto controllo il proprio peso corporeo, però, non è solo un fatto squisitamente estetico, bensì un modo per evitare tutta una serie di patologie, soprattutto, cardiocircolatorie, che colpiscono una percentuale considerevole della popolazione. La dottoressa Laura Masi, **Endocrinologa** che presta servizio presso gli Ambulatori di Vicolo Adimari, in questa intervista ci aiuta a capire cosa possiamo fare per avere una maggiore cura del nostro corpo e per vivere meglio.



**Qual' è l'atteggiamento più sbagliato in cui può incorrere chi vuole dimagrire?.**

*Sicuramente saltare i pasti. E' un comportamento sbagliato per due motivi: primo, perché nel processo di digestione consumiamo calorie e, quindi, se non ci nutriamo l'organismo tende a risparmiare; secondo perché ci sentiamo autorizzati a mangiare di più al pasto successivo. Non mangiare, quindi, non porta ad alcun risultato.*

**E, invece, una buona regola da seguire?.**

*Variare l'alimentazione, immettendo sempre sostanze diverse nell'organismo: non possiamo andare avanti a minestrone di verdura e insalata. Questo è opportuno anche da un punto di vista del dispendio energetico. E poi non dimentichiamoci che, seppur senza eccedere, mangiare deve essere anche un piacere.*

**I bambini italiani, in una recente ricerca, risultano essere sempre più a rischio obesità. Quali sono le cause?.**

*I bambini, da sempre, non amano molto la frutta e la verdura: non è certo un problema di queste ultime generazioni. I genitori dovrebbero abituarli a consumarne di più, ma non è un*

compito facile. La pubblicità bombarda i più piccoli, proponendo loro gustose merendine con annessi gadgets "imperdibili" e per una mamma diventa difficile prospettare, con successo, valide alternative. Sarebbe già qualcosa se i genitori riuscissero almeno a ridurre l'eccessivo consumo giornaliero, da parte dei figli, di cioccolatini e caramelle che incidono sensibilmente sull'aumento di peso.

**Quando parliamo di "dieta" pensiamo prevalentemente ad un regime alimentare in grado di farci perdere peso, è così o si tratta di una interpretazione restrittiva?.**

E' vero, dobbiamo fare delle distinzioni. Le diete dimagranti servono per perdere peso e devono essere fatte per un periodo di tempo limitato, necessario al raggiungimento del peso forma. Dopodiché occorre però mantenerlo. Per "dieta" si deve intendere, in una accezione più ampia, un regime alimentare più sano, equilibrato e, soprattutto, costante che ci consenta di non acquistare peso o recuperare i chili perduti.

**Dieta mediterranea, dieta a punti, dieta "zona": insomma ce ne sono per tutti i gusti, ma qual è il suo consiglio da esperta?.**

La dieta mediterranea va bene perché la considero equilibrata. Gli eccessi, di qualsiasi tipo, invece vanno eliminati. Le diete iperproteiche, ad esempio, possono creare, se prolungate, degli scompensi come l'affaticamento del rene e l'aumento degli acidi urici. Per poco tempo non succede niente, ma a lungo andare gli effetti collaterali possono essere dannosi. E poi eliminare completamente degli alimenti dalla nostra dieta è sbagliato perché, alla fine, all'organismo viene a mancare qualcosa.

**Quanto è importante l'acqua?.**

Bere molta acqua è importante per tutti, ma per alcuni lo è in modo particolare. Chi soffre di ritenzione idrica – una delle cause della cellulite e dell'antiestetica pelle a buccia di arancia – deve assumere molta acqua, prediligendo quelle povere di sodio. Gli anziani, avvertendo meno degli altri il senso di sete, sono a rischio disidratazione quindi per loro è di fondamentale importanza bere qualche bicchiere in più. Forse pochi lo sanno, ma l'acqua è preziosa anche in caso di osteoporosi. Si tratta di una patologia relativa alla perdita di **massa ossea** nell'organismo. Questo accade soprattutto alle donne in menopausa, in concomitanza al fisiologico calo di estrogeni. La malattia, che presenta caratteri di ereditarietà, viene **diagnosticata** grazie ad una specifica analisi, la MOC, in grado di rilevare la massa ossea nell'organismo. Il sostegno farmacologico è fondamentale, ma un ruolo importante può essere giocato anche dalla dieta. Se, a causa dell'età o della presenza di colesterolo **alto** nel sangue, non si può ricorrere al latte e ai suoi derivati, si può bere molta acqua, poiché ne esistono alcune particolarmente ricche di calcio e per ciò in grado di apportarne discretivi quantitativi all'organismo.

**Talvolta, per ignoranza o cattiva informazione, seguiamo dei falsi miti. Per esempio, il sale in cucina fa così male?.**

Il sale non deve essere considerato un nemico. Solo i soggetti affetti da ipertensione devono seguire un'alimentazione povera di sale. Per coloro che non presentano questa patologia non vi sono controindicazioni, perché il sodio è uno ione importante per il nostro organismo. Anche in questi casi, però, il consiglio è di non eccedere. **L'Organizzazione Mondiale della Sanità raccomanda di non superare nell'adulto sano 6 grammi di sale al giorno (equivalente a 2,4 gr di sodio). Si può ricorrere ad un maggior utilizzo di spezie e aromi per dare sapore alle pietanze.**

**Talvolta le persone sovrappeso si giustificano affermando che nonostante mangino poco ingrassano ugualmente. Le cose stanno veramente così?.**

E'una frase ricorrente, ma non corrisponde **sempre** a verità. Talvolta, òe persone sono convinte di mangiare poco ma spesso non è così, o, più semplicemente mangiano male, che poi comporta analoghi risultati. **D'altra parte l'obesità può essere uno stato morboso con una componente genetica che necessita di un trattamento multidisciplinare. Ci sono poi stati endocrini come l'ipotiroidismo o il cattivofunzionamento della ghiandola surrenali che si associano ad un aumento di peso..**

**La pubblicità ci propone prodotti in grado di farci dimagrire senza rinunce e sacrifici. Ci raccontano la verità?.**

Prodotti che fanno miracoli non esistono. Sia quelli che intervengono sul metabolismo, sia quelli che riducono il senso di fame sono efficaci solo se abbinati ad un regime alimentare ipocalorico.

**Cosa è necessario perché una dieta funzioni?**

**Mangiare in modo corretto è di fondamentale importanza e non significa assolutamente rinunciare a ciò che più ci piace.** Quando si intraprende una dieta occorre l'effettiva volontà di essere disposti a modificare le proprie abitudini alimentari. Se manca quella anche i rimedi più estremi, ossia quelli chirurgici come il bendaggio gastrico o la riduzione dell'intestino, possono non sortire gli effetti desiderati.

**I fattori psicologici possono alterare il nostro rapporto con il cibo?.**

*E' possibile, visto e considerato che il cibo può essere vissuto come una forma di appagamento e gratificazione personale.*

**La frutta e la verdura sono dei nostri alleati a tavola, però non sempre ci ricordiamo di mangiarne a sufficienza. Perché?.**

*Innanzitutto consiglio sempre di mangiare cibi di stagione. Devo anche ammettere che è più facile mangiare frutta e verdura nel periodo estivo perché con il caldo gli alimenti freschi e ricchi di acqua sono più appetibili. In inverno, al contrario, siamo più portati a consumare cibi più grassi e pesanti.*

**Cosa ne pensa dell'uso che attualmente si fa dei cosiddetti "Integratori"?**

*Sudando si perdono sali minerali e molti partono dal presupposto di doverli per forza reintegrare. Gli alimenti naturali ne contengono buone quantità, una corretta alimentazione, che prevede frutta e verdura, consente di garantire all'organismo il giusto apporto giornaliero di vitamine e sali minerali. Se non si è affetti da particolari patologie non è necessario assumere integratori minerali.*

**Le adolescenti che si rivolgono a lei, che problemi hanno?**

*Le più giovani vengono per avere un fisico snello, perché è innegabile che un corpo tonico e longilineo sia più bello. Purtroppo, però, il desiderio di magrezza nelle più giovani talvolta può sfociare in pericolose patologie come l'anoressia. In questi casi il problema diventa psichiatrico, in collaborazione con altri specialisti. .*

**L'attività fisica è importante?**

*Lo sport fa bene, ma, se non si è allenati, non si deve esagerare. L'attività fisica deve essere costante. E' assurdo concentrare tutto lo sforzo in due mesi perché in così poco tempo si perdono liquidi, ma non si arriva ad intaccare la massa grassa.*

**Chi sono le persone che maggiormente si rivolgono a lei?.**

*Donne in post menopausa che hanno preso quei 5/6 chili di troppo e che non riescono a eliminare. L'aumento di peso in quella fascia di età è legato a vari fattori fra cui possibili modificazioni del tono dell'umore. Spesso c'è un eccessivo consumo di dolci, per esempio il cioccolato che è notoriamente un alimento antidepressivo, con conseguente acquisizione di una taglia in più.*

**E gli uomini?**

*Gli uomini hanno il vantaggio di praticare più attività fisica rispetto alle donne e questo permette loro, per un maggior lasso di tempo, di bruciare le calorie in eccesso e mantenere tonico il corpo, ma anche loro, soprattutto ad una certa età, possono aver bisogno di qualche buon consiglio e qualche regola alimentare in più da seguire.*

**Secondo lei è sufficiente il tipo di informazione che attualmente viene fatta in tema di giusta e sana alimentazione?**

*Da qualche anno si è cominciato a parlare con più frequenza di problemi relativi all'alimentazione, ma si può fare ancora di più. E' importante far comprendere l'importanza di adottare stili di vita regolari e equilibrati. Occorre far capire che la dieta non ci consente solo di stare meglio esteriormente, ma anche interiormente. L'aspetto è la prima cosa che si nota in una persona ed è ciò che è in grado di dimostrarci la validità di una dieta. Quello che invece accade al nostro organismo non possiamo vederlo, ma non deve essere per questo considerato meno importante. Ricordiamoci che mangiare bene significa dare una bella mano alla nostra salute e nel tempo il nostro corpo, per questo, ci ringrazierà.*