



MITI E LUOGHI COMUNI SULL'OBESITÀ

UNA RICERCA SCIENTIFICA FINALMENTE PONE FINE ALLE CREDENZE POPOLARI SULL'OBESITÀ



Nonostante non esista alcun supporto scientifico che avvalori le diverse credenze, anche sull'obesità circolano una serie di false tesi e convinzioni prive di alcuna base scientifica che non fanno altro che confondere le idee. Eppure molte persone preferiscono o, addirittura, “scelgono” di appoggiare infondate teorie, spesso anche originali, con l'idea di affrontare il problema dei chili di troppo attraverso una via dall'apparenza più breve e più facile. Una ricerca condotta da Krista Casazza insieme al suo team di nutrizionisti americani dell'Università dell'Alabama ha condotto una lunga e minuziosa ricerca sul web e sulle riviste scientifiche riguardanti tutte le errate convinzioni e credenze sulla perdita di peso e l'obesità. I ricercatori, dall'analisi delle informazioni raccolte sono arrivati alla conclusione di definire i luoghi comuni sul soprappeso come dei veri e propri “binari morti”, un vero e proprio pericolo che ostacola e rende decisamente più tortuoso il percorso necessario per la perdita dei chili di troppo.

Miti e credenze

1. Piccole riduzioni riguardanti sia la quantità di calorie assunte o consumate si sommano e determinano grandi cambiamenti sul peso a lungo termine. In pratica, una piccola riduzione dell'introito calorico, porterebbe a grandi risultati. Purtroppo questa è una utopia: se si vogliono raggiungere dei considerevoli obiettivi è necessario un cambiamento netto riguardante l'assunzione calorica e il dispendio energetico grazie all'attività fisica.

2. Fissare degli obiettivi realistici quando si vuole affrontare l'obesità, previene il senso di frustrazione dei pazienti responsabile di una minore perdita di peso. In realtà,

ricerche scientifiche supportano la tesi opposta cioè le persone raggiungono migliori risultati se hanno obiettivi ambiziosi.

3. Si ottiene una maggiore riduzione del peso se il paziente è "pronto" a mettersi a dieta e quindi più predisposto psicologicamente al cambiamento del proprio stile di vita. Grazie ad alcune ricerche si è invece potuto affermare come la valutazione del grado di "prontezza" dei pazienti quando decidono di intraprendere una dieta non è né un indice predittivo della perdita di peso né favorisce il raggiungimento dell'obiettivo.

4. Un rapporto sessuale può far bruciare da 100 fino a 300 calorie. In verità, in media vengono bruciati circa 14 calorie per atto sessuale, un dispendio energetico paragonabile ad una passeggiata di pochi minuti.

5. Inoltre, errata è la convinzione che afferma come saltare la prima colazione protegga dall'obesità; così come l'idea di mangiare più frutta e verdura aiuti a perdere peso. Dobbiamo essere consapevoli come l'assunzione di questi alimenti non apporta alcun beneficio se non cambiamo radicalmente le nostre abitudini alimentari.

6. Infondato è anche il concetto che afferma come frequenti spuntini favoriscano la condizione di obesità: siamo realistici, l'eccessivo aumento ponderale non dipende dalla frequenza dei pasti, ma da cosa scegliamo di mangiare.

7. Le lezioni di educazione fisica svolte a scuola, sono sufficienti nel ridurre e prevenire l'obesità infantile. Purtroppo è una errata convinzione che nasce probabilmente dall'impossibilità delle famiglie di far svolgere una regolare attività fisica ai propri figli.

La verità

Non è sempre facile capire quale sia la radice di queste credenze, sta di fatto che il più delle volte gli stessi specialisti sottolineano come questi siano difficili da eliminare. Probabilmente, le persone si aggrappano ad errate convinzioni perché in realtà non vogliono guardare in faccia il problema. L'idea errata ed assurda è quella di poter ottenere il massimo risultato con il minimo sforzo. E' più facile assumere una pillola per controllare l'assunzione di zuccheri e grassi, piuttosto che mangiare in modo sano ed equilibrato ed aumentare l'attività fisica giornaliera. Uno degli autori che ha partecipato alla ricerca, Charles Hennekens, afferma come in realtà, se cambiasse la mentalità di chi deve perdere peso, la strada che porterebbe al raggiungimento dell'obiettivo sarebbe meno tortuosa. Una perdita del solo 5% del proprio peso corporeo, una camminata giornaliera di circa 20 minuti a passo sostenuto potrebbe avere un effetto decisamente incisivo sulla riduzione del rischio sia di mortalità che di patologie a livello cardiovascolare causate da una condizione di obesità.