

Sommario Rassegna Stampa

| Pagina | Testata | Data | Titolo | Pag. |
|--------|---------|------|--------|------|
|--------|---------|------|--------|------|

| | | | | |
|--|----------------|-------------------------------|--|--|
| | Rubrica | Alimentazione e salute | | |
|--|----------------|-------------------------------|--|--|

| | | | | |
|----|---------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|
| 43 | La Repubblica | 25/06/2013 | <i>COME PERDERE 3 CHILI AL MESE SENZA AVERE DEPERIMENTI (E.Del 2 toma)</i> | |
|----|---------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------|--|

A TAVOLA



EUGENIO DEL TOMA

COME PERDERE 3 CHILI AL MESE SENZA AVERE DEPERIMENTI

Ho accennato altre volte al "fai da te" che molti obesi adottano come se l'obesità fosse solo un problema di ragioneria fra calorie introdotte e utilizzate. Di recente ho citato anche il contributo che la tecnologia offre ai nutrizionisti per valutare degli aspetti preliminari, come la composizione corporea e il fondamentale rapporto: massa magra/grassa.

A giudicare dalle e-mail l'interesse non è mancato. Qualcuno comincia a chiedersi se abbia senso adottare diete ipocaloriche senza correggere le premesse insite in uno "stile di vita" troppo spesso intoccabile, per mancanza di tempo libero ma anche per averne minimizzato il ruolo. Per chiarezza faccio l'esempio, assai frequente, della signora in menopausa (quindi con modifiche ormonali che accentuano "il risparmio" energetico), imprigionata in lavori sedentari (insegnanti, cassiere, ecc.) che cardiologi, diabetologi e ortopedici rinviano al dietologo perché perda "almeno" 15-20 chili. Questa ipotetica paziente ha quasi sempre un raddoppio della massa grassa e un dimezzamento della massa magra, perciò il suo metabolismo basale (M.B.) è quello di un'utilitaria e non certo di una Ferrari, sia pure entrambe ferme al semaforo rosso. Al verde, la Ferrari scatterà moltiplicando i suoi consumi e l'utilitaria li aumenterà forse del 20-

30% perché questo è il limite del suo modesto motore metabolico. Se traduciamo il concetto in cifre il M.B. della signora non supera le mille calorie e il consumo totale della sua giornata non andrà oltre le 1200-1300 kcal. Per realizzare un deficit quotidiano di 700-800 kcal (necessario per un dimagrimento di 3 kg al mese) dovremmo darle soltanto 500-600 kcal di cibo provocando così un "deperimento" dannoso, con ulteriore perdita di massa magra. Perciò le diete severe non funzionano senza il contemporaneo aumento della spesa muscolare.

edeltoma@gmail.com

© RIPRODUZIONE RISERVATA

