



CORRIERE DELLA SERA *it*

EQUILIBRIO GIUSTE VERIFICHE APPENA RIENTRATI DALLE FERIE, SENZA SCIVOLARE NELLA NEVROSI DOPO LE VACANZE NUOTATE E CAMMINATE AVRANNO NEUTRALIZZATO GLI STRAVIZI ESTIVI? SE LA RISPOSTA È NO, LA SOLUZIONE C'È

La resa dei conti con la bilancia

Il controllo frequente del peso aiuta a dimagrire e a non aumentare. Piccoli aggiustamenti nella dieta per compensare i peccati di gola

Alcuni lo affrontano subito al ritorno dalle vacanze, altri preferiscono rimandarlo: l'appuntamento con la bilancia spesso è fonte di qualche timore. Anche perché, quando si modificano le proprie abitudini, come di solito avviene durante le ferie estive, non è facile rendersi conto di quale sia la direzione in cui si sta andando, né capire se le (quasi) inevitabili trasgressioni a tavola siano davvero piccole, a fronte di nuotate e passeggiate che dovrebbero riuscire a neutralizzarle. Il modo migliore per verificarlo è salire sulla bilancia, cosa che converrebbe fare, comunque, con una certa frequenza durante tutto l'anno. Lo suggeriscono diversi studi, il più recente dei quali è stato appena pubblicato sul Journal of Public Health da alcuni ricercatori delle Università di Birmingham e di Oxford nel Regno Unito. In questa ricerca quasi 3800 adulti sovrappeso o obesi, che su indicazione del medico di famiglia avevano seguito per tre mesi un programma dimagrante, sono stati divisi in due gruppi: per il primo era prevista, oltre a due contatti telefonici nel corso dei sei mesi successivi, l'offerta gratuita di una bilancia e l'incoraggiamento a pesarsi con frequenza settimanale, registrando il peso; per l'altro gruppo ("controllo") invece non era previsto alcun tipo di intervento per il mantenimento. Risultato: dopo 12 mesi, il gruppo "della bilancia" aveva ripreso meno peso rispetto al gruppo di controllo (1,2 kg contro 1,8 kg). Già in precedenza alcuni ricercatori di due centri studi di Minneapolis (Usa), in una revisione di studi pubblicata sull'International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, erano giunti alla conclusione che, sulla base dei dati esistenti, un frequente controllo del peso possa rappresentare una strategia utile, per gli adulti, sia come parte integrante di un programma dimagrante, sia per ridurre il recupero dei chili persi, sia più in generale per prevenire un aumento di peso. «Sicuramente il controllo del peso? commenta Maria Grazia Carbonelli, direttore dell'Unità operativa di dietologia e nutrizione-Azienda ospedaliera San Camillo Forlanini di Roma? è uno stimolo positivo durante la perdita di peso, ma soprattutto nella fase di mantenimento per evitare la pericolosa "sindrome dello yo-yo" molto frequente dopo le vacanze. Negli Stati Uniti esiste un registro cui possono iscriversi solo le persone che sono riuscite a mantenere il peso ottenuto con una dieta ipocalorica. Dall'analisi delle caratteristiche dei partecipanti si deduce che li accomuna l'abitudine a effettuare una regolare attività fisica e a controllare il peso periodicamente. Questa abitudine deve però diventare un'alleata che ci stimola positivamente e non un incubo, come spesso accade se non si raggiungono i risultati sperati. La frequenza consigliata per tale operazione è una volta a settimana sempre nelle stesse condizioni fisiche». Pesarsi, però, è solo il primo passo. E se ci si dovesse ritrovare con qualche chilo in più (o, viceversa, si scoprisse che le vacanze hanno aiutato a smaltire qualche chilo di troppo), come comportarsi per porvi rimedio (o per mantenere i risultati)? Un'idea viene da una revisione appena pubblicata, da ricercatori australiani e americani, su Obesity Facts: puntare su alcuni semplici accorgimenti nella dieta di tutti i giorni (si vedano gli esempi nella tabella). Questi piccoli cambiamenti, facili da adottare e da mantenere nel tempo, possono offrire anche altri vantaggi: per esempio, come riportano gli autori della revisione, un modesto deficit calorico giornaliero (200 kcal o anche meno) minimizza la riduzione del metabolismo basale tipicamente associato alla perdita di peso e non aumenta la fame, così come un moderato aumento dell'energia spesa (100 kcal in più nell'arco della giornata, equivalenti all'incirca a mezz'ora di cammino) non si associa con sensazioni di fatica o con una

aumentata spinta a mangiare. «È un approccio molto indicato per far fronte a qualche "stravizio" vacanziero e se i chili da perdere sono pochi? conferma Carbonelli?». Se invece bisogna intraprendere un percorso per curare un sovrappeso importante, o una vera obesità, il deficit calorico deve essere sicuramente maggiore e accompagnato da una adeguata attività fisica, che da sola non è sufficiente per tornare al giusto peso anche se è indispensabile per preservare la massa magra e l'attività metabolica». RIPRODUZIONE RISERVATA

Favaro Carla

Pagina 46

(01 settembre 2013) - Corriere della Sera

Ogni diritto di legge sulle informazioni fornite da RCS attraverso la sezione archivi, spetta in via esclusiva a RCS e sono pertanto vietate la rivendita e la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi modalità e forma, dei dati reperibili attraverso questo Servizio. È altresì vietata ogni forma di riutilizzo e riproduzione dei marchi e/o di ogni altro segno distintivo di titolarità di RCS. Chi intendesse utilizzare il Servizio deve limitarsi a farlo per esigenze personali e/o interne alla propria organizzazione.

PUBBLICA QUI LA TUA INSERZIONE PPN



Ad Abu Dhabi con Alitalia
Vola ad Abu Dhabi da 429€. L'estate continua. Scopri di più alitalia.com



AAA Cercasi passaggi auto
Offri un passaggio quando hai in programma viaggi lunghi!
www.BlaBlaCar.it



IL FAI E VICTORIA
Con il FAI vantaggi esclusivi per le iscritte a Victoria.
www.victoria50.it



CORRIERE DELLA SERA *it*

PERDERE PESO PER SOSTITUIRE CIBI PIÙ CALORICI, MA SCEGLIENDO BENE NIENTE «SCORCIATOIE» PER LA LINEA MEGLIO PUNTARE SU UN MENU EQUILIBRATO NEL SUO INSIEME

Non di sola frutta e verdura si dimagrisce

I diabetici, in particolare, devono prestare attenzione al carico glucidico. I frutti sono ricchi di zuccheri semplici che incidono sulle calorie giornaliere; gli ortaggi hanno un apporto energetico limitato e alto potere saziante

A chi ha problemi di sovrappeso si raccomanda spesso di mangiare più verdura e frutta. Ma questa strategia, che può certamente avere effetti salutari, è davvero efficace anche per dimagrire? Per rispondere, ricercatori americani (dell'Alabama University di Birmingham e della Purdue University di West Lafayette) hanno condotto una revisione di sette studi, riguardanti più di 1.200 individui. La conclusione: aumentare il consumo di frutta e verdura non ha, di per sé, effetti di rilievo sulla perdita di peso, ma non sembra neppure favorire un aumento. Ovvero: è probabile che dando più spazio a frutta e verdura lo si tolga ad altri alimenti più calorici, però, non è detto che questo avvenga sempre, e soprattutto in misura tale da portare a una riduzione delle calorie sufficiente a perdere peso. «Questi studi confermano ciò che diciamo sempre ai pazienti? commenta Maria Grazia Carbonelli, direttore dell'Unità operativa dietologia e nutrizione, al S. Camillo Forlanini di Roma?. Per dimagrire non ci si può focalizzare su un solo alimento su un solo gruppo: bisogna ridurre l'apporto calorico e aumentare l'attività fisica». «Riguardo alla frutta e alla verdura, prosegue l'esperta? va distinta la prima dalla seconda. La frutta è ricca di zuccheri semplici che incidono sulle calorie giornaliere e sulla glicemia, perciò il suo apporto va controllato, specie in caso di glicemia alta o di ipertrigliceridemia. La verdura, invece, è a volontà?, perché ha un apporto calorico minimo e un alto potere saziante. Delle 5 porzioni al giorno fra frutta e verdura raccomandate dalle linee guida italiane, nelle diete ipocaloriche, io consiglio che due siano di frutta (150 grammi l'una) e tre di verdura, di almeno 200 grammi a porzione. E suggerisco di limitare la frutta più zuccherina (vedi tabella) e di preferire verdura che si può consumare senza condimento (finocchi, cetrioli) o di condirla con un cucchiaino da cucina, a porzione, d'olio extravergine d'oliva, meglio se a crudo». E chi, per dimagrire un po?, pensasse di ricorrere a pasti di sola frutta? «I pasti di sola frutta possono essere consumati occasionalmente, per esempio fuori casa,? risponde Carbonelli? ma non devono essere la regola, specie per pazienti diabetici, per il carico solo glucidico, e per quelli che devono perdere peso, perché carenti di proteine e poco sazianti. Meglio associare la frutta a un piccolo panino con prosciutto o bresaola, accompagnato da una carota o un finocchio. Così, il pasto è più equilibrato e saziante». © RIPRODUZIONE RISERVATA

Favaro Carla

Pagina 55

(14 settembre 2014) - Corriere della Sera

Ogni diritto di legge sulle informazioni fornite da RCS attraverso la sezione archivi, spetta in via esclusiva a RCS e sono pertanto vietate la rivendita e la riproduzione, anche parziale, con qualsiasi modalità e forma, dei dati reperibili attraverso questo Servizio. È altresì vietata ogni forma di riutilizzo e riproduzione dei marchi e/o di ogni altro segno distintivo di titolarità di RCS. Chi intendesse utilizzare il Servizio deve limitarsi a farlo per esigenze personali e/o interne alla propria organizzazione.

ANNUNCI PREMIUM PUBLISHER NETWORK



Alitalia Imperdibile!
Italia da 39€, Europa da
99€, Stati Uniti e Giappone
da 499€
Alitalia.com



**AAA Cercasi passaggi
auto**
Offri un passaggio quando
hai in programma viaggi
lunghi!
www.BlaBlaCar.it



Il tuo aiuto a Gaza
I bambini sono i più
vulnerabili. Aiutaci ad
aiutarli
[Sostieni a distanza](#)