

Sommario Rassegna Stampa

Pagina	Testata	Data	Titolo	Pag.
	Rubrica		Alimentazione e salute	
14	Il Mattino	15/07/2015	<i>ITALIANI POPOLO DI GOLOSI (C.Massi)</i>	2
55/56	D La Repubblica delle Donne (La Repubblica)	11/07/2015	<i>CORRI CORRI METABOLISMO (L.Baratta)</i>	4

Il "Test della piramide alimentare - Curare la salute 2015" presentato all'Expo rivela un considerevole aumento nei consumi di zuccheri, in particolare da parte delle donne: una "scelta confortante" per sollevare l'umore che però fa prendere chili. Allarme dei nutrizionisti: così viene stravolta la dieta mediterranea, sulle nostre tavole compaiono sempre meno frutta e verdura

Italiani popolo di golosi

LA RICERCA

Una tavoletta di cioccolato e un sorriso, uno snack con crema di nocciole e un respiro di sollievo, un bigné alla crema e l'umore migliora. A fine pasto la fetta di torta sembra essere diventata un obbligo. E così, numeri alla mano, siamo diventati un paese di golosi.

Italiani stregati dallo zucchero, che sia una crostata, due cucchiainate di mousse o una barretta piccola piccola. Soprattutto le donne. Come dimostrano i primi risultati del "Test della Piramide alimentare di Curare la salute 2015" presentati all'Expo. Dei circa 2.400 italiani che hanno fatto il test sul sito www.curarelasalute.com il 45% ha ammesso di mangiare dolci in eccesso (48% le donne). Il nostro menù quotidiano, dalle confessioni degli intervistati, risulta essere tanto zuccherato ma molto povero di cereali. Inoltre, l'82% dichiara di non mangiare le porzioni raccomandate di frutta e verdura mentre il 62% non mette mai in tavola il pesce. La dieta mediterranea, così, è assolutamente stravolta: si ritrova appesantita da un carico di zuccheri e grassi inaccettabile.

GLI INTEGRATORI

«Dolci a volontà - commenta Michele Carruba, direttore del Centro studi e ricerche sull'obesità dell'università di Milano e membro del comitato scientifico di Curare la Salute 2015 - perché la nostra tradizione si è trasformata. La maggior parte degli italiani mangia pochissima frutta e verdura. Un'alimentazione così misera, spesso, non basta. Oltre che nei bambini anche negli adulti. Un aiuto può arrivare anche dall'integrazione multivitaminica e multiminerale. Una volta, il dolce voleva dire domenica o compleanno, oggi, al ristorante, chiedono sempre se vogliamo un dessert. Quasi mai ci offrono della frutta».

LA DEPRESSIONE

I nutrizionisti non parlano di "dipendenza" nei confronti del sapore dolce ma di «scelta confortante». Di desiderio mirato verso quel gusto che apre il cuore, tira su l'umore e, in effetti, regala un po' di conforto nei momenti down. «Noia, tristezza e depressione sono le molle che, generalmente, portano a mangiare molti dolci - spiega ancora Carruba - Ma sappiamo che si tratta di una risposta non adeguata, il rasserenamento dura molto poco. E, come passa, si mangia un altro dolcetto. I problemi restano e i chili aumentano. Così, si distorce il ruolo di questo alimento, carico anche di nutrienti e di socialità».

Il desiderio di mangiare alimenti che contengono molto glucosio e sostanze zuccherine non deve, infatti, essere imputato solo alla golosità. Ma è collegato ad un particolare meccanismo del cervello che ricerca maggiori quantità di dolce, fonte principale di energia utilizzata dalle cellule cerebrali.

SENSO DI SAZIETÀ

La ricerca del "Biotechnology and Biological Sciences Research Council", del Regno Unito, è stata pubblicata sul "Journal of Clinical Investigation". I ricercatori, per ora, si sono limitati a compiere dei test di laboratorio sui topi, scoprendo che l'enzima chiamato glucochinasi è presente nell'ipotalamo, un'area del cervello che regola le più importanti funzioni del nostro organismo fra cui la necessità di assumere cibo e di conseguenza glucosio. I carboidrati complessi come quelli contenuti nei dolci, facilitano il senso di sazietà.

L'ESAGERAZIONE

Deepak Chopra, membro dell'American college of physicians negli Stati Uniti, ha firmato un manuale "Super cibo-Combatti la fame e motiva con la saggezza del corpo" (Sperling & Kupfer) nel quale, oltre a parlare in prima perso-

na, analizza proprio lo stretto rapporto tra l'aumento di peso e le carenze emotive. Rifiutando ogni forma di dieta drastica, il medico suggerisce una soluzione alternativa da prendere in considerazione quando si esagera (senza fame) con il cibo: quali sono le ragioni che portano una persona a sfogarsi sui piatti, ad utilizzarli come surrogati di un autentico appagamento emotivo.

«Disfarsi delle cattive abitudini, come dei brutti ricordi, non è facile - scrive Deepak Chopra - Ma voi avete per alleata una grande motivazione: il vostro desiderio di serenità. Alla luce di questa motivazione, le scelte che farete dovranno essere ispirate ad un'unica domanda: "Di che cosa ho fame?". A condurci nella giusta direzione, dice, saranno i nostri veri desideri. «Perché quelli falsi conducono nella direzione sbagliata».

Carla Massi

© RIPRODUZIONE RISERVATA

**«UN AIUTO ARRIVA
DALL'INTEGRAZIONE
MULTIVITAMINICA
E MULTIMINERALE»**

Michele Carruba
nutrizionista

Sapori nascosti

Dal salame al puré, quel dolce nel salato

Lo zucchero si nasconde ovunque. Infatti non è presente solo nei dolci, ma viene impiegato anche nelle preparazioni salate. Un esempio sono i sughi pronti che nascondono una quantità di zucchero dai 6 ai 12 cucchiaini. Ci sono 8 grammi di zucchero in una sola fetta di salame, di mortadella o di prosciutto cotto mentre varia a seconda delle marche il suo contenuto nei wurstel. Questi valori si incrementano esponenzialmente se gli insaccati sono in un panino magari condito con ketchup. E proprio il pancarré e il pane preconfezionato sono nella



lista degli insospettabili, infatti contengono mezzo cucchiaino di zucchero per ogni fetta. Mentre la salsa ketchup viene prodotta con lo zucchero come ingrediente principe.

Anche l'insalata può essere una trappola zuccherosa se è condita con l'aceto balsamico: fino a 7 grammi di zucchero. Gli zuccheri vengono inoltre impiegati come addensanti nei prodotti surgelati come minestroni, zuppe, puré e bastoncini impanati. Attenzione anche a ciò che si beve. A parte succhi di frutta e frullati, sorvegliati speciali sono vino e birra.

A.I.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



Un fisico che bruci di più: è quello a cui puntano le ultime diete. Come? Senza mangiare meno, ma scegliendo i cibi giusti

di Lidia Baratta



Micrografia elettronica a scansione di cellule adipose.

CORRI CORRI METABOLISMO

Mantenerci in forma senza diete estenuanti? Il modo c'è. E c'è pure la parola magica: metabolismo. Accelerare i processi biochimici del nostro corpo potrebbe infatti aiutarci a ottenere risultati eccellenti. Certo, un pulsante da premere per bruciare i grassi più in fretta non esiste. Esistono semmai degli accorgimenti affinché la macchina-corpo funzioni a velocità più sostenuta. I consigli che arrivano dagli Usa, dove il libro *The Fast Metabolism Diet* scritto dalla nutrizionista Haylie Pomroy è ormai un bestseller, sono tutt'altro che scontati. E spesso rivoltano come un calzino le convinzioni sui segreti del dimagrimento. Ma a considerazioni sorprendenti sul metabolismo, e soprattutto sui trucchi che potrebbero vivacizzarlo, erano già arrivati in più tappe la dottoressa americana Gabriele Ronnett, guru del Center for Metabolism and Obesity Research della Johns Hopkins University School of Medicine di Baltimora, nonché il team italiano guidato da Sara Farnetti (nutrizionista funzionale), citato in uno studio comparso sul *Journal of Medicinal Food* (ba-

sta il titolo: *Food Fried in Extra-Virgin Olive Oil Improves Postprandial Insulin Response in Obese, Insuline-Resistant Women*) E alcuni scienziati danesi delle università di Copenhagen e Aarhus. Il che ci ha aiutato a compilare una sorta di "contromanuale metabolico", saggiamente commentato a uso e consumo del temperamento (e della salute) italiani. Eccone alcuni punti.

Non puntate la sveglia per fare jogging prima di andare in ufficio. Siete tra quelli che si alzano all'alba per una corsetta al parco o una seduta in palestra? Gli scienziati del National Institute of Health's Diabetes, Endocrinology & Obesity Branch di Washington sostengono che forse fareste meglio a dormire qualche ora in più. Il tasso metabolico, dopo una lenta riduzione durante la notte, nelle prime ore del mattino raggiunge il suo livello minimo. Quindi si fatica di più a riattivarlo. «È vero che il dispendio energetico durante il sonno scende di circa il 20%», spiega Livio Luzi, direttore del Centro di ricerca sui metabolismo e primario del reparto di Endocrinologia e malattie metaboliche del Policlinico San Donato, «ma in parallelo si riduce anche la frequenza cardiaca. E partire da una frequenza cardia-

NEWS

ca più bassa permette di ottenere performance migliori». Senza dimenticare «che nelle ultime ore della notte si ha un rialzo di alcuni ormoni come il cortisolo e l'ormone della crescita, che facilitano l'attività fisica». Ovviamente va bandito lo stomaco vuoto, perché ne dicano gli atleti: bisogna assumere «un adeguato apporto calorico con la colazione prima dell'allenamento».

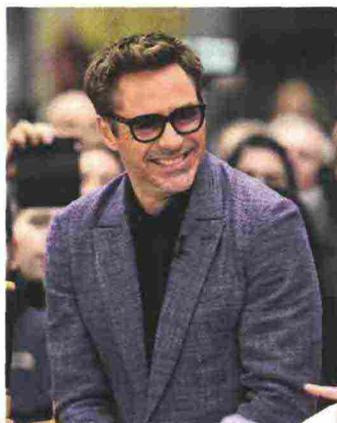
La regola base, però, resta quella di dormire bene. La privazione di sonno e lo stress, alterando l'equilibrio ormonale, causano squilibri metabolici (aumentando trigliceridi e glicemia) e funzionali (provocando vasocostrizione e ipertensione arteriosa). Una ricerca sull'*International Journal of Endocrinology* ci dice infatti che dormire solo 4 per 6 notti di fila rallenta del 40% la velocità con la quale il corpo processa le calorie del glucosio. Meglio andare a letto prima, quindi, se proprio si vuole fare sport appena svegli.

Rilassatevi e programmatevi: niente sudore e lacrime. Per i ricercatori dell'Università di Alberta, Canada, an-

anziché mangiare, si punta soprattutto a reidratarsi».

Non colpevolizzate un peccato di gola, gestitelo. Una sessione intensiva di sport è indicata solo se la sera prima avete mangiato qualche cucchiaino di gelato in più. Uno studio dell'Università di Bath, in Inghilterra, ha scoperto che una corsa di soli 45 minuti è in grado di mantenere stabili i livelli di zuccheri nel sangue nei giorni in cui si mangia anche il 75% in più rispetto al normale.

Fate pace con il cibo, può rivelarsi un alleato dimagrante. Perché, adeguatamente "manipolato", trasforma il corpo in un potente bruciagrassi. Basta scegliere bene che cosa mettere nel piatto. Inserire una porzione di proteine a ogni pasto, per esempio, può facilitare lo smaltimento delle calorie, perché digerire un pasto proteico richiede più energia di un piatto di pasta. Ma, come raccomanda Luzi, «l'eccesso proteico può essere deleterio perché causa l'affaticamento del rene. Anche se le persone che praticano molto sport hanno bisogno di percentuali maggiori di proteine rispetto ai sedentari». La soluzione, dunque, è consumare grassi,



carboidrati e proteine magre a ogni pasto. Il corpo metabolizza i macronutrienti a velocità differenti: mixare i tre elementi aiuta a mettere il turbo al metabolismo, senza rinunciare a nulla.

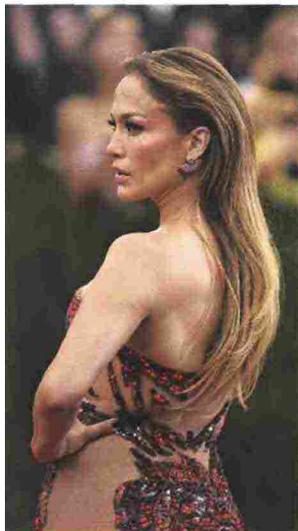
Fritti e formaggi hanno un loro ruolo. Una frittura in olio d'oliva, ogni tanto, stimola il metabolismo, riducendo la capacità degli alimenti di rilasciare zucchero nel sangue. E ne guadagna il girovita. Ovvio, non esagerate: se si mangiano molti cibi ad alto contenuto di grassi e carboidrati, il corpo tende a immagazzinare i lipidi in eccesso. E gli enzimi che di solito processano gli alimenti smettono di lavorare bene, portando a una crescita del peso e all'aumento del rischio di insorgenza del diabete di tipo 2. Quanto ai formaggi, alzerebbero i livelli di un acido grasso anti-infiammatorio capace di aumentare la produzione di energia, velocizzare il metabolismo, stabilizzare il grasso corporeo e prevenire l'obesità.

Fate merenda come quando eravate bambini. Il consiglio degli scienziati è di evitare lunghi periodi di digiuno, concedendosi uno snack. «Meglio non saltare i pasti, soprattutto la colazione», spiega Livio Luzi. «In questo modo si evitano introiti calorici eccessivi quando ci si rialimenta, e soprattutto sbalzi eccessivi di insulina». Ma attenzione: per ogni bevanda gassata (anche dietetica) bevuta quotidianamente, il rischio di sovrappeso aumenta del 65%. Datevi alle merende più sane.

Smettetela di contare le calorie e leggetevi un libro. Se il metabolismo è una macchina perfetta, aiuta conoscerne gli ingranaggi. Ma non basta. Raccomanda Luzi: «A una alimentazione moderata, con un bicchiere di vino a pasto, occorre associare almeno tre sessioni settimanali di 30-45 minuti di attività fisica aerobica, più una vita attiva sia fisicamente che mentalmente». Perché anche il nostro cervello consuma molte calorie.

L'ULTIMA GURU DELLO SPRINT

La nutrizionista Haylie Pomroy, con il suo schema in tre fasi elaborato nel libro *La dieta del supermetabolismo*, Sperling & Kupfer (e da marzo in libreria con il nuovo *La dieta turbo*), è diventata una guru che ha fatto dimagrire star come Jennifer Lopez e Robert Downey Jr. «Sono un meccanico del corpo», scrive nell'introduzione. Il suo obiettivo è "allenare" il metabolismo stimolando alcuni meccanismi corporei. Come? Facendo ruotare alimenti precisi in giorni specifici e orari strategici. Nella fase uno, si punta su frutta e carboidrati; nella due, su proteine e verdure; nella tre, su tutti gli alimenti precedenti più i grassi sani. Tra le ricette consigliate nel libro e diffuse anche sul suo blog, si trovano noodles col manzo, fettuccine con i gamberi, biscotti alle mandorle, pancake ai lamponi. Non si rinuncia (quasi) a nessun alimento. Il cibo diventa la medicina per riattivare il metabolismo e trasformare il corpo in una perfetta macchina bruciocalorie.



Jennifer Lopez e (sopra) Robert Downey Jr., entrambi seguiti dalla nutrizionista Haylie Pomroy.

ziché sudare in lunghi allenamenti, sarebbe meglio allenarsi più volte per brevi periodi durante la giornata. Dicono che se il metabolismo ha bruciato molte calorie in una sola seduta di allenamento, poi cerca subito di recuperare energia provocando un picco di appetito. Così si finisce per mangiare di più e muoversi di meno. In realtà, spiega Livio Luzi, «con allenamenti brevi e frequenti, se di intensità elevata si bruciano prevalentemente carboidrati. Il modo migliore per bruciare i grassi è invece un'attività fisica a intensità medio-bassa di lunga durata. E al termine dell'allenamento,

Foto di Getty Images