



**I RISCHI DEL**

**GRASSO...**



Volume protetto da

**Copyright:** MESSAGGI srl, P.IVA 11756490154  
Via Sismondi 44- 20133 Milano  
(sede legale in Piazza Cinque Giornate 6, 20129 Milano)

**Diritti Autor:i** Alfredo Vanotti e Fausta Clerici

### **Prima di copertina**

Fausta Clerici intervista Alfredo Vanotti

### **AIUTO ! HO DIECI CHILI IN PIU'**

Come devo mangiare ? Si sente dire di tutto ...

### **La dieta del ribaltone**

Testo definitivo.

Nella pagina interna delle legali si può scrivere *ad esempio*:

**Edizione fuori commercio. Copia gratuita (oppure omaggio) per i Signori Medici da .....**

Milano, 1 Febbraio 2008

## **AIUTO! HO DIECI CHILI IN PIU' Come devo mangiare? Si sente dire di tutto...**

### **I RISCHI DEL GRASSO**

**Negli ultimi dieci anni sono aumentata di dieci chili: uno all'anno. Quasi non ci si accorge, ma alla fine sono tanti. Mi dicono che è pericoloso per la salute. E' vero? Quali sono i rischi?**

I rischi sono soprattutto per il cuore: il sovrappeso vuol dire affaticamento del cuore. Ma non solo. L'eccesso di grasso comporta anche un elevato rischio di alcune malattie: diabete, aumento della pressione arteriosa; aumento del colesterolo, che può portare all'arteriosclerosi. Questo per dire solo i rischi principali.

**Dunque dovrei proprio dimagrire. Ci avevo già provato: con una dieta iperproteica (cioè con molta carne, praticamente bistecca e insalata quasi tutti i giorni) avevo perso parecchi chili; ma poi in gran parte li ho ripresi!**

Questo succede a molte persone. La chiamano sindrome dello yo-yo: una persona, nel giro di una decina d'anni, per quattro o cinque volte, riesce a perdere parecchi chili; poi però ne riprende di più, fino a diventare obeso. E per di più il grasso in eccesso che viene accumulato ogni volta è il più pericoloso.

**Perché i chili "ripresi" sono più pericolosi?**

Perché si accumulano soprattutto intorno all'addome: la tanto temuta pancia. Questo grasso, che si chiama viscerale, ha l'effetto di diminuire la capacità dell'organismo di utilizzare l'insulina, scatenando così il diabete. E insieme favorisce l'aumento della pressione arteriosa, dell'acido urico nel sangue, del colesterolo, dei trigliceridi.

**Insomma il grasso viscerale è una vera bomba?**

Sì, sì! Anche per i problemi meccanici che crea: riduce il movimento del muscolo diaframma, lasciando così meno spazio ai polmoni per espandersi e respirare bene.

**Chi ingrassa soprattutto sulle cosce corre meno rischi?**

In un certo senso sì; perché è un grasso più superficiale, che si chiama sottocutaneo e che non ha tutti gli effetti a catena che abbiamo visto prima. Ma ugualmente non va sottovalutato. Sia per il disagio psicologico che crea - ad esempio a molte donne, dopo il parto - sia perché ostacola la circolazione venosa delle gambe, favorendo l'odiata cellulite. Ma soprattutto, a lungo andare, può causare disturbi seri, come le vene varicose e addirittura le tromboflebiti.

**A questo punto ho deciso: devo proprio dimagrire!**

Attenzione però: dimagrire non vuol dire semplicemente perdere peso. Dimagrire vuol dire perdere il grasso depositato in eccesso, cioè quello di cui parlavamo prima: su pancia e cosce.

## **E I RISCHI DELLE DIETE**

**Questa è nuova! Vuol dire che si può perdere peso senza dimagrire?**

Certo! E succede molto spesso, specialmente alle persone che fanno cure o trattamenti dimagranti molto veloci. E' pericoloso perché, con queste diete rapide, si perdono componenti del nostro corpo che in realtà sono assolutamente indispensabili.

**Quali sono le sostanze necessarie che perdiamo, con questi chili "persi male"?**

Prima di tutto l'acqua. Ad esempio, le tute, le guaine, la sauna portatile, che vengono propagandate per un velocissimo dimagrimento, producono disidratazione. Ciò vuol dire che il sangue si concentra, alterando la sua composizione normale, con seri pericoli per la salute. E' come camminare nel deserto senz'acqua.

## **Dopo l'acqua, che cosa dobbiamo stare attenti a non perdere?**

Le proteine dei muscoli, come capita durante le cure dimagranti veloci; in questo caso si ha un deperimento. La cosa è molto pericolosa, perché fra i muscoli del nostro corpo c'è il cuore, che non viene affatto risparmiato da una cura dimagrante fatta male. Si indebolisce e rischia di non contrarsi più correttamente.

## **Oltre ai muscoli, quali altre parti del corpo possono essere danneggiate?**

Le ossa, quando la perdita di peso molto veloce avviene in periodi della vita in cui le ossa devono essere costruite (adolescenza) o mantenute il più possibile intatte (la menopausa e in generale l'età anziana).

## **Il danno alle ossa è dovuto alla perdita di calcio?**

Sì. Ma con la demineralizzazione si perdono molti altri sali minerali importanti per la nostra salute, che sono principalmente nelle ossa. Ad esempio il magnesio, fondamentale per il funzionamento del cervello; il fosforo, utile per dare energia; ma anche sali di cui si parla meno, come il selenio, il fluoro e il silicio, che nel nostro corpo sono presenti in quantità minime (millesimi di grammo) ma la cui carenza crea gravi problemi.

## **Quali danni derivano dalla mancanza di questi sali, dei quali di solito non ci si preoccupa?**

Per esempio, se viene meno il selenio, diminuisce la resistenza ai tumori.

## **Gravissimo! Per dimagrire, davvero devo stare perciò molto attenta a non eliminare alcuni alimenti. Ma dunque come devo mangiare?**

Ne parleremo. Ma prima va detta una cosa: per dimagrire non basta una corretta alimentazione.

## **MUOVERSI! MUOVERSI!**

### **Come? Mettersi a dieta non basta? Che cosa bisogna fare di più?**

E' indispensabile mantenere il nostro corpo in movimento tutti i giorni. Non essere sedentari non vuol dire andare in palestra una volta la settimana. Bisogna invece muoversi un po' tutti i giorni, eliminando le abitudini peggiori, che fanno di noi dei sedentari.

### **Quali sono le abitudini da cambiare?**

La prima cosa da abolire è il riposino dopo il pranzo

### **Dobbiamo proprio rinunciare alla pennichella?**

Sì, perché, immediatamente dopo il pasto, dobbiamo completare la prima parte della digestione; al contrario, sdraiandoci in quel momento, diamo luogo ad un reflusso di cibo, dallo stomaco indietro verso l'esofago, che a poco a poco si irrita, perché è un tubicino così sottile che mal tollera il ritorno dei cibi, già misti ad acidi prodotti dallo stomaco. A lungo andare si può sviluppare una dolorosa infiammazione dell'esofago. Ovviamente questi inconvenienti sono tanto più gravi quanto più sono grassi i cibi.

### **Che fare, dunque, subito dopo il pranzo?**

Restare in piedi, oppure seduti col busto eretto. L'ideale sarebbe un minimo di movimento, per attivare il primo metabolismo dei cibi.

### **Per esempio una passeggiatina non faticosa o qualche lavoretto in casa?**

Sì. Invece, per le attività sportive e in genere per tutte le attività più faticose, è meglio aspettare almeno due ore. Questa precauzione non è necessaria quando non si è trattato di un pasto vero e proprio, ma soltanto uno spuntino: un panino, qualche frutto, o un piccolo dolce.

### **Si sa bene che, dopo un pasto abbondante, vanno evitati gli esercizi fisici impegnativi. Ma perché?**

Perché l'intestino, impegnato nella digestione, richiama la maggior parte del nostro sangue. Perciò ai muscoli può arrivare poco sangue, e quindi poco ossigeno.

### **Altre abitudini da perdere?**

Stare seduti o sdraiati davanti al computer o al televisore per lunghe ore. Usare l'ascensore anche quando si potrebbe benissimo salire la scala senza correre. Usare l'automobile anche per gli spostamenti brevi.

### **Quanto moto bisogna fare ogni giorno, per aiutare il dimagrimento?**

Consigliamo venti minuti al giorno di esercizio aerobico.

### **Che cosa vuol dire "esercizio aerobico"?**

Una camminata un po' veloce, non certo il passo dello shopping; la bicicletta o la cyclette; il tappeto ruotante; lo stepping, ovvero un semplice gradino da cui salire o scendere.

### **Attività normalissime. Ma quando si chiamano "aerobiche"?**

Quando si fanno ad una velocità moderata, tale che il respiro non diventi affannoso?

### **Come faccio a capire di non essere arrivata all'affanno?**

Basta poco: per esempio se sono in grado di parlare al telefono, senza che mi manchi il fiato.

### **Ma non è più comodo dimagrire servendosi degli elettrostimolatori?**

Queste macchine, che emettono impulsi elettrici alternati per stimolare i muscoli, in realtà non servono per dimagrire. Al massimo hanno la funzione di tonificare il muscolo e di drenare la linfa, facendoci urinare un po' di più. Ma non ci fanno bruciare le calorie in eccesso!

## **AUTOCONTROLLO**

### **Dieta e movimento sono dunque abbastanza per dimagrire?**

C'è anche un terzo elemento, che è assolutamente fondamentale per rendere duraturo il dimagrimento: l'acquisizione dell'autocontrollo.

### **Che cosa si intende per autocontrollo?**

E' l'abitudine ad osservare e valutare tutti i propri comportamenti, rilevando alcuni campanelli d'allarme, come i momenti di sedentarietà o gli eccessivi spuntini fuori pasto.

### **In pratica, che cosa si deve evitare?**

Il televisore è pericolosissimo. Ma il rimedio c'è: quando va in onda la pubblicità, invece di andare a prendere il cioccolatino, o il cracker o il bicchiere di birra, o qualche altro cibo o bevanda suggerito dalla pubblicità, dovremmo approfittarne per muoverci, magari per lavare i piatti. E impariamo a tenere conto che quattro o cinque caffè al giorno, ognuno con una bustina di zucchero, comportano un eccesso di circa 80 calorie!

### **E che cosa vuol dire "autocontrollo" quando si va al ristorante?**

Bisogna avere già in mente che cosa si vuole ordinare, anche per evitare di piluccare, durante l'attesa, pane e grissini, che hanno un apporto calorico altissimo: due panini leggeri sono 350 calorie! E ricordiamoci che il vino non è acqua! Un solo bicchiere sono 110 calorie. Per non parlare del grappino finale!

## **UNA FORMULA MAGICA?**

### **E ogni giorno, a casa mia, come devo mangiare?**

La prima cosa importante è distribuire gli alimenti fra quattro o cinque momenti della giornata: colazione, spuntino di metà mattina (facoltativo) o merenda nel pomeriggio, pranzo e cena, evitando le continue occasioni di mangiucchiare qualcosa o di bere bevande caloriche.

### **Ma che cosa devo mangiare, per dimagrire?**

Bella domanda! Infatti l'errore più comune è chiedere: che cosa non devo mangiare?

### **Dunque il rimedio non è eliminare qualcosa dalla dieta, magari il pane e la pasta?**

Proprio così. I risultati migliori si ottengono non eliminando questo o quell'alimento, ma raggiungendo un giusto equilibrio fra i vari gruppi di alimenti.

### **Bella frase sembra quasi una formula magica! Ma posso fare una domanda un po' insolente?**

Sì, certamente.

## **SI SENTE DIRE DI TUTTO**

**Questa "formula magica" me ne fa venire in mente tante altre che ho già sentito: chiare semplici, sembra che risolvano tutto. Ma saranno poi vere?**

Il più delle volte qualcosa di vero c'è, nelle tante cose che vengono dette sull'effetto degli alimenti sulla nostra salute. Ma c'è un problema: rischiamo di sentirci dire tutto e il contrario di tutto. I nostri nonni non correvano questo rischio; avevano delle certezze, quelle contenute nei proverbi. Oggi invece, nella grande massa di conoscenze acquisite dalla scienza dell'alimentazione, c'è chi va a pescare ora questa ora quella affermazione particolare, per venderci questo o quel nuovo prodotto.

**Per questo c'è tanta confusione? Per questo si sentono o si leggono tanti consigli diversi, spesso contrastanti?**

Sì. E per di più queste continue novità e contraddizioni rispondono spesso agli interessi di alcuni produttori, o anche soltanto alla volontà di protagonismo di studiosi di scienza dell'alimentazione, magari noti e rispettabilissimi.

**Adesso capisco! Mi viene in mente che in televisione ho persino sentito vantare le virtù terapeutiche del gorgonzola...**

Ecco, questo è uno dei tanti esempi. Se ne potrebbero fare decine di altri. Invece quel che può veramente giovare alla salute della gente è fornire a tutti poche linee d'indirizzo, che durino nel tempo. Come medici e come studiosi, dovremmo evitare la confusione nella testa delle persone, su una questione così importante, che riguarda la vita quotidiana di ciascuno.

**Però non tutto quello che si sente dire è sbagliato. Perché non proviamo a ragionare su alcune delle affermazioni e delle credenze più diffuse?**

D'accordo. In effetti è importante analizzarle, perché in molte di queste affermazioni ci sarà sicuramente sia del vero che del falso. Cominciamo subito, magari partendo da un vecchio proverbio che riguarda noi medici.

### **UNA MELA AL GIORNO...**

**Una mela al giorno toglie il medico di turno?**

Qui prevale certamente il vero sul falso: mangiare frutta è fondamentale. E la mela va benissimo per molti motivi: E' presente tutto l'anno, è facilmente conservabile, possiamo tranquillamente infilarla nella borsa e portarcela in ufficio per mangiarla a metà mattina, o come merenda. Cosa che diventa molto più difficile con uva, kiwi, albicocche, per non parlare dei cachi. Però non dimentichiamo che è necessario consumare, nel corso della giornata, anche altri frutti, perché ciascuno dà un apporto specifico di sali minerali. La pesca, per esempio, ha un contenuto diverso dalla pera e dalla mela. Quindi solo mangiando di tutto un po' possiamo avere quel necessario corredo di sali minerali e vitamine che rende inutile ricorrere alle pasticche polivitaminiche o ai cosiddetti ricostituenti. Naturalmente anche per la verdura vale lo stesso consiglio: variare.

### **CAFFE' E CAFFEINA**

### **E' il caffè? Fa bene o male? Fa dimagrire o ingrassare?**

E' una bevanda che, nelle credenze popolari, è stata molto colpevolizzata: si dice che faccia male al cuore, che sia cancerogeno, che sia tossico per lo stomaco o per il fegato. Tant'è vero che si sono fatti più di 30.000 studi, accreditati a livello internazionale, per suffragare tutte le accuse che vengono mosse al caffè; ma senza arrivare a conclusioni certe. Una cosa comunque è accertata: la risposta al caffè, e soprattutto alla sostanza alcaloide contenuta nel caffè, la caffeina, varia molto da individuo a individuo. Persino per quanto riguarda il sonno, ci sono enormi differenze: c'è chi beve il caffè la sera, per dormire bene, e chi invece, se beve un caffè al mattino, resta sveglio tutta la notte successiva.

### **Ognuno deve decidere sulla base delle proprie reazioni?**

Direi di sì, ricordando però che ci sono dei livelli massimi accettabili, oltre i quali il caffè diventa sicuramente nocivo: circa sei o sette tazzine al giorno

### **Dunque non è il caso di aver paura della caffeina?**

Un momento! Un conto è bere il caffè come bevanda voluttuaria, in alcuni momenti della giornata - sempre ricordandosi di non eccedere con lo zucchero - un conto è usarlo come uno stimolante. O peggio ancora, usare la caffeina pura, o bevande fortemente arricchite di caffeina - come fanno certi cosiddetti sportivi, o alcuni camionisti, o il popolo delle discoteche - per tenersi svegli. Queste bevande sono davvero pericolose, sia per l'eccessiva stimolazione del cuore, che causa tachicardia, sia per gli effetti nocivi sul sistema nervoso.

### **Sbaglio o c'è anche qualcuno che usa la caffeina per dimagrire?**

Purtroppo sì. Infatti la caffeina aiuta a bruciare i grassi; il problema è che, per ottenere questo effetto, bisogna usarla in dosi così elevate da essere sicuramente tossiche.

## **CIOCCOLATO**

### **Un altro piccolo piacere molto colpevolizzato è il cioccolatino. Fa ingrassare? Fa male?**

Sicuramente il cioccolato è molto calorico: se si supera una dose minima, fa senz'altro ingrassare. Con una tavoletta (100 grammi) assumiamo 500 calorie, se è fondente, 600 se è al latte.

### **Troppe! E fa anche venire i brufoli?**

Questa è proprio una credenza popolare infondata. L'acne ha una causa ormonale: è dovuta a una maggiore sensibilità della pelle ad alcuni ormoni, fra cui il testosterone, che viene prodotto sia dagli uomini che dalle donne. Su questo meccanismo l'alimentazione non influisce. Il cioccolato è solo il capro espiatorio. Tradizionalmente, si è sempre cercato qualcosa di piacevole da colpevolizzare.

### **Dicono anche che è antidepressivo. E' vero?**

Direi che, da questo punto di vista, ha un'azione benefica, stimolante e piacevolmente antidepressiva, legata ad alcune sostanze alcaloidi, in particolare la teobromina. Attenzione però! Questa sostanza può dare anche una sorta di dipendenza, che è più diffusa - non si sa perché - fra

le donne. La cosa diventa pericolosa soprattutto quando in casa c'è soltanto la famosa crema di cioccolato in vasetto, che ha un contenuto calorico elevatissimo, e si comincia a mangiarla a cucchiariate.

## VINO E SUPERALCOLICI

### **E il vino? E' vero che fa buon sangue?**

Non è vero che sia utile per combattere l'anemia. Invece ha sicuramente altri effetti, alcuni negativi, altri positivi. Quelli negativi sono noti da secoli: l'eccesso di alcool causa gravi danni a tutto l'organismo, dal cervello, al cuore, al fegato. Per non parlare degli incidenti stradali!

### **E gli effetti positivi?**

Sono emersi soprattutto dagli anni '90, a partire da alcuni studi francesi, che hanno sempre più evidenziato un'azione protettiva sul cuore e sulle arterie di alcune sostanze, contenute soprattutto nel vino rosso. E' stata enfatizzata soprattutto l'azione contro l'arteriosclerosi e a favore del cosiddetto colesterolo buono (HDL).

### **Dunque il vino può fare bene o male, secondo la dose?**

Sì, anche se le dosi variano molto da individuo a individuo. Comunque, alla fine degli anni '90, è stato stabilito, a livello internazionale, da autorevoli studiosi, un *livello massimo efficace* giornaliero di alcool per la media della popolazione adulta: 25 milligrammi per la donna e 35 per l'uomo.

### **Tradotto in vino, quanto vuol dire al giorno?**

Circa 220 cc (un po' meno di un quartino) per la donna e poco di più per l'uomo: 320 cc. C'è un fatto curioso: già millecinquecento anni fa San Benedetto, nella sua regola, aveva fissato proprio lo stesso quantitativo massimo accettabile per i suoi monaci.

### **Ma guarda un po'! Anche San Benedetto si preoccupava della cirrosi epatica?**

Non credo proprio che conoscesse questa malattia. Si preoccupava di tutt'altro: diceva che il vino ha il potere di far apostatare anche i santi. Per questo aveva stabilito che un monaco non doveva bere più di una *hemina* al giorno. E' un'antica misura umbra corrispondente esattamente a 330 cc.

### **Dunque, entro i limiti fissati da San Benedetto, possiamo berlo?**

Però non dimentichiamoci, non solo al ristorante, ma anche a casa nostra, che dobbiamo stare molto attenti: in ogni bicchiere di vino sono contenute 100 calorie!

### **Già! C'è il rischio di ingrassare. Ai bambini, però, si può darne un goccino?**

No! Per bambini e adolescenti è sempre nocivo: per loro la dose giusta è zero.

### **E i superalcolici sono sempre nocivi anche per gli adulti?**

Non esageriamo! Certamente hanno una concentrazione di alcol molto più elevata del vino, quindi dobbiamo prestare molta attenzione ai quantitativi. Se una o due volte alla settimana siamo abituati a bere un bicchierino di grappa o di whisky - tenendo conto che sono quasi 150 calorie! - ricordiamoci soprattutto di berlo a stomaco pieno, dopo un pasto. Così l'assorbimento dell'alcool sarà molto più lento e quindi sarà meno violento l'impatto sul fegato. Va invece sconsigliato il caffè corretto.

### **Che cos'ha di male il caffè corretto?**

La caffeina accelera al massimo l'assorbimento dell'alcol e ne rafforza l'azione irritante sullo stomaco.

## **BIRRA**

### **Dicono che la birra fa ingrassare ancora più del vino. E' vero?**

No! Perché contiene meno alcool. Il rischio è un altro: proprio perché è meno alcolica, spesso se ne beve molta di più. Per questo si ingrassa. Un altro rischio si sta diffondendo di recente, soprattutto fra i giovani: negli ultimi tempi sono state immesse sul mercato birre ad alto contenuto alcolico, fino a 12 o addirittura 15 gradi.

### **E' questione di scelta?**

Sì. Per fortuna non è difficile, perché le etichette indicano obbligatoriamente il contenuto alcolico.

### **E la credenza che la birra favorisca l'allattamento è fondata?**

Assolutamente no. Non solo la birra non favorisce in alcun modo la montata latte; ma bisogna anche tenere conto che l'alcool in essa contenuto, sebbene in percentuali limitate, passa nel latte.

### **Per cui fa male al neonato?**

Certamente. Probabilmente l'idea che la birra giovi all'allattamento è dovuta al fatto che, per aumentare la montata latte, è davvero utile ingerire più liquidi. Quindi basta bere molta acqua.

## **ACQUA**

### **Ho capito: bere molta acqua fa bene a tutti. Quanta?**

In condizioni normali, almeno 1 millilitro per ogni caloria introdotta, o meglio ancora almeno 3 centilitri per ogni chilogrammo di peso.

### **Per esempio, una persona che pesa 70 chili, quanto dovrebbe bere in un giorno?**

Più di 2 litri d'acqua, d'inverno; d'estate almeno mezzo litro in più. Bere molto è fondamentale; bisogna bere, anche se non si sente lo stimolo della sete, che purtroppo si riduce col passare degli anni. Non dimentichiamoci mai che il nostro corpo è formato per un buon 60% d'acqua, che va

continuamente reintegrata e ricambiata! Inoltre l'acqua contiene numerosissimi sali minerali, fondamentali per la nostra salute.

### **Per questo è meglio bere acqua minerale?**

No! Anche l'acqua potabile del rubinetto di casa può contenere sali minerali. Probabilmente ne contiene di più rispetto ad alcune acque oligominerali, a bassissimo contenuto minerale, che vengono pubblicizzate proprio per questo, anche se in realtà non è affatto un pregio.

### **Per esempio quelle con pochissimo sodio?**

Sì, quelle che vengono proposte dalla pubblicità per combattere la cellulite. In effetti è vero che contengono pochissimo sodio, quasi nulla, ma non contengono nemmeno altri sali minerali importanti, fra cui fondamentali sono soprattutto il calcio e il magnesio.

### **Però, se bevo queste acque leggere, evito di introdurre sodio; non è una buona cosa?**

Anzitutto un certo, modesto, quantitativo di sodio è necessario. Ma soprattutto va sfatata l'illusione che, semplicemente bevendo queste acque molto povere di minerali, si ottenga il risultato di evitare l'eccesso di sodio. Basta mangiare una fetta di prosciutto per introdurre milioni, se non miliardi, di quelle famose particelle di sodio che, in uno spot molto accattivante, soffrono di solitudine.

### **Siamo sempre allo stesso punto: quel che conta è bere. Anche a tavola? O invece - come dicono alcuni - è meglio bere lontano dai pasti?**

Bere è necessario, sia a tavola che fuori pasto. Bere a tavola serve per facilitare l'assorbimento, da parte del nostro intestino, di alcuni sali, in particolare del calcio, che è fra i più preziosi. Se poi vogliamo dimagrire, l'acqua bevuta durante il pasto è di grande utilità, perché aumenta moltissimo il volume delle fibre presenti nella frutta e nella verdura, dandoci un senso di sazietà.. Più acqua beviamo meno mangiamo!

### **Perché dobbiamo bere anche fuori pasto?**

Per essere sicuri che il nostro organismo venga mantenuto ben idratato per tutto il corso della giornata. Così eviteremo l'accumulo nel sangue di sostanze - come urea, acido urico, acido ossalico - che il nostro corpo inevitabilmente e continuamente produce, ma che altrettanto continuamente devono essere eliminate, attraverso il rene.

### **Fa bene anche bere prima del pasto?**

Sì; soprattutto se l'acqua è accompagnata da un frutto, che aiuta a dare quella sensazione di riempimento che diminuisce la voracità.

### **Per finire, qualcuno raccomanda ai bambini di non bere quando sono sudati. A me sembra una cattiveria; ma ha qualche fondamento scientifico?**

Non ne ha proprio nessuno. Anzi, quando sudiamo, ovviamente il nostro corpo ha più che mai bisogno di un notevole ricambio di acqua. Del resto è evidentissimo durante la pratica sportiva: se non bevi diminuisce l'efficienza fisica e alla fine rischi anche i crampi.

## SUCCHI E ALTRO

### **Per variare un po', invece dell'acqua, posso bere qualche succo di frutta?**

Preferirei una spremuta. Non perché i succhi di frutta abbiano grandi controindicazioni, ma c'è il rischio di introdurre un eccesso di zuccheri, e quindi di calorie.

### **Anche se bevo quelli con la scritta "senza zuccheri aggiunti"?**

Sicuramente questi danno meno calorie degli altri; ma ricordiamoci che comunque il fruttosio è uno zucchero. Non a caso la scritta non dice che non contengano zuccheri, dice solo che non ne sono stati aggiunti.

### **Se voglio dimagrire, perciò, è sempre meglio evitarli?**

L'importante è non credere che il succo di frutta sia, come l'acqua, una bevanda completamente priva di calorie. E' l'acqua l'unica che non farà mai ingrassare! Noi, per esempio, vediamo bambini che diventano obesi anche perché hanno l'abitudine di bere sempre e soltanto succhi di frutta, o bevande a base di latte, o tè freddo, che naturalmente è zuccherato.

### **Insomma, succo di frutta, latte, tè, eccetera, non devono essere considerati soltanto bevande, ma veri e propri alimenti?.**

Si tratta proprio di questo. Rischiamo di introdurre un gran numero di calorie, credendo semplicemente di toglierci la sete. Invece, se vogliamo dimagrire, quando decidiamo di bere qualunque cosa che non sia semplice acqua, dobbiamo quanto meno abituarci a controllare, sull'etichetta, il contenuto calorico. E dobbiamo tenerne conto, nel quadro generale della nostra dieta.

### **E le bevande analcoliche, come aranciata, chinotto, gazzosa...?**

Queste normalmente forniscono una buona quantità di calorie; quindi in una dieta dimagrante non ci stanno. Oltretutto, come si legge anche sulle etichette, contengono parecchi additivi, cioè coloranti, insaporenti, o altre sostanze di sintesi, il cui effetto generale non è ancora del tutto conosciuto.

### **Questo vale anche per quegli strani beveroni colorati che vengono pubblicizzati soprattutto come un valido aiuto per chi fa sport?**

Per quanto ne so, dovrebbero contenere soltanto acqua, vitamine e sali minerali, utili per reintegrare le sostanze che, durante l'attività fisica intensa, vengono eliminate con il sudore. Ma lo stesso risultato si può ottenere con una buona spremuta di agrumi.

### **E poi, sbaglio o con il sudore perdiamo soprattutto acqua.?**

Non sbagli: il vero problema è la disidratazione. L'importante - come ho già detto più volte - è soprattutto bere acqua. Non ho mai visto un atleta demineralizzarsi.

**Per non sbagliare, berrò soltanto acqua! Ma torniamo agli alimenti che godono cattiva fama. Delle uova, per esempio, si sente parlar male. Davvero danneggiano il fegato?**

Altra credenza popolare infondata! Probabilmente è nata perché il colore giallo dell'uovo richiama il colorito giallastro di quella che un tempo si chiamava itterizia. In realtà l'uovo, anzi il rosso dell'uovo, è l'alimento più ricco in assoluto di proteine, utili sia per la crescita, sia per mantenere intatte tutte le cellule, comprese quelle del fegato. C'è una sola eccezione: chi soffre di coliche biliari, dovute ad un calcolo nella colecisti. In questo caso le uova, come tutti gli altri alimenti grassi, possono contribuire a scatenare fitte dolorosissime.

**Allora si possono mangiare uova a volontà?**

No! Perché hanno un elevato contenuto di colesterolo. Quindi, per un adulto sano, il massimo sono quattro alla settimana. Ma nel calcolo bisogna tener conto anche dell'uovo che assumiamo con altri alimenti: quello contenuto nelle torte, nella pasta all'uovo...

## **FORMAGGIO E RICOTTA**

**E il formaggio? E' vero che ingrassa moltissimo?**

E' vero: 100 grammi di formaggio possono darci dalla 300 alle 450 calorie.

**Anche se mangiamo formaggio magro?**

Purtroppo non esistono formaggi magri. La mozzarella, che è considerata tradizionalmente un alimento leggero, è sicuramente meno calorica, a parità di peso, del taleggio, del grana, o del gorgonzola; però è molto ricca di acqua, per cui si finisce col mangiarne molta di più.

**Questo vale anche per la ricotta?**

No. Perché non è un vero formaggio e contiene molto meno grassi. Per di più le proteine della ricotta sono più digeribili.

**Da noi c'è un proverbio che suggerisce di finire sempre il pasto con il formaggio...**

In effetti proprio il fatto di considerare il formaggio qualcosa di simile alla frutta, che si mangia quando si è già quasi sazi, si è rivelata una delle principali cause del sovrappeso e dell'obesità nel Comasco. Invece il formaggio è un vero e proprio secondo piatto, che in alcuni pasti può sostituire la carne, o i salumi, o il pesce, o le uova, o i legumi.

**E con quale frequenza si può mangiare formaggio, come secondo piatto?**

In due o tre pasti alla settimana, non di più. Perché le calorie del formaggio sono dovute soprattutto al suo contenuto in grassi saturi, i più pericolosi per le nostre arterie, anche perché tendono a trasformarsi facilmente in colesterolo.

**Però dicono che il formaggio fa bene per le ossa. E allora?**

Certamente ha un contenuto di calcio molto elevato. Ma non dimentichiamo che possiamo assumere calcio con molti altri alimenti: latte, yogurt, ricotta, legumi e alcune acque. Il problema è che questi alimenti sono poco presenti sulla nostra tavola. La nostra alimentazione sta diventando sempre più monotona: oltre alla verdura, che non contiene calcio, si tende a mangiare quasi soltanto pasta e carne. Per questo solo un terzo della popolazione italiana arriva ad assumere 1 grammo di calcio al giorno, che è la quantità indispensabile per la salvaguardia delle ossa, ma anche per il cuore, i capillari sanguigni e il sistema nervoso.

## **PANE E PASTA**

### **Altri accusati di far ingrassare sono il pane e la pasta. Colpevoli o innocenti?**

Né colpevoli né innocenti. Sicuramente contengono amidi e quindi sono alimenti calorici: 100 grammi di pasta corrispondono a circa 330 calorie. Ma attenzione! Numerosissimi studi hanno accertato che la dieta mediterranea è la più salutare; e proprio nella dieta mediterranea, quel 60 per cento di zuccheri che è indispensabile viene fornito quasi totalmente dagli amidi. Per questo pane e pasta non vanno aboliti nemmeno nelle diete dimagranti. E' questione di quantità.

### **Ma come si fa a perdere peso, se si mangia la pasta, che ha tante calorie,?**

Bisogna compensare, riducendo drasticamente grassi, dolci e alcolici. Ma il punto è un altro: quel che fa ingrassare più della pasta è il condimento. Vanno controllate anche le etichette dei sughi pronti: ci sono enormi differenze nel contenuto di grassi. E ci si può abituare a preparare ottimi sughi addirittura senza grassi. Si può persino fare il soffritto con un po' di acqua calda, anziché con l'olio o il burro.

### **Possono mangiare pasta anche le persone - e sono tante, specialmente fra gli anziani - diabetiche o a rischio diabete?**

Sì, senz'altro! Naturalmente con moderazione. Per esempio un'ottima scelta è quella di condirla con un sugo senza grassi, preparato esclusivamente con le verdure. In realtà, fra gli alimenti ricchi di amido (pane bianco, riso, patate), la pasta è proprio quella con l'indice glicemico più basso e quindi la meno pericolosa per chi è a rischio diabete.

### **Il pane e la pasta integrali sono migliori di quelli raffinati?**

Non c'è una gran differenza. Basta cuocere la pasta al dente: si ottiene lo stesso effetto fibra che si ha con la pasta integrale.

### **Per dimagrire, è bene mangiare crackers, grissini, fette biscottate, invece del pane?**

Questa è una credenza popolare che va assolutamente sfatata. 100 grammi di pane comune - non certo quello all'olio, che naturalmente è più calorico - contengono mezzo grammo di grassi e producono 270 calorie; mentre 100 grammi di crackers ne sviluppano 428. I grissini, considerati magri per eccellenza, contengono addirittura il 14% di grassi e forniscono 433 calorie. Le fette biscottate ne forniscono un po' meno, ma sempre più del pane.

### **Dunque viva il pane!**

Attenzione però! Sta aumentando moltissimo soprattutto, nell'Italia settentrionale, il consumo di focacce e pane condito, che sono alimenti molto più calorici del pane comune.

## INTOLLERANZE

**Ultimamente si sente parlare molto di intolleranza al glutine, cioè di persone che hanno problemi intestinali, o altri disturbi anche gravi, quando mangiano pane, pasta, pizza, o altri cereali.**

E' un problema reale che tocca attualmente circa l'1% della popolazione lombarda; ma sappiamo che questa è solo la punta dell'iceberg. Un tempo la malattia celiaca - si chiama così - compariva fin dai primi mesi di vita; ora invece sempre più persone la contraggono in età adulta o anziana, perché la loro flora batterica intestinale è debilitata da lunghe terapie con antibiotici o anche dalla drastica modificazione, nei decenni, della dieta. Il guaio è che, per questi malati, non basta eliminare pane e pasta, perché il glutine è contenuto anche nelle farine usate per la preparazione di moltissimi alimenti, dai biscotti alla mortadella di Bologna. Ci vuole molta attenzione, specialmente al ristorante!

**Sbaglio o questa delle intolleranze è diventata quasi una moda?**

Le cose stanno così: a volte, per spiegare sintomi molti generici - dai dolori alle articolazioni al mal di pancia, alla comparsa improvvisa di macchie sulla pelle - si va subito alla ricerca degli alimenti ai quali il paziente potrebbe essere intollerante. Però si usano spesso test che non hanno alcuna validazione scientifica. In realtà le uniche intolleranze effettivamente dimostrate sono quella per il glutine - di cui abbiamo già parlato - e per il lattosio (cioè lo zucchero contenuto nel latte).

## LATTE

**A proposito, perché tante persone, specialmente adulte o anziane, non possono bere latte?**

Ben il 45% degli ultrasessantenni accusa disturbi intestinali quando beve latte, o addirittura senza berlo; perché la farina di latte è contenuta in molti alimenti, come per esempio biscotti o alcuni tipi di pane o di salumi. Ma questo succede soltanto perché il loro intestino ha perso l'allenamento a digerire il latte. In parole povere, la lattasi - cioè l'enzima indispensabile per rendere assimilabile il lattosio - viene prodotto dall'intestino soltanto su sollecitazione, ovvero quando una persona beve regolarmente latte. Se non lo beviamo, il nostro intestino si dimentica di produrre la lattasi.

**E' possibile far ritornare la memoria all'intestino? Come si fa?**

Bisogna allenarsi, iniziando con dosi piccolissime. Si trovano in qualunque negozio lattini *delattosati*, cioè senza lattosio; si comincia con questi e poi, a poco a poco, di settimana in settimana, si aggiungono dosi piccole ma crescenti di latte normale. Una specie di svezzamento al contrario, che si può anche fare con lo yogurt, che contiene poco lattosio. Alla fine si arriva a digerire tranquillamente il latte normale.

**Per questo *svezzamento* si può usare anche il latte scremato?**

Il fatto che sia scremato non c'entra niente: il contenuto di lattosio è uguale a quello del latte intero. Però il latte scremato ha il vantaggio di non contenere grassi, se non in quantità minima, assolutamente trascurabile.

### **Quindi, per chi vuol dimagrire il latte scremato è il meglio?**

No. E' meglio quello parzialmente scremato, perché quei pochi grassi che contiene ci forniscono alcune vitamine fondamentali per proteggere il nostro corpo, soprattutto la A e la D. Quest'ultima è indispensabile, perché favorisce l'assorbimento del calcio e la calcificazione delle ossa.

### **Ho capito: il latte parzialmente scremato combatte l'osteoporosi.**

Certo, perché il latte è uno fra gli alimenti più ricchi di calcio e quando è parzialmente scremato ne contiene addirittura di più. E non ci fa ingrassare.

## **LA PRIMA COLAZIONE**

### **Dunque è giusta la prima colazione a base di latte?**

Sì. Ma non da solo: il latte è un alimento ottimo, ma è completo solo per il neonato. Per gli adulti deve essere accompagnato soprattutto da cereali: pane, fette biscottate, fiocchi, o anche qualche biscotto, naturalmente non troppo grasso. Ma non neghiamoceli sempre!

### **Insomma, nella dieta non bisogna essere fondamentalisti?**

Certo! Un regime alimentare corretto, anche se pianificato dallo specialista, deve tenere conto delle abitudini alimentari dell'individuo e, nei limiti del possibile, dei suoi gusti. Per questo la prima domanda che si fa a chi vuole dimagrire è: che cosa e quando mangia di solito? Per forza! Se una persona, sul lavoro, ha solo mezz'ora per mangiare, è inutile proporgli un pranzo completo a mezzogiorno. I punti fermi sono pochissimi, uno è la colazione. Su questo non si può mediare, se si vuole dimagrire.

### **Concludendo, per la colazione bastano latte e cereali?**

Sarebbe opportuno aggiungere della frutta, perché ci fornisce vitamina C ed alcuni sali minerali importanti.

### **Va bene la classica spremuta d'arancia?**

E' meglio qualche altro frutto. Se abbiniamo al latte l'arancia o il pompelmo, assimiliamo meno calcio. Infatti l'acido citrico, di cui sono ricchi gli agrumi, si combina con parte del calcio contenuto nel latte, diventando citrato di calcio, che non viene assorbito dall'intestino.

## **YOGURT E BATTERI**

### **E se voglio aggiungere lo yogurt?**

Ottimo! Andrebbe proprio aggiunto. Non sostituisce totalmente il latte, perché - come già detto - contiene poco lattosio, ma è importantissimo perché è un alimento vivo. Infatti è ricco di fermenti lattici, che sono poi batteri vivi. Questi producono alcune vitamine fondamentali, soprattutto quelle del gruppo B.

### **E' vero che lo yogurt aiuta l'intestino a funzionare meglio?**

Verissimo: i fermenti lattici servono per il ripopolamento della flora batterica intestinale "buona".

### **Della flora batterica intestinale si sente parlare spesso. Ma che cos'è?**

Sono i batteri che vivono nel nostro intestino, come nostri commensali. Sono in numero elevatissimo: superano di gran lunga il numero complessivo delle cellule del nostro corpo. Si potrebbe addirittura pensare che, nell'economia generale della biosfera, l'organismo dei mammiferi abbia la funzione di assicurare la sopravvivenza della ben più numerosa specie dei batteri.

### **Vuol dire che noi siamo al servizio dei batteri?**

In un certo senso sì, ma è una simbiosi che ci conviene, perché anche loro sono al nostro servizio: anzitutto fanno da barriera contro altri batteri nocivi (per esempio le salmonelle) e poi ci forniscono alcune vitamine fondamentali per la nostra vita, come per esempio la vitamina K, sostanza indispensabile per la coagulazione del sangue.

### **Dunque è nel nostro interesse mantenerli in buona salute?**

Certo! Ma purtroppo il nostro modo di vivere, le moderne modificazioni dell'alimentazione, l'uso spesso sconsiderato degli antibiotici, sono come tante piccole bombe buttate nel nostro intestino, che a poco a poco distruggono la flora batterica buona con cui tutti siamo nati. La sostituiscono, man mano negli anni, altri batteri inutili o addirittura nocivi, che determinano quello che chiamiamo *dismicrobismo intestinale*.

### **E' questa la causa di stitichezza, diarrea, e altri disturbi intestinali?**

Non solo! Ha anche conseguenze più pericolose, compresa la riduzione delle difese immunitarie.

### **Lo yogurt ci aiuta a evitare tutto questo?**

Sì, ma attenzione alla data di scadenza! Perché i fermenti lattici sono vivi per un periodo limitato. E naturalmente lo yogurt non basta: deve far parte di una dieta equilibrata e soprattutto ricca di frutta e verdura.

## **FRUTTA E VERDURA**

### **Frutta e verdura fanno vivere bene i batteri intestinali?**

Sì. E si è poi visto che i batteri buoni sono particolarmente ghiotti di alcune verdure e alcuni frutti. Amano molto cipolla, aglio, cavolfiore, verza, broccoletti, cime di rapa e tutti i legumi, compresa la soia. Fra i frutti, preferiscono le prugne e le banane.

### **A proposito di frutta, è vero che mirtilli, lamponi e fragole fanno bene per la vista?**

Qualcosa di vero c'è: questi alimenti, ma anche le carote e tutta la frutta e la verdura di colore giallo o rosso - come peperoni e pomodori - contengono il carotene, che si trasforma in vitamina A, utile per la nostra retina. Va detto comunque che, nei nostri paesi occidentali, questa vitamina viene assunta già a sufficienza, dalla carne e da altri alimenti che mangiamo in abbondanza. Inoltre da noi è completamente scomparsa da decenni la xerofthalmia, una gravissima malattia degli occhi, dovuta alla carenza di vitamina A, che è ancora diffusa in molti paesi poveri.

### **Per la miopia o altri difetti della vista, questi alimenti non hanno effetti positivi?**

Nessuno. Infatti il disturbo della vista più diffuso nelle nostre società, la miopia, è dovuto alla distanza fra la retina e la cornea. Evidentemente su questa caratteristica fisica una vitamina non può affatto influire.

### **Se non per gli occhi, per qualcosa servirà comunque, la vitamina A!**

Certo. E' un potente antiossidante, che migliora la salute della pelle e soprattutto è utile per prevenire molti tumori.

## **CONTRO I TUMORI**

### **Infatti lo dicono: mangiare molta frutta e verdura è utilissimo per prevenire i tumori!**

E' scientificamente provato da numerosissimi studi. In questo caso si tratta di una credenza popolare confermata da molti dati sperimentali. In quasi tutta la frutta e la verdura sono contenute molecole che hanno un forte potere antiossidante: proteggono le nostre cellule dagli attacchi dei radicali liberi, chiamati anche perossidi, che sono sostanze mutagene - e alla mutazione può seguire la formazione del tumore - provenienti dall'ambiente esterno o prodotte dal nostro stesso corpo.

### **Da dove vengono questi famigerati radicali liberi?**

Soprattutto dall'ambiente inquinato. Il fumo di sigaretta è il più potente veicolo di radicali liberi. Ma sono contenuti anche in alcuni alimenti, in primo luogo tutti i fritti. Va poi detto che non possiamo in alcun modo evitare di produrne noi stessi, con le nostre funzioni vitali: respirando, ad esempio, produciamo sempre ossido di ferro. Per questo è indispensabile che il nostro organismo sia dotato di un elevato potenziale antiossidante.

### **Quali le sostanze antiossidanti indispensabili?**

Fra le vitamine, la C, che distrugge i radicali liberi al loro ingresso nell'organismo; la A, che ripara i danni prodotti dai radicali liberi; la E, che agisce sul nucleo cellulare quando c'è già stata la mutazione; e alcuni sali minerali: selenio, zinco, rame e altri ancora.

### **Non è più pratico - e magari più efficace - comprarsi un bel vasetto di pillole, che ci forniscono direttamente tutte queste sostanze?**

Per molti anni questa è sembrata la soluzione più suggestiva; ma alla fine degli anni 90 è venuta la delusione. Un vastissimo studio, condotto dall'Organizzazione Mondiale per la Sanità sulla popolazione di una ventina di paesi dei diversi continenti, ha dimostrato inequivocabilmente che l'integrazione dell'alimentazione attraverso l'assunzione di pillole contenenti vitamine e sali minerali non ha affatto ridotto lo sviluppo dei tumori, che al contrario sono aumentati. E - quel che più conta - sembra proprio che questo aumento sia dovuta al fatto che le persone che hanno assunto per molti anni gli integratori in pillole, hanno ridotto la quantità della frutta e della verdura nella dieta, pensando di non averne più bisogno..

### **Invece chi ha continuato a mangiare molta frutta e verdura se l'è cavata meglio? Perché?**

Sì. Il gruppo che ha continuato la dieta ricca di vegetali ha sviluppato percentualmente meno tumori. Si pensa che ciò sia dovuto al fatto che l'alimento è sempre qualcosa di più completo, sia per il modo in cui si combinano le varie sostanze protettive, comprese alcune meno note, come antocianine e flavonoidi - nella cui produzione naturalmente si è già lanciata a capofitto l'industria farmaceutica. Ma c'è un'altra importantissima differenza fra la pillola e il prodotto naturale: quest'ultimo contiene fibra vegetale.

### **La fibra vegetale è praticamente insostituibile?**

Sì. E il bello è che non apporta nemmeno una caloria. Quindi, per chi vuole dimagrire, è assolutamente indispensabile. Assolve a diverse funzioni: anzitutto tiene in movimento l'intestino e lo ripulisce da tutte le sostanze nocive, tossiche, cancerogene, che ci arrivano dall'esterno o che il nostro corpo produce (ad esempio dalla trasformazione nell'intestino dei sali biliari). Così, oltre a combattere la stitichezza, si prevengono i tumori intestinali.

### **La fibra serve anche, specificamente, per dimagrire?**

Sì. Anzitutto perché aumenta il volume del cibo, con l'effetto di farci mangiare di cibi calorici. Inoltre alcune fibre - per esempio quelle contenute nei legumi o in molti frutti - nello stomaco assorbono molta acqua, si gonfiano e aumentano notevolmente il senso di sazietà. Non solo, ma rallentano l'assimilazione degli zuccheri e contrastano l'assorbimento intestinale del colesterolo.

### **Anche per questo, come abbiamo già detto, bisogna bere molta acqua durante il pasto?**

Infatti la fibra, per funzionare, ha bisogno di essere molto imbevuta. Tant'è vero che, quando si assume crusca per dimagrire o per combattere la stitichezza, non si ottiene alcun effetto, se non si beve molta acqua.

### **Acqua e verdura fanno il minestrone. E' un buon alimento?**

Sì. Più è vario, meglio è, perché consente di assumere insieme verdure contenenti fibre, sali e vitamine che hanno effetti diversi. Non scordiamo l'effetto dimagrante! E' così evidente che, fino a qualche tempo fa, veniva proposta la dieta del minestrone.

### **E' consigliabile la dieta del minestrone?**

No. Come tutte le diete monopiatto, è povera di alcuni principi nutritivi fondamentali (anzitutto le proteine) è monotona, non educativa, e non può essere personalizzata. Chi la usa, dimagrisce per sfinimento, perché perde il piacere e il desiderio del cibo; ma naturalmente non riesce a resistere.

## **Quindi, per dimagrire, dobbiamo inserire il minestrone in una dieta equilibrata?**

Certo; ed evitiamo tutte le diete che puntano su un singolo alimento! Nell'alimentazione non bisogna mai essere estremisti! Mangiare sempre la stessa cosa è una pessima scelta, anche se può sembrare che funzioni, che ci faccia perdere peso. Abbiamo visto fin dall'inizio che perdere peso non basta.

## **DIETA VEGETARIANA?**

### **Dal momento che frutta e verdura hanno effetti così benefici, non è che hanno ragione i vegetariani?**

In qualche misura sì. La dieta vegetariana ha effettivamente un'azione protettiva contro tumore e cardiopatia: è una dieta molto salutare. Il problema è un altro: è molto difficile da applicare.

### **Perché è difficile essere vegetariani?**

Perché i vegetali sono poveri di ferro, di calcio, di proteine e di alcune vitamine, in particolare non contengono vitamina B 12. Quindi, per poter ottimizzare la resa della ridotta quantità o qualità di queste sostanze, bisognerebbe rispettare con ferrea disciplina alcune regole relative ai necessari abbinamenti dei cibi.

### **Qualche esempio?**

I legumi sono alimenti molto ricchi di proteine, le quali però hanno poco valore biologico; per renderle più efficaci è indispensabile, sempre, l'abbinamento con i cereali (pasta e fagioli, riso e lenticchie...). Ma su questo punto, che è fondamentale, ritorneremo più avanti, quando parleremo di carne e cereali. Altro esempio: gli spinaci, come altri vegetali, sono notoriamente ricchi di ferro, ma è ferro poco assimilabile. Per renderlo più assimilabile deve essere sempre abbinato ad alimento ricchi di vitamina C, per esempio gli agrumi.

### **Dunque è un problema di abbinamenti?**

Sì. E per questo ci sono associazioni di vegetariani che danno un valido aiuto: pubblicazioni, consigli utili anche per telefono, eccetera. Tutto questo può funzionare benissimo per un adulto sano. Ma non per chi sia debilitato per qualunque motivo: da una malattia, dall'affaticamento, dalla tensione. Soprattutto però la scelta vegetariana diventa problematica per i bambini, gli adolescenti, le donne in gravidanza, e alla fine dell'età fertile.

### **D'altra parte, l'uomo non è forse un animale onnivoro?**

Sì. Anche se alcune caratteristiche, sviluppatasi nel corso dell'evoluzione, suggeriscono un'alimentazione prevalentemente a base di vegetali. Ad esempio, nella dentatura dell'uomo prevalgono i molari e i premolari, che servono per tritare, non per azzannare, come i canini.

**Ancora quando ero bambina, a casa mia si mangiava pochissima carne: la bistecca tutti i giorni è venuta dopo la fine della guerra.**

Infatti l'abitudine di mangiare molta carne si è affermata negli ultimi decenni, come segno di ricchezza, fino al punto che la carne è diventata l'alimento prevalente sulle nostre tavole. Occorre ribaltare questa prevalenza

### **Quindi più vegetali e meno alimenti di origine animale?**

Sì. Ma senza scelte estreme. Gli alimenti vegetali, compresi i cereali, dovrebbero costituire il 70% circa della nostra alimentazione.

## **CARNE E LEGUMI**

### **Passiamo dunque all'altro 30%. Cominciamo con la carne: è vero che dobbiamo mangiarla perché contiene le proteine più pregiate?**

E' vero: insieme con quelle delle uova, quelle della carne sono, in assoluto, le proteine a più elevato valore biologico. Questo vale per tutta la carne, sia rossa che bianca.

### **A che cosa serve questo grande "valore biologico"?**

A costruire e riparare il nostro corpo, il quale, nel corso della nostra vita, anche se non ce ne accorgiamo, subisce continui rimaneggiamenti, perché alcune cellule - per esempio quelle che ricoprono l'intestino, le cellule della pelle, i globuli rossi, i globuli bianchi - hanno una vita breve, se non brevissima, di pochi mesi o addirittura di pochi giorni.

### **Vuol dire che la carne ci procura i mattoni per la costruzione e la manutenzione del corpo?**

Precisamente; perché le sue proteine contengono tutti gli amminoacidi necessari per svolgere questa opera fondamentale - la funzione plastica - per la quale occorrono tutti gli amminoacidi esistenti in natura, che sono venti e, combinandosi fra di loro, sono in grado di formare tutte le proteine più svariate.

### **Ci vogliono proprio tutti?**

Il punto è precisamente questo: se un solo amminoacido manca, o magari c'è anche, ma in misura insufficiente, salta tutto!

### **Incredibile! Non si riesce a costruire nulla perché manca un solo mattone? Neanche se introduciamo molte altre proteine, con altri cibi?**

Proprio così: basta la mancanza di un solo amminoacido per rendere impossibile la funzione plastica. E' un po' come con le lettere dell'alfabeto: se in un sacchetto le hai tutte, ma proprio tutte e nella giusta proporzione, potremo scrivere tutto questo libro. Ma immaginiamo che te ne manchi una sola (magari la H, che si usa raramente) e che tu sappia di non poter assolutamente intervenire con alcuna aggiunta, una volta che hai cominciato a scrivere. A questo punto ti rendi conto che non ce la farai mai a scrivere correttamente e butti via tutto!

### **Ma le altre proteine, in questo caso, che fine fanno?**

Tutto il resto delle proteine introdotte con gli alimenti non può essere utilizzato per costruire o riparare le cellule e va nel calderone dell'energia.

## **Così producono calorie in più, quelle che ci fanno ingrassare?**

E' inevitabile: se non sono utilizzati subito per la loro funzione plastica, gli amminoacidi "avanzati" sopravvivono, come tali, nel sangue, per un tempo massimo di sei/otto, ore; poi vengono trasformate obbligatoriamente in zuccheri o grassi, che, quando non sono immediatamente necessari per fornire energia, si accumulano, contribuendo a predisporci al sovrappeso.

## **Ho capito bene? Il nostro corpo non riesce a mettere da parte le proteine, per poterle utilizzare successivamente?**

No. L'unico tipo di deposito reale, disponibile a fornire energia in caso di necessità, è costituito dai grassi. Il guaio è che si tratta di un magazzino che non ha limiti di capienza, per questo si può ingrassare all'infinito: A Washington c'è un uomo che pesa 635 chili!

## **Poveretto! Ma, torniamo alle proteine! Dal momento che non si possono risparmiare, come funziona la dieta dissociata, che prevede un pasto con proteine e uno senza?**

Non funziona! Non ha senso illudersi che i componenti di un pasto "aspettino" quelli del pasto successivo, per realizzare il necessario equilibrio. Contro le leggi della biochimica non si può andare.

## **E pensare che, in fondo, ci credevo anch'io!**

Invece non è proprio vero niente: anzitutto un piatto di pasta e verdura, per esempio, fornisce anche proteine, benché di valore biologico più basso, come abbiamo già detto. Nello stesso modo, se mangio bistecca e insalata, assumo comunque, oltre alle proteine, un certo quantitativo di glicogeno, il tipo particolare di zucchero contenuto nella carne. Non è possibile separare nettamente i principi nutritivi contenuti nei vari cibi. E se anche ci si riuscisse, non servirebbe per dimagrire.

## **Ma torniamo alla carne: la sua funzione plastica è fondamentale. Dunque hanno torto quelli che raccomandano di non mangiarne troppa?**

No! No! Hanno ragione! Troppe proteine costituirebbero un eccesso di amminoacidi, cioè dei mattoni, o delle lettere dell'alfabeto. Come dicevo prima, queste sostanze non utilizzate o in eccesso vengono buttate nel calderone dell'energia. E c'è un ulteriore inconveniente tutt'altro che trascurabile: quella prodotta dalle proteine è un'energia più sporca! Perché, per ogni amminoacido bruciato, si libera un atomo di azoto. Risultato: aumento dell'azotemia e maggior lavoro per i reni, che a poco a poco subiscono un danno.

## **Davvero? Mangiando troppa carne si danneggiano i reni?**

Certo. Ma c'è ancora un altro motivo per cui non bisogna proprio esagerare. Il grasso, che nella carne è sempre presente - anche se a volte invisibile! - è, in netta prevalenza, grasso saturo, come quello del formaggio, di cui abbiamo già parlato. E un eccesso di grasso saturo costituisce un rischio per il nostro cuore e le nostre arterie

## **E' possibile procurarsi proteine che non si portino dietro anche i grassi?**

Sì. Basta mangiare legumi. Fagioli, piselli, lenticchie, ceci, soia... contengono proteine in grande quantità: anche 25 grammi di proteine in soli 100 grammi! Molto più di una bistecca.

### **Per questo si dice che i legumi sono "la carne dei poveri"?**

Sì, ma attenzione! I legumi hanno un valore biologico più basso della carne, perché mancano di un amminoacido: la cisteina. Per avere tutti i venti amminoacidi necessari, bisogna abbinarli con i cereali (pasta, riso ecc.) che forniscono certamente poche proteine (7 grammi in 100 grammi di pasta) e anche queste di basso valore biologico, ma contenenti tanta cisteina.

### **Il massimo è un buon piatto di pasta e fagioli?**

Sì. Dall'abbinamento si ottengono proteine ad elevatissimo valore biologico, addirittura maggiore di quelle della carne! E' un ottimo piatto unico, che fornisce anche molta energia.

### **E' come mangiare un primo e un secondo?**

Sì. Per completare il pasto non occorre aggiungere altro, se non della frutta e, semmai, un po' di verdura.

### **E l'altro abbinamento classico: zampone e lenticchie?**

Se li mangi a Capodanno, non ti succede niente, ma è un abbinamento che non ha alcun senso dal punto di vista nutrizionale. Sono entrambi alimenti ricchissimi di proteine. Per di più, aggiungendo lo zampone, si cancella il vantaggio delle lenticchie, quello di non contenere grassi.

## **PESCE**

### **E il pesce? Ha la stessa funzione plastica della carne?**

Sì, anche il pesce ci dà proteine ad elevato valore biologico, come quelle della carne.

### **E' vero che fa bene al cervello?**

Certo! Ma non, come si diceva una volta, perché contiene fosforo! Fa bene al cervello perché i suoi grassi sono ricchi di acidi grassi *omega 3*.

### **Sono quelli che si comprano in farmacia per abbassare il colesterolo?**

Sì, proprio quelli! Ormai li conoscono tutti; anche se, in verità, non servono per abbassare il colesterolo nel sangue. Gli acidi grassi *omega 3*, contenuti in abbondanza nell'olio di pesce, servono per tenere pulite le nostre arterie, evitando che vi si formino trombi. Perciò servono per prevenire l'infarto e l'ictus. Inoltre ci difendono da molti processi infiammatori e, da ultimo, aumentano il colesterolo HDL, quello... buono.

### **Quindi il pesce è un ottimo alimento?**

Sì, perché, oltre a fornirci proteine di elevato valore biologico e acidi grassi *omega 3*, ha il grande vantaggio di non fornire troppe calorie - naturalmente quando non viene fritto! - e contiene molti sali minerali utilissimi per la nostra salute.

### **Qualcuno di questi sali, per esempio?**

Tutti sanno che contiene lo iodio, utile per la tiroide; poi anche il fluoro, che rinforza le ossa; il magnesio, che protegge il sistema nervoso; lo zinco che protegge il sistema immunitario, rafforzandoci contro le infezioni; ma anche il ferro, contro le anemie.

### **Per ottenere tutti questi effetti benefici, dobbiamo mangiarlo fresco?**

Anche surgelato. Certo, il sapore del pesce fresco può essere diverso; ma per quanto riguarda l'azione sulla salute, anche surgelato va benissimo. Il surgelamento mantiene intatte tutte le proprietà e le caratteristiche di questo alimento. L'importante è ricordare che, una volta scongelato, il pesce va subito cucinato e che, in ogni caso, non dovrà mai essere congelato una seconda volta!

### **Allora pesce! Non solo il venerdì!**

Certo! Purtroppo non siamo molto abituati a mangiar pesce. Invece direi che, nella dieta ideale, dovrebbe rientrare tre o quattro volte la settimana, a pranzo o a cena.

## **SALUMI**

### **E i salumi? quante volte alla settimana possiamo permetterceli?**

Come secondo piatto - per un adulto circa 70 grammi - non devono essere utilizzati più di due volte la settimana.

### **Non posso mangiare neanche un panino con una fetta di prosciutto, ogni tanto?**

Questa è una cosa diversa. Se si parla di uno spuntino, qualche volta è addirittura necessario, soprattutto per chi fa un'attività faticosa, lavorativa o sportiva. Specialmente per i bambini, se si muovono molto, è sicuramente meglio di quelle terribili merendine confezionate, piene di grassi e di zuccheri. L'importante è mettere nel panino non più di una o due fettine, magari togliendo il grasso del prosciutto.

### **Perché bisogna essere tanto prudenti? Che cosa hanno di male i salumi, che sono così buoni e saporiti?**

Lo dice la parola stessa: i salumi contengono molto sale. Per conservarli è indispensabile una notevole quantità di sale, proprio quel sodio di cui abbiamo parlato prima, a proposito delle acque leggere.

### **Quali danni provoca il sodio?**

Un eccesso di sodio provoca l'ipertensione arteriosa; e la pressione alta determina malattie cardiovascolari (infarto e angina pectoris), ictus e arteriosclerosi.

### **Quindi il sale è pericolosissimo; bisogna usarne poco!**

Certo. Ma purtroppo la dieta dell'italiano medio ne contiene più del doppio del quantitativo giornaliero massimo consigliato.

### **Per non correre rischi, basterebbe salare poco o niente i cibi?**

Può essere un accorgimento utile; ma ricordiamo che l'eccessivo apporto di sodio, per quanto riguarda le nostre abitudini alimentari, è dovuto principalmente ai salumi e agli alimenti conservati in genere.

### **L'unico problema dei salumi è il loro contenuto di sale?**

Purtroppo no. Per conservarli, vengono aggiunti nitrati e nitriti, il cosiddetto salnitro. Questi nell'intestino possono combinarsi con le proteine di altri alimenti, trasformandosi in nitrosammine, che sono sostanze cancerogene.

### **Che spavento! Allora è meglio abolirli?**

Non esageriamo! Come per tutti gli alimenti, il pericolo dipende dalla quantità, e molto anche dalla qualità. Attualmente l'industria alimentare si sta orientando ad usare sempre meno i nitrati e i nitriti come conservanti. Bisognerebbe imparare a controllare le etichette delle confezioni e a chiedere al salumiere prodotti che contengano il meno possibile nitrati, nitriti, e anche polifosfati.

### **Meno male che se ne possono mangiare un po'! Quali tipi di salumi sono più consigliabili?**

Sicuramente i più magri. Per le diete, di solito indichiamo bresaola, prosciutto crudo magro e speck.

### **Perché allora ai bambini e ai malati di solito si dà il prosciutto cotto?**

Perché ha il vantaggio di contenere meno sodio. Però è più grasso e quindi più calorico: non va bene per chi vuole dimagrire.

## **OLIO, BURRO E COLESTEROLO**

### **Torniamo al colesterolo! Purtroppo l'olio di pesce non lo abbassa. Ma l'olio di semi sì?**

La cosa non è così semplice: l'olio di semi abbassa, sì, il colesterolo, senza però ridurre il rischio di infarto.

### **Perché non riduce il rischio d'infarto?**

Perché gli acidi grassi contenuti negli oli di semi tendono a trasformarsi più facilmente in perossidi o radicali liberi.

### **Ne abbiamo già parlato! I radicali liberi non sono quelli che danneggiano le arterie?**

Precisamente. Il guaio è che la somma dei due effetti...

### **E' dannosa per l'organismo!**

Indovinato! Il problema è che noi, molto spesso, teniamo più in considerazione il dato di laboratorio che non il risultato finale.

### **Per questo si diceva che fosse meglio usare olio di semi?**

Sì. Poi, negli Stati Uniti, circa 30 anni fa, quando hanno “scoperto” - o meglio riscoperto - la *dieta mediterranea*, hanno rivalutato l’olio di oliva a scapito dell’olio di semi, sulla base di semplici dati epidemiologici: hanno visto che rischiava meno l’infarto chi usava olio d'oliva.

### **Se ne sono accorti in America?**

Sì, e se non ci fossero venuti in aiuto da oltreoceano con queste semplici osservazioni, avremmo combinato un bel pasticcio!

### **Il risultato è che, fra tutti i condimenti, il più salutare è l’olio d'oliva?**

Ora ne sono tutti sono convinti.

### **Ma l'olio di semi non è più leggero?**

Non è assolutamente vero! Se, per "leggerezza" o "pesantezza", s'intende la quantità di calorie contenute in un grammo, il valore è del tutto identico: 9 calorie per grammo, sia nell’olio di oliva che in quello di semi. Il che vuol dire che un cucchiaino d’olio darà più di 100 calorie!

### **Tante per entrambi! Ma perché si credeva che l'olio d'oliva fosse più pesante di quello di semi?**

Il sapore più forte e la sensazione - che può dare - di maggiore pesantezza sono dovuti, paradossalmente, all'abbondanza di sostanze antiossidanti e alla presenza di alcune vitamine, contenute solo nell’olio di oliva. In realtà sono proprio queste le sostanze che proteggono la nostra salute!

### **Dunque viva l'olio d'oliva! O no?**

Certamente - ripeto - è il condimento più salutare. Non dimentichiamo, comunque, che si parla di un condimento grasso, che deve essere ben dosato in una dieta! Attenzione quindi, a versarlo sull’insalata!

### **Bisogna proprio stare attenti a tutto! E come si fa?**

In questo caso è meglio usare il cucchiaino o il cucchiaino.

### **E quando si usa il burro?**

Dosarlo è più facile; ma il burro contiene molto colesterolo e molti acidi grassi saturi che, nel nostro corpo, più facilmente si trasformano in colesterolo. Quindi va usato con moderazione, riservandolo ad alcune ricette nelle quali è indispensabile.

### **A proposito di colesterolo, che differenza c'è fra quello buono e quello cattivo?**

Nessuna: è sempre la stessa molecola che gira nel nostro sangue. Ma il colesterolo diventa "cattivo" quando si lega alle proteine LDL, "buono" quando si lega alle HDL. Ma partiamo dall'inizio! Il colesterolo è una molecola fondamentale per la vita delle nostre cellule e per il nostro organismo: le membrane di tutte le cellule contengono colesterolo.

### **Non sapevo che ce ne fosse dappertutto. Ma a che cosa serve?**

Serve per fabbricare molti ormoni. Il problema è che spesso ne produciamo - o ne introduciamo con gli alimenti - più del necessario. In questo caso, il sovrappiù deve essere trasportato al fegato, per essere eliminato nell'intestino. Di ciò si incaricano le proteine trasportatrici, le LDL.

### **Quelle cattive?**

Chiamiamole così! Questa molecola è un vero e proprio colabrodo: nel suo tragitto fino al fegato, dissemina colesterolo qua e là, su tutte le arterie..

### **Terrificante! E le proteine buone?**

Le HDL sono piccolissime proteine che ruotano attorno alle LDL, come satelliti attorno ad un pianeta. Sono utilissime, perché captano e trattengono tutto il colesterolo che cade fuori dai "colabrodo" LDL. Dopo averlo raccolto, lo portano fino al fegato. Il problema è che le HDL sono poche e si saturano facilmente. Bisogna aumentare il loro numero!

### **Che cosa bisogna mangiare, per aumentare la concentrazione di queste proteine buone?**

Soprattutto il pesce! Abbiamo già detto che è un alimento ottimo.

### **Anche perché - si diceva - fa bene al cervello. Però soprattutto lo zucchero fa bene al cervello, come diceva una vecchia canzoncina pubblicitaria. O no?**

È vero: tutte le cellule che compongono il sistema nervoso sanno utilizzare soltanto l'energia che proviene dagli zuccheri.

## **ZUCCHERI E DOLCI**

### **Ma se gli zuccheri sono l'unico nutrimento del sistema nervoso, ne abbiamo bisogno davvero tanti!**

Un momento. Bisogna anzitutto chiarire che il consumo di energia del nostro sistema nervoso è comunque bassissimo: al massimo il 4 o 5 % dell'energia totale spesa in una giornata, Non ci deve trarre in inganno la sensazione di stanchezza: dopo cinque o sei ore al computer siamo sicuramente stralunati, ma abbiamo bruciato pochissima energia.

### **Infatti non si dimagrisce stando seduti al computer! Comunque è vero che gli zuccheri sono fondamentali?**

Si, prima di tutto per il cervello. Infatti quando cala, anche di poco la glicemia (il contenuto di glucosio nel sangue) magari perché siamo digiuni da troppo tempo, proviamo subito un senso di stanchezza, in qualche caso ci gira persino la testa. Però deve essere chiaro che, per mantenere stabile la glicemia non è obbligatorio assumere il saccarosio, quello che comunemente chiamiamo zucchero. Lo zucchero principale è un altro; uno zucchero complesso, l'amido.

### **Quello del pane, della pasta e anche delle patate! Perciò i dolci e lo zucchero - il saccarosio, quello che conosciamo tutti, quello che mettiamo nel caffè - non sono indispensabili?**

Non lo sono affatto. Possiamo sopravvivere benissimo senza. I dolci sono uno dei piaceri della vita, per chi li ama, ma non sono per niente insostituibili. Anzi sono fonte di rischio perché, al contrario degli amidi, qualche decina di minuti dopo essere stati assunti aumentano bruscamente la glicemia

### **Questo favorisce il diabete?**

Lo sanno tutti che è così.: è vero che il diabete mellito è una malattia che ha una forte componente ereditaria, ma può benissimo non manifestarsi per tutta la vita, purché si abbiano comportamenti alimentari corretti....

### **Prima di tutto non bisogna esagerare coi dolci?**

Sicuramente! Perché ogni aumento brusco di glicemia prodotto dai dolci, stimola il pancreas a liberare insulina, l'unico ormone del nostro corpo che riesce a livellare la glicemia. Ma a lungo andare, soprattutto se c'è una predisposizione genetica, il pancreas si esaurisce e non funziona più. Così si manifesta il diabete?

### **Dunque non devo più mangiare dolci?**

Naturalmente puoi mangiare qualche dolce ogni tanto, con moderazione; a meno che tu non sia predisposta al diabete - cosa che si può facilmente accertare, con dei semplici esami del sangue. Ma per dimagrire bisogna proprio, se non eliminarli, ridurli al minimo il consumo. E va ricordato che il dolce mangiato da solo, fuori pasto, è il più pericoloso, appunto perché determina un aumento brusco di glicemia.

### **Vuol dire che un pasticcino alla fine del pasto è più consigliabile di una semplice brioche a merenda?**

Sicuramente! Perché, nella complessità di un pasto, gli zuccheri si mescolano con tutti gli altri componenti e vengono assorbiti molto più lentamente. Questo vale anche per la prima colazione, che però deve essere consistente, un piccolo pasto. Come abbiamo già detto, deve comprendere: latte, cereali e frutta. In questo caso possiamo permetterci qualche biscotto, o la marmellata o anche la stessa brioche.

### **Per non usare troppo zucchero, è meglio dolcificare con il miele?**

In teoria sì. Poiché contiene fruttosio (lo zucchero della frutta) il miele presenta il vantaggio di avere un potere dolcificante superiore al saccarosio, per cui ne basterebbe un quantitativo minore, per ottenere il sapore desiderato. Ma è difficile da dosare, per la sua stessa consistenza, per cui si rischia di usarne più del necessario. Ricordiamo che un grammo di zucchero, sia esso saccarosio, che fruttosio, che amido, fornisce sempre 4 calorie!

### **Allora è meglio usare i dolcificanti sintetici, che non forniscono calorie! O no?**

E' vero che saccarina, aspartame, acesulfame ed altri dolcificanti di sintesi chimica non forniscono calorie, quindi a volte vengono anche prescritti per certi casi di diabete; ma in linea generale è meglio evitare di introdurre nel nostro organismo prodotti chimici.

### **A lungo andare, potrebbero avere effetti nocivi?**

Questa è un'ipotesi; ma, nonostante lunghi studi, non si sa ancora con certezza se sia vero. Comunque è molto meglio che una persona si abitui a poco a poco ad apprezzare un sapore un po' meno dolce. Invece chi usa il dolcificante, sapendo che non è calorico, si permette magari di esagerare un po'; e quindi rischia continuamente di riprecipitare nel girone dei golosi di dolci.

### **Sarebbe preferibile educare il nostro gusto?**

Ormai si parla da tempo di *palestra del gusto*: sarebbe necessario rieducare tutti ad apprezzare tutte le sfumature dei vari gusti dei cibi, evitando di cadere nel troppo dolce, nel troppo salato, nel troppo condito, nel troppo piccante. Solo così si possono evitare i rischi legati a tutte le situazioni estreme.

### **Si tratta di andare controcorrente?**

Sì, si tratta di contrastare cattive abitudini acquisite fin dai primi anni di vita. Purtroppo l'industria alimentare e un certo tipo di cucina ci hanno abituato a gusti forti, molto spesso artificiali: il dado nella minestrina del bambino poco dopo lo svezzamento; i salumi nella primissima infanzia... Un bambino che si abitua alla salsiccia rischia di non sentire più il gusto delicato della frutta e della verdura.

### **Per finire coi dolci, non dovrò rinunciare anche al gelato?**

No. Ma bisogna tenere conto del suo contenuto calorico, che varia molto da gelato a gelato: quello alla frutta fornisce naturalmente molte meno calorie di quello al fior di latte. Ma il punto è questo: dobbiamo imparare a considerarlo come una parte consistente di un pasto. Infatti è un alimento completo

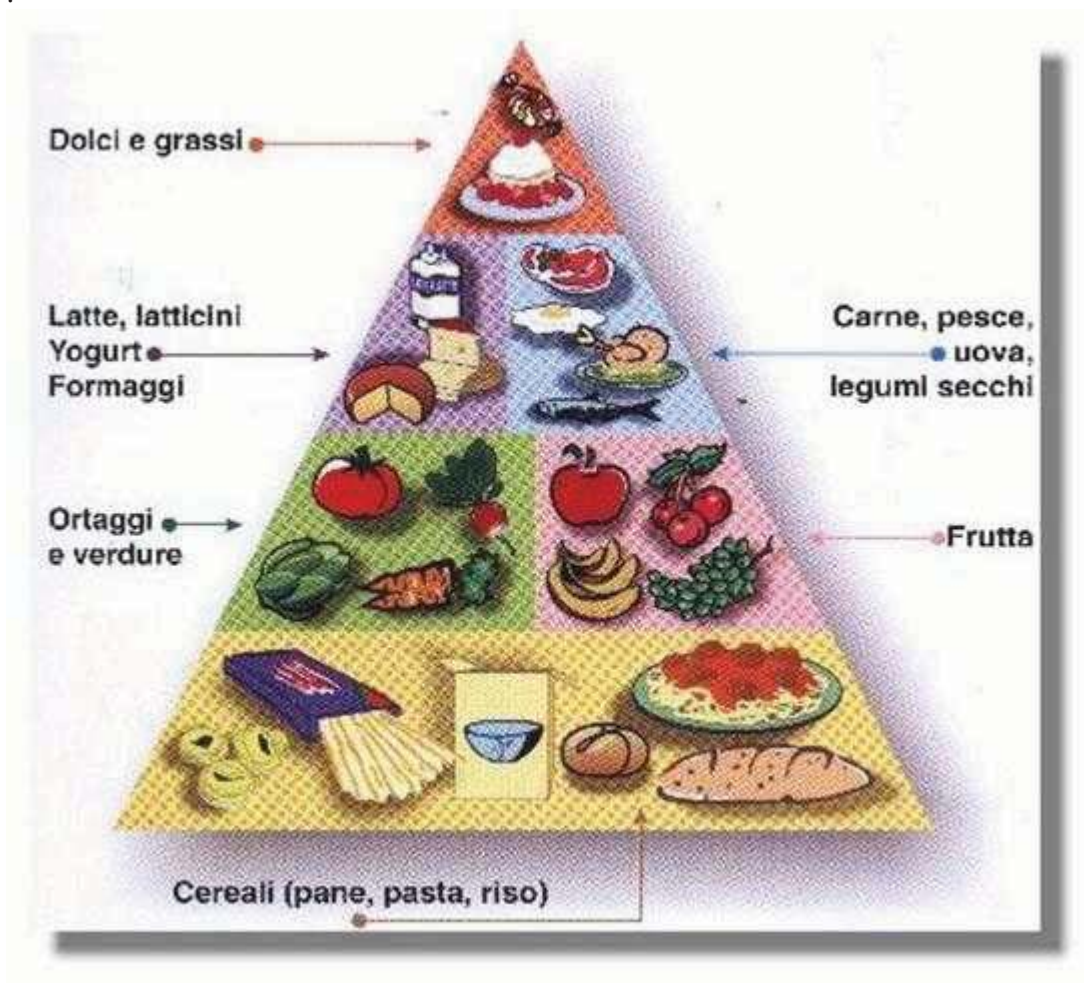
### **Può essere quindi un'ottima merenda, anche per i bambini?**

Senz'altro, alternandola al panino, o alla frutta.

## **LA PIRAMIDE ALIMENTARE**

**Insomma è chiaro: bisogna rispettare l'equilibrio fra le varie sostanze nutritive che ci sono indispensabili ogni giorno. Ma come lo si ottiene? Quali sono le misure, le proporzioni fra i diversi alimenti?**

La *Piramide Alimentare* risponde precisamente a questa domanda: è la rappresentazione grafica delle proporzioni che una sana ed equilibrata alimentazione deve rispettare. In questo semplice disegno sono ben evidenziati i criteri che ci devono guidare nella scelta giornaliera degli alimenti.



**Bellissimo! Come si legge?**

La piramide è formata da sei sezioni contenenti vari gruppi di alimenti. E' importante anzitutto ricordare che almeno un alimento di ciascun gruppo deve essere presente nella nostra dieta quotidiana. E ciascun gruppo deve essere presente in modo proporzionale alla grandezza della sua sezione. Alla base troviamo gli alimenti che possiamo utilizzare più liberamente, mentre al vertice troviamo quelli che è meglio limitare.

**Ogni giorno, almeno un alimento di ciascun gruppo?**

Sì, perché nessuno di essi, preso singolarmente, è in grado di soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo.

**Vedo con piacere che la pasta è alla base! Si può mangiarla tutti i giorni?**

Sì: gli alimenti di questo gruppo (cereali e patate) devono essere presenti in tutti i pasti della giornata. Contengono carboidrati, proteine di medio valore biologico, alcune Vitamine del gruppo B. Importante sottolineare che le patate non sono verdure e devono essere assunte in sostituzione del pane o della pasta.

**Anche frutta e verdura abbondano, naturalmente!**

Certo. Gli alimenti di questo gruppo devono essere presenti più volte nella giornata.

### **Non è meglio sintetizzarne ancora le virtù?**

Contengono vitamina A ed altre vitamine, minerali, fibra, acqua, zucchero. E' consigliabile variare ogni giorno i tipi di verdura e di frutta, ricordando che quelli colorati in giallo-arancione e verde scuro sono ricchi di vitamina A (albicocche, carote, zucca, spinaci, bietta) mentre sono ricchi di vitamina C gli ortaggi tipo pomodori, cavolfiori, broccoli e la frutta di sapore acidulo.

### **Latte e latticini vanno consumati in quantità nettamente minore?**

Sì. Ma anche gli alimenti di questo gruppo devono essere presenti più volte nella giornata. Ma con una notevole differenza: per i formaggi si consiglia una frequenza di due-tre volte la settimana, mentre latte e yogurt devono essere presenti due volte al giorno. Contengono proteine nobili, calcio, fosforo, alcune vitamine del gruppo B e lipidi.

### **Vuoi ricapitolare anche i relativi consigli?**

E' meglio consumare latte parzialmente scremato e yogurt magro. Si ricordi che non esistono formaggi magri. Meglio preferire i formaggi freschi, tipo ricotta di vacca, o fiocchi di latte, o mozzarella, o scamorza fresca.

### **Altrettanta moderazione è consigliata per carne, pesce, uova?**

Naturalmente; comunque gli alimenti di questo gruppo devono essere presenti almeno una volta al giorno.

### **Vale la pena di ripetere perché sono importanti?**

Perché contengono proteine nobili, che svolgono la funzione plastica, assolutamente fondamentale. Contengono inoltre ferro, alcune vitamine del gruppo B e lipidi.

### **Ma non dobbiamo esagerare! Quindi quante volte la settimana?**

Per quanto riguarda le frequenze settimanali, si consiglia di consumare il pesce almeno tre volte la settimana, tre o quattro volte la carne; per ciò che concerne le uova non bisogna superare le due alla settimana.

### **Quali carni è meglio scegliere?**

Si consigliano quelle magre: pollo, tacchino, vitello, coniglio, manzo magro, maiale magro. Non è vero che le carni bianche contengano meno ferro delle carni rosse. Le frattaglie (fegato, cuore ecc...) vanno consumate con moderazione, in quanto ricche di colesterolo.

### **E quali pesci?**

Tra i pesci, si consigliano quelli freschi o surgelati, tipo sogliola, merluzzo, nasello, dentice, orata, rombo, trota. Consumare molluschi e crostacei (cozze vongole, gamberi ecc.) con moderazione, in quanto ricchi di colesterolo.

### **Restano le uova. Posso farmi, ogni tanto, un bell'uovo al burro?**

Purtroppo, per quanto riguarda la cottura, l'uovo fritto è sconsigliato. Meglio quelle sode, o alla coque, o in frittata cotta al forno, o in padelle antiaderenti.

### **Dello stesso gruppo fanno parte anche i legumi?**

Sì, ma le proteine che contengono sono di valore biologico medio. Forniscono inoltre ferro, alcune vitamine del gruppo B, carboidrati, fibra. Possono essere consumati da soli oppure assieme ai cereali (pasta e fagioli): tale combinazione permette di assumere proteine simili a quelle della carne (contenenti cioè tutti gli aminoacidi essenziali). Essendo ricchi di fibra aiutano a regolarizzare l'intestino. L'ideale sarebbe consumare un piatto unico (pasta più legumi) almeno due volte la settimana.

### **Buoni ultimi vengono i grassi. Se ne devono usare proprio pochi?**

Certamente vanno consumati in quantità molto moderata, però anche questi devono essere presenti ad ogni pasto. Contengono lipidi, acidi grassi essenziali, vitamine liposolubili. Tra i vari tipi di condimenti è meglio scegliere olio extravergine d'oliva. Sconsigliato il consumo di burro, lardo e strutto.

### **E i dolci?**

Non sono necessari però, come abbiamo già detto, possono essere tollerati, in quantità non eccessive.

## **QUANTO MANGIARE?**

### **A questo punto le proporzioni sono chiare; ma quanto devo mangiare?**

A occhio e croce, il tuo fabbisogno calorico giornaliero, se non avessi bisogno di dimagrire, dovrebbe essere di circa 1.800 calorie al giorno.

### **Come fai a dirlo?**

Perché sei alta circa 160 centimetri; quindi il tuo peso ideale dovrebbe essere intorno ai 60 kg, cioè l'altezza in centimetri meno 100. Una persona normale, che non faccia un gran che di attività fisica, consuma ogni giorno circa 30 calorie per ogni chilogrammo del suo peso ideale - nota bene, non il peso reale, bensì quello ideale! Il tuo fabbisogno dovrebbe quindi essere uguale a 30 moltiplicato per 60, cioè appunto 1.800.

### **E' così semplice calcolare il fabbisogno di calorie?**

Esistono sistemi più sofisticati, più precisi; questo è comunque il più semplice e pratico:

$$\text{PESO IDEALE} = \text{ALTEZZA IN CM} - 100$$

$$\text{FABBISOGNO CALORICO IDEALE} = 30 \text{ (o } 35) \text{ CALORIE} \times \text{KG di PESO IDEALE}$$

**Se ho capito bene, con questa formula ricavo le calorie che mi servono per mantenere il peso attuale. Per dimagrire, però, ne dovrò introdurre meno?**

Le linee guida sull'obesità, fissate dalla Organizzazione Mondiale della Sanità nel 1998, danno un'indicazione precisa: una dieta dimagrante dovrebbe ridurre l'apporto giornaliero, rispetto al fabbisogno calorico ideale, da un minimo di 500 a un massimo di 1.000 calorie al giorno.

**A me personalmente che cosa consigli?**

Direi di ridurre soltanto di 500 calorie al giorno. Avendo fatto molto sport in gioventù, potresti sicuramente impegnarti a fare più movimento ogni giorno, con costanza. In questo modo consumerai più calorie e contemporaneamente la tua dieta non sarà troppo drastica. E' molto meglio aumentare il lavoro fisico - naturalmente a meno che una persona abbia gravi problemi di salute che lo impediscono - piuttosto che ridurre eccessivamente le calorie contenute nella dieta.

**A causa dei rischi di cui abbiamo parlato all'inizio?**

Non solo. Le diete drastiche, da una parte sono diseducative, perché le persone non imparano ad alimentarsi correttamente, dall'altra parte sono così mortificanti che, a poco a poco, diventa praticamente impossibile, per motivi psicologici, mantenere per lungo tempo uno stile di vita tanto punitivo.

## UN ESEMPIO PRATICO

**Ho deciso: non più di 1.300 calorie al giorno. D'ora in avanti, che cosa mi devo cucinare?**

Primo punto: non ci sono regole generali. E' indispensabile partire dalle abitudini alimentari, e più in generale dalle abitudini quotidiane della persona che vuol dimagrire

**Perciò è sbagliato seguire la dieta pubblicata dal giornale o consigliata dall'amica, che magari ha avuto un ottimo risultato?**

Sì, è sbagliato, perché non è una dieta personalizzata. Anche se è proposta dal massimo luminare, non dà garanzie per ciascuno di noi: potrebbe andare bene, come anche fare grossi danni. Vediamo quindi le tue abitudini. Che cosa mangi a colazione?

**Intingo mezzo panino raffermo, che mi piace moltissimo, in una tazza di caffè lungo. Poi riempio una tazza grande di fiocchi di cereali, yogurt e latte. Va bene come colazione?**

Mi sembra abbastanza equilibrata; lo sarebbe ancora di più se aggiungessi un frutto. Non è certamente poco, ma bisogna abituarsi a pensare alla colazione come il primo pasto della giornata. Per questo è fondamentale e dovrebbe fornire almeno il 15% delle calorie totali? Questa indicazione vale anche per chi vuole dimagrire.

**Chi vuole dimagrire non deve ridurre la prima colazione?**

Proprio così. Molti studi hanno dimostrato che la maggior parte delle persone obese o sovrappeso non hanno l'abitudine di fare la prima colazione.

**Perché è così importante non ridurre le calorie del pasto del mattino?**

Perché la colazione è una specie di starter del metabolismo. Se non fai colazione, il tuo metabolismo non è stimolato; quindi, quando ti troverai a fare il pasto di mezzogiorno, il tuo corpo, dopo un digiuno che dura dalla sera prima, si sarà abituato ad avere un fabbisogno di calorie molto basso. E' il principio del fahiro. Così il tuo organismo non sarà in grado di bruciare le sostanze nutrienti contenute nel pasto; una gran parte verranno invece accumulate sotto forma di grasso.

**E' una certezza: chi non fa la prima colazione ingrassa?**

Sì. Ma torniamo alle tue abitudini. Di solito fai qualche spuntino a metà mattina, o a metà pomeriggio?

**Se in quel momento non sono impegnata, a metà mattina mangio qualche frutto, e a merenda magari un gelato.**

Direi che va abbastanza bene. Basta che il gelato non sia tutte le volte fior di latte o cioccolato. L'importante è che gli spuntini, uno o due che siano, in totale non coprano più del 15% del fabbisogno calorico. L'importante è abolire lo "spuntino continuo" davanti alla tv, o magari in viaggio: cioccolatini, salatini, olive, le arachidi salate che accompagnano l'aperitivo, poi magari la frutta secca, che è una vera bomba calorica, da evitare assolutamente!

**Invece la frutta fresca va bene: una mela al giorno... Lo abbiamo già detto.**

Appunto, Oltretutto, in una dieta dimagrante, è utile anche per ridurre la sensazione di fame eccessiva, che ci porterebbe a buttarci sul pasto.

**Conosco gente che a tavola mangia pochissimo, ma fuori pasto si prende il cracker, poi il cappuccino con qualche biscotto secco.... Sono candidati al sovrappeso?**

Sì. La maggior parte delle persone sovrappeso o obese hanno l'abitudine di mangiare pochissimo ai pasti e non si rendono conto di quante calorie introducono, con i continui spuntini, dei quali sottovalutano il valore calorico.

**Finalmente una regola: non più di due spuntini al giorno!**

Precisamente; ma torniamo alle tue abitudini. A pranzo che cosa mangi di solito?

**Un primo di pasta con sugo di verdura, senza grassi. Poi insalata e frutta. Va bene?**

Direi che non è male. Basta non superare i 70 grammi di pasta, più o meno tanto da riempire solo la parte incavata della fondina. Però è un pasto un po' carente di proteine. Potresti aggiungere un cucchiaio di formaggio grattugiato sulla pasta, oppure qualche legume.

**Quindi non mangio male. Il punto è ridurre le quantità?**

Nel tuo caso sì. Ma soprattutto- ripeto - l'importante è ridurre tutti i grassi aggiunti, i condimenti. C'è gente che dice: "Ho mangiato solo l'insalata" ma poi ammette di avere versato l'olio direttamente dalla bottiglia, in quantità imprecisabile.

**Va bene un cucchiaino d'olio ogni pasto?**

Sì. Ma passiamo alla cena. A questo punto andrebbe benissimo un secondo piatto leggero (150 grammi di pesce o 100 di carne, o - non più di due volte la settimana - 70 grammi di formaggio)

accompagnato da una porzione di verdura cruda o cotta e da un buon passato di verdura, o minestrone, a volontà - naturalmente senza riso o pasta.

**Più o meno come mangio di solito, a parte le quantità. Confesso! Il mio problema è un altro: le frequenti cene con gli amici, in cui ci sono tanti antipasti stuzzicanti, poi bevo qualche bicchiere di vino o birra, e magari concludo con un bel dolce. Non c'è rimedio?**

Il problema è la frequenza: nell'ambito di una dieta dimagrante, può essere permesso di sgarrare non più di una volta la settimana. Comunque, cerca di limitare al minimo le bevande alcoliche, i dolci e soprattutto gli antipasti a base di sott'olio o salumi. Assunti nel momento in cui si ha molta fame, a volte coprono il nostro fabbisogno di calorie ancor prima che cominciamo il pasto vero e proprio.

### **PER CHI HA FRETTA**

**Tutto questo va bene per quando sto in casa. Ma, quando sono fuori, a mezzogiorno va bene mangiare una pizza, o un dolce, o magari qualcuna di quelle barrette dietetiche che si trovano nei supermercati?**

Sulla pizza sarei condiscendente, purché non sia troppo farcita. Dico così perché sei a dieta. Invece il dolce a mezzogiorno è sbagliato, perché contiene zuccheri e grassi ma non è affatto un pasto completo. Meglio il tradizionale panino, purché non contenga maionese o altre salse, come di solito quelli dei bar. Meglio imbottirlo con insalata e prosciutto, o tonno, o uova, o anche una fettina di formaggio. In Provenza usano quello che chiamano *pane bagnato*: contiene uova, insalata, qualche oliva e pochissimo formaggio. E' già un pasto completo.

**E le barrette?**

Hanno un difetto: magari contengono tutte le sostanze necessarie, ma sono troppo concentrate. C'è il rischio di divorarle rapidamente e non sentirsi sazi. E poi, se diventa un'abitudine quotidiana, è diseducativa: dobbiamo sapere che mangiare è un'attività importante, alla quale è necessario dedicare del tempo.

**Il tempo dedicato al pasto non è mai tempo perso?**

Assolutamente no. E' importante non prendere l'abitudine di ingurgitare qualcosa, tanto per sopperire al fabbisogno calorico. Mi spiego: il panino o la pizzetta vanno meglio, perché ci impongono comunque il rispetto dei tempi fisiologici.

**Che cosa si intende per tempi fisiologici?**

Cominciamo dal principio: già quando noi pensiamo di mangiare, viene attivata la produzione di saliva (la classica "acquolina in bocca"); quando poi il cibo arriva in bocca e cominciamo a masticare, lo stomaco produce ormoni che aumentano moltissimo l'acidità del succo gastrico. Immediatamente dopo, per logica conseguenza, altri ormoni attivano la produzione della bile, avviando la digestione.

**Che gran lavoro! Quel che non va è la pretesa di concentrare tutte queste attività in poco tempo?**

Il guaio è che il nostro corpo non riesce ad accelerare i propri ritmi, per cui la tua barretta precipita nell'intestino prima che siano avvenuti tutti questi processi. L'unico modo di evitarlo sarebbe una masticazione lentissima. E' comunque evidente che è meglio concedere al corpo i suoi tempi naturali.

### **Sempre per la fretta, spesso uso tonno, legumi, a volte anche carne in scatola. C'è qualche controindicazione?**

Per i legumi, a parte il fatto che si perdono le vitamine, facilmente sostituibili mangiando insalata e frutta, direi che non ci sono grossi problemi: basta scolarli, e meglio ancora lavarli, per asportare il sale della salamoia che li conserva. Anche la carne in scatola può essere accettata, purché non diventi un'abitudine! Ricordiamoci che, dove è possibile, è sempre meglio preferire il prodotto fresco. Quanto al tonno, meglio quello sott'olio, ovviamente d'oliva; anche questo però deve essere scolato.

### **E io, che ho sempre comprato il tonno al naturale?**

Hai fatto male, perché tradizionalmente è sempre stato conservato in salamoia, quindi, anche se viene scolato, ormai è imbevuto di cloruro di sodio. Veramente da qualche tempo sono in commercio conserve, sia di pesce che di verdura, sottovuoto. Queste non hanno il problema dell'eccesso di sale. L'importante è prendere l'abitudine di leggere sempre le etichette.

## **UN TRUCCO: IL RIBALTONE**

### **Mi hai insegnato un sacco di cose interessantissime! Ma a questo punto vorrei sapere se c'è qualcosa che posso fare subito, da domani per cominciare a dimagrire. Possibile che tu non conosca un trucco, una furbata?**

Così, sui due piedi? Tu mi chiedi di fare una forzatura! ... Va be'! Proprio perché siamo vecchi amici, ti confiderò che un trucco veramente ci sarebbe. E può funzionare! Le basi ormai le conosci: sono tutte le cose che abbiamo detto finora. L'ho chiamata *dieta del ribaltone*!

### **Siamo finalmente arrivati al punto! Ma che cos'è il ribaltone?**

E' un trucco semplicissimo, che prende spunto dalle abitudini alimentari di alcune popolazioni mediterranee, che poi magari mangiano peggio di noi, ma una cosa giusta la fanno: in Grecia e in Francia, il pasto comincia con la verdura, magari con l'insalata.

### **E serve per dimagrire? Ma mi spieghi perché vuoi togliermi il piacere di cominciare con un bel piatto di pasta?**

Perché il primo piatto - o peggio ancora l'antipasto - normalmente è il più calorico. Se ce lo presentano nel momento in cui abbiamo una gran fame, ci viene spontaneo mangiarne più del necessario. Se invece, sovvertendo l'ordine canonico, cominciamo con la verdura, o meglio ancora con la frutta, accompagnata da abbondante acqua, alla fine ci sentiremo abbastanza sazi. Siccome soltanto a questo punto saremo arrivati ai piatti più calorici, naturalmente ci basteranno porzioni più piccole di quelle cui siamo abituati. Ne mangeremo meno, quasi senza accorgercene, senza avere alcuna sensazione di privazione. E' un semplice trucco che aiuta a dimagrire.

**Senza sentirsi martiri! Ma il primo deve diventare proprio l'ultimo? Deve essere sorpassato anche dal secondo?**

Sì. Perché il secondo piatto, ovviamente preparato - come abbiamo già chiarito - senza salsine né grassi aggiunti, risulta sicuramente molto meno calorico di un primo, e anche del pane. Per questo suggerisco di mangiare un po' di pane soltanto alla fine, se proprio se ne sente il bisogno. Di solito non pensiamo che un panino corrisponde a circa 300 calorie, mentre una bistecca ne fornisce soltanto 100!

**Mi hai convinto! Posso chiederti l'ultimo favore: un bell'elenco chiaro di quel dovrei mangiare, per esempio domani, dal mattino alla sera?**

### LA DIETA DEL RIBALTONE

E va bene! Ma è necessaria una premessa: le indicazioni che ti darò ora sono un po' diverse dall'*esempio pratico* che ti ho fatto prima. Infatti, in quella prima esemplificazione, mi ero preoccupato - come si deve fare sempre - soprattutto di non discostarmi troppo dalle tue abitudini. Quelli sono consigli che dovresti continuare a seguire per tutta la vita, per non rischiare di ingrassare di nuovo. Invece questo è - come chiedevi tu - un trucco da usare subito, per fare meno fatica a perdere i chili di troppo. Inutile aggiungere che dovrai fare attenzione a non mangiare ciascun alimento in quantità superiore a quella indicata nell'*esempio pratico* che ti ho fatto in precedenza!

**Colazione:** Abbondante e a volontà, sia dolce che non dolce, secondo i gusti, con tutto quello che sei abituata a mangiare; però con qualche eccezione. Per tutto il periodo in cui sei impegnata a dimagrire, **vanno aboliti: brioche, uovo e bacon, burro, miele, marmellata.**

**Spuntino del mattino** - solo se hai fame, **non è obbligatorio:** un frutto

**Pranzo:** qui avviene il ribaltone vero e proprio!

- ✓ Iniziare con **un frutto** (una mela o una pera) e **2 bicchieri di acqua.**
- ✓ Continuare con **insalata o verdura cotta** condite con **1 cucchiaino d'olio di oliva** (anche mezzo soltanto, se ce la fai).
- ✓ Una porzione tua solita di secondo piatto, privilegiando **carne o pesci magri cotti ai ferri o al forno.** L'importante è che sia comunque **senza condimenti.** **In alternativa** puoi mangiare **bresaola, prosciutto crudo magro (i salumi non più di 2 volte la settimana) o carne o tonno in scatola.**
- ✓ Prendi **un altro bicchiere d'acqua.**
- ✓ **Alla fine il primo piatto,** anche se forse non sarebbe più giusto chiamarlo così! **Soprattutto pasta con pomodoro,** ma **senza condimenti** (né olio, né burro, né salse; si può insaporire con verdure o erbe aromatiche). E mangialo **soltanto se hai ancora fame!**
- ✓ **Ancora un bicchiere d'acqua,** alla fine di tutto.
- ✓ Per il **pane** vale quel che si è detto per il primo piatto: solo **alla fine, se hai ancora fame, al massimo mezzo panino.**

**Merenda** - **non è obbligatoria: un frutto** comunque può bastare, o anche **uno yogurt.**

**Cena:** vale anche qui il ribaltone del pranzo.

- ✓ Iniziare con *un frutto* (una mela o una pera) e *2 bicchieri d'acqua*.
- ✓ Continuare *con insalata o verdura cotta*, condite con *un cucchiaino d'olio di oliva* (anche mezzo soltanto, se ce la fai!)
- ✓ Una porzione tua solita di *secondo piatto*, privilegiando *carne o pesci magri cotti al forno, senza condimenti*. In alternativa, anche a cena, *bresaola, prosciutto crudo magro (2 volte la settimana) o carne o tonno in scatola*
- ✓ Prendi *un altro bicchiere d'acqua*.
- ✓ Alla fine, *il primo piatto, non obbligatorio*. A cena, non più pasta ma un *passato o un minestrone di verdura, soltanto se hai ancora fame!*
- ✓ Ancora *un bicchiere d'acqua*, alla fine di tutto.

---

## COPERTINA

Come calcolo il peso ideale?  
Anch'io posso bere latte?  
Perdere peso non basta?  
Che cos'è il colesterolo buono?  
La dieta dissociata funziona?  
Chi "mangia poco" diventa obeso?  
Perché il ribaltone?

Più che un'intervista, una conversazione fra vecchi amici: il prof. Alfredo Vanotti, noto nutrizionista - rispondendo alle domande della giornalista Fausta Clerici - dà saggi consigli su come dimagrire davvero. E intanto ragiona su credenze vecchie e nuove, più o meno diffuse, non di rado contrastanti, circa l'alimentazione; in tono leggero e amabile e in termini semplici, ma con rigore scientifico.

Alfredo Vanotti – Presidente., insegna da oltre 10 anni Scienza dell'Alimentazione e Dietetica presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia nelle università statali di Milano e della Bicocca. Vive e lavora a Como.

Fausta Clerici - Giornalista; ha insegnato per trent'anni lettere italiane e latine nei licei scientifici prima di Lecco e poi di Como.

---

## INDICE

I RISCHI DEL GRASSO

**E I RISCHI DELLE DIETE  
MUOVERSI! MUOVERSI!  
AUTOCONTROLLO  
UNA FORMULA MAGICA?  
SI SENTE DIRE DI TUTTO  
UNA MELA AL GIORNO  
CAFFE' E CAFFEINA  
CIOCCOLATO  
VINO E SUPERALCOLICI  
BIRRA  
ACQUA  
SUCCHI E ALTRO  
UOVA  
FORMAGGIO E RICOTTA  
PANE E PASTA  
INTOLLERANZE  
LATTE  
LA PRIMA COLAZIONE  
YOGURT E BATTERI  
FRUTTA E VERDURA  
CONTRO I TUMORI  
DIETA VEGETARIANA?  
CARNE E LEGUMI  
PESCE  
SALUMI  
OLIO, BURRO E COLESTEROLO  
ZUCCHERI E DOLCI  
LA PIRAMIDE  
QUANTO MANGIARE?  
UN ESEMPIO PRATICO  
PER CHI HA FRETTA  
UN TRUCCO: IL RIBALTONE  
LA DIETA DEL RIBALTONE**