

Liberati dal peso dell'inverno: prepariamoci all'estate

Fra gli argomenti che tornano alla ribalta ogni anno con l'avvicinarsi dell'estate c'è quello della famigerata prova costume. Iniziamo con l'affermare una verità scomoda per chi pensa a rimettersi in forma solo per l'appuntamento con il bikini: la dieta ideale consiste nel mangiare sano durante tutto l'anno, abbinando a un'alimentazione adeguata un'attività fisica regolare. Spesso i regimi dietetici che promettono di far arrivare in spiaggia con un fisico statuario nonostante le poche settimane a disposizione non sono nutrizionalmente equilibrati.

Basti pensare alle diete monotematiche, che contravvengono al principio secondo cui per fornire all'organismo tutto ciò di cui ha bisogno è necessario garantirsi una dieta il più possibile varia. Altre volte le diete che promettono un dimagrimento rapido sono molto ricche di proteine. Diete di questo tipo non devono essere demonizzate; in quanto se seguite sotto il controllo di un professionista della nutrizione come un biologo nutrizionista possono rappresentare una valida opzione per alcuni casi selezionati.

Non è però questo il caso delle diete last minute seguite affidandosi ai consigli generici pubblicati su libri o riviste che si occupano di benessere, bellezza e lifestyle.

Ogni dieta dovrebbe essere personalizzata e calibrata sui fabbisogni e sullo stile di vita di chi la segue, e dovrebbe rappresentare un'occasione di educazione alimentare. In questo modo si auspica di perdere i chili di troppo acquisendo sane abitudini che aiuteranno a non vanificare gli sforzi fatti e a non ritrovarsi, a distanza di un anno, alle prese con il solito stress della prova costume.

Una dieta ideale in previsione dell'appuntamento con il mare è una dieta personalizzata che fornisca all'organismo tutti i nutrienti di cui ha bisogno: carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali in proporzioni adeguate e in quantità adatte rispetto al metabolismo di chi deve dimagrire. Infatti non bisogna mai dimenticare che mantenere la forma fisica è una questione di bilancio energetico; ovvero per dimagrire non bisogna introdurre con il cibo più energie di quante se ne bruciano durante il giorno. Queste ultime dipendono dal metabolismo basale ovvero dalle energie che il corpo utilizza a riposo e dalle attività svolte nell'arco della giornata: ciò significa che più ci si muove meno si rischia di ingrassare.

Per perdere peso nel modo giusto è però importante non solo far scendere l'ago della bilancia, ma soprattutto sciogliere la massa grassa, preservando invece la massa magra, in particolare i muscoli. Gli andamenti di questi valori durante il percorso alimentare possono essere misurati e valutati mediante analisi impedenziometrica. Un risultato ancora migliore si può ottenere accumulando ulteriore massa magra, infatti avere più muscoli significa anche avere un metabolismo basale più alto, e quindi bruciare più energie anche a riposo. Da un punto di vista pratico ciò significa abbinare alla dieta dimagrante una adeguata e regolare attività fisica. Inoltre, cercare di perdere peso abbinando dieta e attività fisica permette di dimagrire modellando allo stesso tempo il corpo. Trasformare l'attività fisica in un'abitudine aiuterà anche a non vanificare gli sforzi fatti con la dieta che continuando a praticarla, anche dopo aver raggiunto l'obiettivo, permetterà di mantenere nel tempo i risultati raggiunti.

In sostanza una corretta alimentazione da seguire dovrebbe essere di tipo mediterraneo che prevede l'assunzione di carboidrati, i quali dovrebbero derivare soprattutto da frutta e verdura, di cui dovrebbero essere mangiate almeno 5 porzioni al giorno scegliendo preferibilmente tra prodotti di stagione; una buona idea potrebbe essere iniziare i pasti con un'insalata (per esempio finocchi e sedano) per favorire il senso di sazietà; in aggiunta, ogni giorno si dovrebbero portare in tavola cereali e loro derivati.

I grassi dovrebbero essere soprattutto di tipo insaturo, come i grassi monoinsaturi dell'olio extravergine d'oliva e i grassi polinsaturi del pesce (omega 3).

Mentre i grassi saturi, presenti soprattutto negli alimenti di origine animale, devono essere limitati a una dose inferiore al 10% delle calorie quotidiane.

Ciò non significa escludere yogurt, latte e derivati dalla propria alimentazione, è però consigliabile sceglierli a ridotto contenuto di grassi. Inoltre è bene limitare il consumo di altre fonti di grassi animali, come i salumi e le carni grasse, a cui dovrebbero essere preferite carni bianche (da mangiare un paio di volte alla settimana), carni rosse magre (meno di due volte alla settimana), pesce (almeno due volte alla settimana) e legumi (almeno due volte alla settimana); anche le uova sono ammesse, ma non più di 4 alla settimana.

Infine, quando si è a dieta è meglio evitare dolci e alcolici poiché sono privi di valori nutrizionali e apportano solo calorie che non fanno altro che mettere a repentaglio il buon esito della dieta. Infine, la lotta al sovrappeso passa anche dalla regolarità dei pasti: meglio iniziare sempre la giornata con la colazione e fare uno spuntino a metà mattina e a metà pomeriggio in modo da non arrivare affamati all'appuntamento con il pranzo e con la cena.

*Dr.ssa Andria Bongiorno, PhD
Biologo Nutrizionista
Dottore di Ricerca in Farmacologia
Specialista del benessere, della nutrizione e dello sport*

phone: +39. 334 90 10 511

email: andriabongiorno.nutrizione@gmail.com

Riceve presso il Centro Medico Lombardo

Sede di Pavia: piazza Dante 1H, tel. 0382.300659

Sede di Milano: via Melchiorre Gioia, 37 tel. 02.67079399