

Alimentare (4)

Italiani troppo pigri, meno del 40% della popolazione fa attività fisica. L'ultima cattiva abitudine: nutrirsi mentre si lavora al computer

INES ALISI

L'Italia continua a crescere. Di peso. Negli ultimi venti anni l'ago della bilancia è salito oltre ogni previsione. E, ad ingrassare, sono stati soprattutto gli uomini. Se nel 1990 i maschi grassi erano 43 ogni cento, nel 2009 sono saliti a 56 ogni cento. Con un picco al Sud, se ne contano 60 ogni cento. Le cose vanno meglio tra le donne come dimostrano i dati Istat che, per i 150 anni dell'Unità d'Italia, ha pubblicato una serie di statistiche storiche: nel 1990 le donne in sovrappeso erano 28,7 su cento mentre nel 2009 si è arrivati a 37 ogni cento. «A livello nazionale - spiega Giuseppe Farati presidente della Fondazione Associazione dietetica e nutrizione clinica - purtroppo, tra maschi e femmine, ora abbiamo 46 persone ogni cento con chili di troppo. Direi troppi chili di troppo».

Un anno fa l'Unesco ha inserito la dieta mediterranea nel patrimonio dell'umanità. L'Italia, patria di questo modello alimentare, sembra averla dimenticata. Verò?

«Sì, nonostante se ne parli tanto, l'hanno dimenticata. La dieta mediterranea non è solo regole alimentari. È uno stile di vita, una filosofia, un insieme di comportamenti. Niente abbuffate e cibi scelti».

Qual è il più grave errore che commettono gli italiani a tavola?

«Sicuramente non tornano i conti tra calorie assunte e calorie consumate. Un altro grave errore è quello di mettere all'indice uno o più alimenti. Ci si priva di qualcosa pensando che sia il colpevole



Il decalogo

- 1** **Non saltare i pasti**, il digiuno può scatenare anche scompensi glicemici
- 2** **Mangiare cinque volte al giorno** fare uno spuntino a metà mattina e merenda il pomeriggio
- 3** **Preferire i metodi di cottura** come a vapore, umido e griglia
- 4** **Non rinunciare ai carboidrati**, equilibrare le dosi
- 5** **Privilegiare l'olio extravergine** di oliva per i condimenti
- 6** **Non scegliere una dieta** troppo rigida e restrittiva
- 7** **Bere almeno un litro e mezzo** di acqua al giorno
- 8** **Prendersi tempo** quando si mangia
- 9** **Masticare** lentamente
- 10** **Abbinare attività** fisica alla dieta

Mangiare per dimagrire

di LILLO CRISTO, UNIVERSITÀ VZAR
cheri a seconda della dieta che si segue. Non esistono alimenti buoni o cattivi ma solamente diete equilibrate o non equilibrate. Non esiste un alimento da escludere».

Eppure, fino ad oggi le diete hanno significato sempre privazione. Si cambia?

«Ripeto, tutti gli alimenti devono entrare nel nostro menu quotidianamente. Perché con le giuste dosi e le giuste modalità. E poi è anche un fatto di appagamento. Privarsi di qualcosa rende quel cibo un oggetto del desiderio e fatalmente poi se ne mangiano grandi quantità».

Quindi non è da mettere all'indice questo o quell'alimento per dimagrire?

«Possiamo consumare qualunque alimento o bevanda, se in modi e porzioni appropriate, nell'ambito di uno stile di vita attivo e sano. Che combini una dieta equili-

brata e bilanciata con attività fisica regolare».

Ancora molti pigri gli italiani?

«Già, la vera colpa dell'aumento di peso degli italiani è nella loro pigrizia. Solo il 38% della popolazione fa un'attività fisica regolare, almeno una volta alla settimana. E il restante 62%? Sta a guardare».

Basta fare sport una volta alla settimana?

«Quelli che fanno attività fisica

una volta alla settimana usano spesso questa ora in palestra come lasciapassare per qualsiasi trasgressione alimentare. Peccato che quell'ora in palestra o in piscina non sia sufficiente. Il ser-

gretto per dimagrire veramente è spendere

Fatati, Associazione nutrizione clinica:

«Nessun alimento va cancellato»

Ma la palestra non è alla portata di tutti e non tutti hanno tempo. È stato calcolato il dispendio di energia nelle attività quotidiane e il raffronto con quelle incamerate con il cibo? «La chiave per dimagrire è

quella di reintrodurre un'attività fisica leggera ma costante. È possibile aumentare il dispendio calorico medico di una persona anche fino a duemila calorie al giorno in più facendo in modo che la sua routine sia più in movimento. Per non ingrassare è fondamentale bruciare le calorie che assimiliamo. Alcune servono all'organismo per sopravvivere, altre, la maggior parte, le accumuliamo».

Da dove prendono gli italiani più calorie?

«Solo un italiano su quattro sa che il giusto apporto per chi non deve stare a dieta è di circa 2000 calorie al giorno. Ma solo 7 su cento sanno che la percentuale di calo-

rie derivate dai grassi è di circa un terzo».

Un consiglio per chiudere?

«Mangiare con calma, dedicando del tempo al pasto. Così da assaporare il cibo e percepire il gusto. Gli italiani sembrano aver finalmente capito l'importanza di una prima colazione adeguata. Ma poi, nei pasti del resto della giornata, si è verificata un'ulteriore rivoluzione: è diminuito il numero di quelli che scelgono bar e ristoranti mentre è triplicata quella di chi mangia sul posto di lavoro. Un pannello o un'insalatiera davanti al computer. La situazione ideale per scegliere male i cibi e prendere i chili».

© RIPRODUZIONE RISERVATA

DAVANTI A QUELLO CHE METTI IN TAVOLA TI SENTI PICCOLA E INDIFESA?



RICHIEDI SUBITO LA "GUIDA ALLA SICUREZZA ALIMENTARE". E IN PIÙ LA CARTA PER EVITARE ADDITIVI SOSPETTI.

Con l'occasione, puoi anche diventare socio di Altroconsumo: la più grande organizzazione indipendente che compara per te i prodotti e difende i tuoi diritti.

È GRATIS

PER AVERLA BASTA UNA TELEFONATA O UN CLIC.

800.19.89.92

GRATIS ANCHE DAI CELLULARI

Dal lunedì al sabato dalle 9.00 alle 20.00.

www.altroconsumo.it/cibosicuro

Clicca e lascia il tuo numero: ti richiameremo noi.



ALTROCONSUMO
Il tuo punto di forza