

**Obesity
Day** IO • net
italian obesity network

EDIZIONE 2017



ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica



Salute InForma

Dieta Mediterranea Regionale

DECALOGO

1. Prima regola: fare movimento

Organizzatevi una regolare attività fisica. Scegliete attività fattibili in qualsiasi momento e che non richiedano attrezzature particolari: camminare a passo spedito per 3 volte a settimana, per almeno 45 minuti di seguito e/o salire e scendere un solo piano di scale, di seguito, per 15 minuti, un paio di volte al giorno è più semplice che prenotare campi da tennis o dover trovare una piscina in cui si possa nuotare.

Non bisogna strafare e sudare copiosamente; la chiave di lettura di un buon uso dei propri muscoli è costituita, durante l'attività fisica, da un ritmo cardiaco accettabile e dalla sensazione di piacere, con respirazione appena più frequente e profonda.

2. Attenzione ai condimenti

Se siete abituati a condire ad occhio usate il cucchiaino come unità di misura dell'olio. Lo stesso cucchiaino servirà per misurare sughii o intingoli particolarmente ricchi in grassi: non più di uno per pasto. Misurare i grassi solidi con un sistema di misura a volume: un cubetto di burro grande quanto una zolletta di zucchero per persona, può essere utilizzato saltuariamente per condire (per 4 persone sarà un pezzetto grande quanto una scatola di fiammiferi), quando non si esageri con dolciumi, salumi o formaggi grassi.

Fate attenzione al consumo di cibi la cui preparazione è sconosciuta (ad esempio in mensa, al ristorante, al bar); in questi casi scegliete piatti semplici e riducete le porzioni. Comunque non fate la scarpetta con i sughii che avanzano sul fondo dei piatti: neanche a casa! Utilizzate tecniche di cottura semplici, con pochi grassi (non più di un cucchiaino a persona) insaporendo con erbe o aromi: imparate ricette di cucina semplici e gustose. Ricordate che, a parità di quantità e qualità, i grassi cotti sono sempre meno sani di quelli utilizzati a crudo.

3. Com'è distribuito il cibo che mangio nella giornata?

Arrivate con troppa fame ai pasti, soprattutto a cena? Meglio frazionare in piccoli pasti (4 o 5) e fare la prima colazione. Concentrare la maggior parte del cibo a cena non è vantaggioso: poi si vede la tv o si va a riposare, è dunque più facile incamerare l'eccesso calorico relativo e ingrassare.

Se ci sono particolari orari in cui abbiamo una grande sensazione di vuoto allo stomaco, valutare come il nostro organismo è stato "rifornito" nelle 3-5 ore precedenti e ridistribuire la quantità di cibo senza aggiungerla al totale della giornata, "partendo" sempre da una colazione adeguata.

4. Masticare con calma e mettere in bocca pezzi piccoli di alimenti

Digerirete meglio, e soprattutto, resterete sazi più a lungo. La "dimensione" del vostro boccone non dovrebbe superare il volume del vostro pollice.

5. Non eliminate i classici cibi ritenuti "ingrassanti"

Ricordate che pane, pasta, patate sono gli alimenti che maggiormente contribuiscono ad una adeguata sensazione di sazietà e, se in porzioni ragionevoli e conditi semplicemente, sono sani e non eccessivamente calorici. Quindi sì alla pasta, ma occhio alla quantità di sugo o di condimento aggiunto (usate il sistema dei cucchiari salvo che siano a base di sola componente vegetale), ed eventualmente riducetene un poco la porzione.

6. Verdura a volontà ma attenzione alla frutta

Consumate almeno 3 buone porzioni di verdura al giorno: sono utili perché contribuiscono a migliorare anche la sensazione di sazietà. Bene anche al consumo di frutta, ma attenzione: mangiare troppa frutta per compensare una mancanza di sazietà (magari perché si "saltano" i cibi del punto 5) può non essere una scelta vantaggiosa. In genere, si dovrebbero assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al giorno. I frutti vanno sempre ben masticati. Se si tratta di frutta ben lavata, consumarla con la buccia aumenta l'introito della fibra alimentare ed aiuta ad evacuare meglio.

7. L'alcool

L'alcool riduce l'eliminazione dei grassi che il nostro organismo mette in riserva. È utile quindi limitarsi a un bicchiere di vino o a una birra nelle occasioni particolari. Meglio bere acqua, anche gassata, a piccoli sorsi, nella quantità di almeno un litro al giorno.

8. Il pesce

Proponetevi di assumere pesce almeno due volte per settimana, imparando ricette semplici e gradevoli. Se il sapore del pesce fresco non vi piace, anche quello surgelato può essere una possibilità. Utilizzate sale iodato o iodurato per la cottura.

9. Proponetevi obiettivi raggiungibili

Il primo passo può essere quello di "rientrare" negli ultimi jeans che avete appena abbandonato e poi proseguite per passi graduali. Non usate in modo maniacale la bilancia: è più pratico controllare la taglia dei vestiti e/o i buchi della cintura. È utile per la salute un dimagrimento lento (circa 500 gr/settimana), ottenuto con una riduzione dell'introito alimentare non eccessivamente rigido, ma prolungato.

10. Mantenete il dimagrimento

Evitate le oscillazioni del peso (sindrome dello yoyo); è importante il calo ponderale ma soprattutto il mantenimento nel tempo del risultato ottenuto: è meglio un lieve soprappeso costante, che fluttuazioni ponderali, anche se queste raggiungono un peso normale. Una perdita di peso del 10% rispetto al peso iniziale garantisce un sicuro vantaggio per la vs. salute, se viene mantenuto.

con il contributo non condizionante di

