

**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 sovrappeso 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

