

AL SANTO SPIRITO

Obesity Day, informazioni e consigli per le diete

Luciana Corino
a pagina 7

Importanti consigli con l'Obesity Day

►► CASALE MONFERRATO

Anche nel 2016, come accade ormai da più di dieci anni, i Servizi di Dietologia e Nutrizione dell'Asl Al hanno aderito all'Obesity Day con le attività appositamente organizzate presso le sedi di Casale Monferrato e di Acqui Terme. È un'iniziativa di respiro nazionale per sensibilizzare l'opinione pubblica e le istituzioni sui problemi del sovrappeso e dell'obesità nelle persone adulte e nei bambini che interessano il trenta per cento delle famiglie. «È importante che si consideri l'obesità come una malattia, una questione di salute non semplicemente di estetica - spiega la dottoressa Gabriella Caprino, responsabile del Centro di Dietologia Clinica dell'Ospedale Santo

Spirito di Casale - È una patologia che produce effetti negativi più o meno gravi non solo sulle condizioni di vita di chi ne soffre, ma anche su quella dei familiari e, indirettamente, sulla collettività».

Ieri lunedì 10 ottobre il Servizio con la Caprino e le dietiste Cosetta Mulas e Michela Pisano, mattino e pomeriggio, è rimasto a disposizione gratuitamente di tutte le persone che si sono presentate per fruire di alcune prestazioni come misure antropometriche (peso, altezza, circonferenza vita), calcolo dell'indice di massa corporea e del fabbisogno calorico, determinazione del dispendio energetico secondo il proprio peso, l'attività sportiva e quella lavorativa. Alla Caprino abbiamo rivolto inoltre alcuni quesiti di chiarimento sull'Obesity Day.

Perché lo slogan di quest'anno è "Camminare è Salute"?

«Viene dato risalto al ruolo del movimento in un percorso di ricerca e mantenimento della buona salute. Infatti per dimagrire è necessario diminuire l'apporto calorico, limitando quindi le "entrate" e aumentando le "uscite" con l'attività fisica. Del resto è ovvio che la conservazione del peso corporeo è data dall'equilibrio di questi due fattori. Dedicarsi ad un esercizio aerobico durante una dieta dimagrante permette di ritornare in forma più velocemente, in modo armonioso e rimanendo tonici».

Come e quando si deve attuare una pratica sportiva?

«La frequenza ottimale sarebbe tre volte a settimana per almeno quarantacinque minuti di seguito ma nel caso in cui questo non fosse possibile può andar bene una bella passeg-

giata giornaliera a passo svelto oppure una corsa in bicicletta. E' adatta anche la frequenza di una palestra che abbia però istruttori capaci di trattare i problemi specifici di ognuno».

Si parla tanto di integratori ma l'utilità di queste sostanze è dimostrata?

«Gli integratori a base di potassio, magnesio, zinco e vitamina c sono importanti per ridurre la ritenzione idrica e promuovere la sintesi del collagene danneggiato dal sole dell'estate. Subito dopo l'attività fisica, inoltre, per favorire la sintesi proteica ed aiutare il dimagrimento, è opportuno assumere prodotti a base di aminoacidi ramificati (creatina, zinco, calcio, magnesio e vitamine)».

Possono farne uso tutti?

«Certo. Solo chi è in cura per insufficienza renale o gli ipertesi che assumono ace inibitori e risparmiatori di potassio devono fare maggiore attenzione.



Gabriella Caprino insieme a Cosetta Mulas e Michela Pisano

In ogni caso è preferibile affidarsi ai consigli del medico o del farmacista per assumere le sostanze appropriate prodotte da aziende certificate di nutraceutici».

Può dare qualche consiglio per ritornare in forma dopo le vacanze estive?

«Le ferie sono un momento di relax e di svago assoluto, ma anche uno dei periodi in cui si tende maggiormente a esagerare, a eccedere, soprattutto a tavola. Ecco perché una volta ritornati a casa si impone la necessità di depurarsi, di disintossicarsi dagli eccessi, recuperando forma ed equilibrio».

È per questo che si prova quella sgradevole sensazione di gonfiore e pesantezza e di avere qualche chilo di troppo?

«Il gonfiore è dovuto alla ritenzione idrica causata dall'eccesso di alimenti salati e dall'alcool mentre i chili di troppo dipendono dalle calorie introdotte in più e dallo scarso movimento».

Cosa fare allora?

«Bisogna mangiare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno. Le verdure devono essere drenanti come gli asparagi e le cipolle o ricche di fibre come i carciofi e melanzane; la frutta, di stagione oppure ananas e pompelmo».

Come distribuirle nella giornata?

«Intanto a colazione latte o yogurt magro con cereali o fette biscottate o biscotti integrali. A metà mattina e pomeriggio spuntini di frutta o yogurt magri o cinque gherigli di noce. A pranzo, un primo di pasta preferibilmente integrale (60 grammi) con sugo di verdure di stagione (200 grammi). Un secondo leggero, tipo affettato cotto (50 grammi ma niente prosciutto crudo, speck e bresaola perché ricchi di sale), oppure formaggi freschi (80 grammi, se graditi anche di capra) o due uova ricche di tutti gli aminoacidi essenziali. Per la cena alternare una porzione di carne bianca cotta a una rossa preferibilmente cruda o con cottura veloce (g. 120) o pesce (g. 200) con contorno di verdure, senza pane. I cibi vanno insaporiti con erbe aromatiche (se graditi zenzero o peperoncino). Per le bevande, due litri d'acqua a basso contenuto di sodio, the verde e, con moderazione, caffè». Il servizio di Dietologia, conclude la Caprino, è in ogni caso sempre a disposizione per visite e consultazioni.

Luciana Corino