

BILANCIA ADDIO

Come dimagrire senza fissarsi sulla pesatura degli alimenti e abbinare i cibi nel modo corretto in ogni pasto della giornata, dalla colazione alla cena

di *Melissa Finali*
biologa, nutrizionista



Quando si parla di “diete” si entra spesso nel mondo degli approcci, molti di questi a-scientifici, che ci promettono il raggiungimento del peso ideale in tempi brevi: qui tutto ruota attorno alla bilancia, che sia quella pesa alimenti o quella pesa persone, ed il numero che compare su questi strumenti finisce per rappresentare l’unico parametro per capire se un approccio sta

funzionando o meno. Ma è davvero così? Il peso è l’unico punto di riferimento che dobbiamo tenere in considerazione? La risposta secca è no, ma cerchiamo di approfondire.

Massa magra e massa grassa

Il nostro peso corporeo è dato dall’insieme del tessuto mu-

scolare, osseo, adiposo e liquidi, i quali si possono raggruppare in due macro-categorie: massa magra e massa grassa. Se vogliamo monitorare i cambiamenti di queste due frazioni, anche in autonomia, basta usare un metro per misurare la circonferenza di fianchi, pancia, vita e cosce. Conoscendo le misure del nostro corpo, infatti, potremmo scoprire che, nonostante la bilancia ci dica



che il peso è fermo, i centimetri stanno diminuendo rispetto all'inizio del percorso. Questo perché, quando acquistiamo o perdiamo peso, principalmente variano tre componenti: acqua, massa contrattile/muscolare, massa grassa. Le oscillazioni che vediamo quotidianamente sulla bilancia riguardano principalmente l'acqua, che può variare facilmente anche di un chilo nel corso della nostra

giornata. Per avere invece una stima di quanto stiamo perdendo nelle zone che ci interessano, al di là della bilancia, serve, appunto, anche un metro.

Se abbiamo perso centimetri principalmente nelle circonferenze vita/fianchi sono sostanzialmente a discapito della massa grassa, mentre quelli relativi a braccia e gambe possono essere influenzati anche dalla massa magra me-

soggetto, una serie di valori fondamentali per poter poi proporre un corretto allenamento e un'alimentazione appropriata, sia dal punto di vista qualitativo che dal punto di vista quantitativo.

Questi valori fondamentali sono:

● **BCM (massa cellulare attiva):** la componente metabolicamente attiva dell'organismo. Ogni persona ha una BCM minima sotto

QUALUNQUE SIA LA DIETA SEGUITA, RICORDATE CHE IL PESO NON È L'UNICO PUNTO DI RIFERIMENTO DA TENERE IN CONSIDERAZIONE



tabolicamente attiva, ovvero: se mi sto allenando in palestra potrei manifestare un aumento di circonferenza in seguito all'aumento della massa muscolare.

Questo ovviamente è un metodo più casalingo, che può essere soggetto ad errori dato che è "operatore-dipendente", ma è comunque un primo passo per svincolarci da quello che vediamo esclusivamente sulla bilancia.

Le misurazioni professionali

Ci sono, poi, dei sistemi più accurati che possono essere messi in atto da professionisti del settore come la bioimpedenziometria (BIA). Si tratta di uno strumento che in pochi minuti e in maniera del tutto non invasiva, dà la possibilità al tecnico di conoscere, oltre allo stato di idratazione del

la quale è sconsigliato scendere, altrimenti si potrebbe manifestare perdita di massa muscolare e rallentamento metabolico. È il valore fondamentale che occorre monitorare nel tempo e che ci permette di capire se la persona è malnutrita o scorrettamente allenata.

● **TBW (acqua totale presente nell'organismo):** importante per la corretta applicazione del metodo perché se l'acqua è nella norma tutti i parametri misurati saranno attendibili.

● **PA: (angolo di fase):** misura la relazione fra due valori che sono resistenza e reattanza. In media in un soggetto sano questo valore è compreso tra 6 e 7 gradi. Valori sotto i 5 gradi possono indicare un eccesso di liquidi extracellulari (ritenzione idrica) e/o malnutrizio-

ne (poca massa muscolare)
Valori intorno ai 9/10 gradi indicano, invece, forte disidratazione o massa cellulare attiva superiore alla norma, come nel caso di sportivi professionisti.

Oltre a questi valori la BIA è in grado di misurare il metabolismo basale, che è direttamente collegato con la quantità di massa cellulare attiva del soggetto (e, quindi, alla sua capacità di rispondere positivamente o negativamente a un determinato approccio alimentare), l'acqua intra ed

// FONDAMENTALE È ANCHE MISURARE IL VOSTRO METABOLISMO BASALE

extracellulare e, tramite questi valori, effettua anche una stima della massa grassa corporea.

Le “bugie” della bilancia

Grazie a tutto ciò potremmo quindi scoprire che una persona che secondo il peso espresso dalla bilancia è normopeso ha però poca massa muscolare e molta massa grassa, oppure che una persona in leggero sovrappeso potrebbe avere molta massa mu-

FOCUS

IL DECALOGO DELLA DIETA PERFETTA

Ecco alcune efficaci indicazioni per ottenere buoni risultati, evitando di far troppo ricorso a pesi e controlli vari

- 1 Rispettiamo quotidianamente il numero e gli orari dei pasti, soprattutto la prima colazione, che deve essere privilegiata rispetto agli altri.
- 2 Aumentiamo il consumo di frutta e verdura di stagione, in particolare a inizio pasto, per abbassare l'indice glicemico e limitare l'assorbimento di glucosio e colesterolo a livello intestinale.
- 3 Moderiamo il consumo di piatti elaborati e ricchi di grassi.
- 4 Evitiamo pasti completi con primo, secondo e contorno.
- 5 Beviamo in media almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno, per portarla a 37°C (nostra temperatura corporea) il nostro organismo effettuerà un lavoro in più con conseguente dispendio energetico.
- 6 Pianifichiamo o troviamo il tempo per una regolare attività fisica, che potrebbe essere anche solo 20 minuti di camminata al giorno. Sempre meglio di niente.
- 7 Pianifichiamo la spesa settimanale, in modo da non trovarci all'ultimo a doverci arrabattare nella preparazione del pasto con il rischio di mangiare qualcosa di non salutare.
- 8 Organizziamo la preparazione dei cibi: facciamo grandi cotture di alimenti che possono essere conservati anche per qualche giorno in frigo, tipo i cereali, in modo da averli già pronti. Oppure congeliamo i legumi, previa cottura, in monoporzioni.
- 9 Non rimaniamo a digiuno per più di 3 ore circa, in modo da tenere sempre attivo il metabolismo e evitare cali glicemici che potrebbero portarci a consumare cibo sconsigliato.
- 10 Non effettuiamo una restrizione calorica “fai da te” (ad esempio, se abbiamo esagerato nel giorno libero) perché possiamo interferire con il calo peso.



**UN CAMBIO DI
ALIMENTAZIONE
RICHIEDE DEDIZIONE,
MOTIVAZIONE,
PAZIENZA E...
ATTIVITÀ FISICA**

”

scolare e poco grasso corporeo. Questi sono due di quei casi in cui quello che leggiamo sul display della bilancia non ci dà una reale dimensione di quella che è la nostra composizione corporea. Tutto ciò è, purtroppo, riflesso di quello che ci impone la società in cui viviamo: risultati veloci e immediati, senza considerare che un cambio di alimentazione, qualsiasi esso sia, richiede dedizione, motivazione e pazienza. Quindi si tratta anche di trovare quello che è il nostro stile di vita ideale in

fatto di corretta alimentazione e attività fisica.

Il peso ideale

Ma che cosa significa “peso ideale”? Ci si riferisce spesso a delle statistiche che standardizzano un po’ troppo in base all’età, al sesso e all’altezza di un individuo: per farla semplice, donne di 35 anni alte 1,70 m dovrebbero tutte pesare intorno ai 60 kg, il che è impensabile considerando che ognuno di noi è costituito da fra-

zioni corporee che si modificano in base alle nostre abitudini e che sono individuali, genetiche. Quindi ogni persona ha il suo peso ideale che chiamerei piuttosto peso naturale, e per capire qual è sono fondamentali strumenti come la BIA.

E restando in tema di bilance, è sempre necessario misurare spasmoticamente tutto quello che mangiamo? Alcune volte sì, ma più spesso dovremmo affidarci ai segnali che ci manda il nostro organismo. In un precedente nu-

“ INSALATE E GELATI IN ESTATE? IMPARATE A SODDISFARE LE RICHIESTE DEL CORPO

mero di Optima Salute avevamo citato il libro “Il Rapporto Mente-Cibo” di Michele Riefoli (Armando Editore), il quale parla del “biologo interiore” che è dentro ognuno di noi. Sapendolo ascoltare, riusciremmo a rispettare al meglio le esigenze nutrizionali del nostro organismo, che dunque ci porterebbero anche verso un migliore equilibrio psicofisico.

La fame specifica

Del resto esiste un fenomeno, antico come l'esistenza dell'uomo, chiamato “fame specifica”, secondo il quale gli animali (noi compresi) scelgono determinate sostanze alimentari, sia da un punto di vista qualitativo che quantitativo, per compensare le proprie deficienze dietetiche. Ad

esempio: se in una determinata stagione non ci alimentiamo dei cibi che la terra ci regala in quel periodo, il nostro corpo li richiederà. Oppure, non è un caso se in estate sentiamo molto di più la necessità delle classiche insalate, macedonie, gelati, insalate di riso, di pesce e via dicendo, perché sono tutti piatti molto freschi. Ovviamente, i segnali devono essere ascoltati: se siamo abituati a condurre uno stile di vita errato, sarà più difficile percepirli perché ormai siamo finiti nel circolo vizioso di questa condotta. Ma si può tornare indietro, bastano pochi giorni di alimentazione e attività fisica corretta per far sì che il nostro organismo ricominci a mandarci i segnali adeguati. ■

teva

Gambe fresh

Il gel bioattivo a base di Diosmina che favorisce la microcircolazione con una triplice azione:



*Vuoi ancora più freschezza?
Conservalo in frigorifero!*



Aria nuova
per gambe
stanche
e gonfie!

Teva. Aiutiamo le persone a sentirsi meglio

www.tevaselfcare.it

