



Sovrappeso uguale carenze alimentari – cosa fare per evitarle!

In base alla mia esperienza, la maggior parte dei pazienti che chiedono una consulenza alimentare sono in sovrappeso e il loro obiettivo è unicamente quello di dimagrire, senza dimostrarsi particolarmente interessati a seguire una dieta equilibrata. Se tale obiettivo è raggiungibile in maniera sana, ben venga. Il fine ultimo rimane tuttavia quello di perdere un paio di chili in maniera duratura.

Il percorso di chi è in sovrappeso si assomiglia in maniera sorprendente. Tutti hanno alle spalle le più svariate diete e per questo possono essere considerati, in un certo senso, esperti nel settore. Alcuni hanno anche avuto successo riuscendo a perdere un paio di chili e a mantenere il peso raggiunto per qualche settimana. Dopo qualche tempo, tuttavia, il loro peso è tornato ad aumentare di qualche chilo in più rispetto all'ultima dieta. Il fenomeno è noto a tutti come effetto jo-jo. Ripetendo spesso questa pratica, col passare degli anni, si finisce per l'ingrassare con il proverbiale sorso d'acqua.

Perché è tanto difficile raggiungere il peso ideale? Perché subiamo attacchi di fame improvvisa, o ci mortifichiamo per settimane per poi vedere l'ago della bilancia salire sempre più in alto?

Il motivo per cui il nostro peso, dopo una dieta, aumenta ancora più velocemente è semplice da capire. Tutto ciò che accade in natura ha come scopo la sopravvivenza della specie anche in tempi difficili. Nel corso della storia la popolazione ha attraversato numerose difficoltà: carestie, guerre, inondazioni e periodi di siccità. Se il nostro corpo non avesse sviluppato quel meccanismo geniale, che gli permette di immagazzinare energia in forma di grassi come risorsa d'emergenza da utilizzarsi in tempi magri, l'umanità non sarebbe riuscita a sopravvivere fino ad oggi.

Come può il vostro corpo capire improvvisamente che deve rinunciare a questo meccanismo dato che oggi viviamo in tempi grassi, o che la moda del momento impone di essere snelli, oppure che la dieta appena iniziata è solo una decisione personale e non l'avvento di un nuovo periodo di carestia? I nostri antenati dell'età della pietra, che svolgevano lavori fisici piuttosto pesanti, non si sarebbero mai accontentati di sole 1000 calorie al giorno.



Sbarazzatevi delle tabelle caloriche

Sapete qual è la cosa più difficile per un consulente alimentare? Convincere i propri pazienti in sovrappeso a disfarsi delle tabelle caloriche e a smettere di conteggiare le calorie ingerite. In termini ancor più estremi si potrebbe dire che le calorie sono una folle invenzione degli scienziati che non ha nulla a che vedere con la vita reale.

Immaginate di consumare quotidianamente 50 calorie in meno rispetto al vostro reale fabbisogno (ammesso che sia effettivamente possibile fare un calcolo così preciso!). Con una calcolatrice potreste calcolare quanto tempo vi rimane prima di dissolvervi nel nulla. In base alle tabelle scientifiche questo accadrebbe prima di quanto immaginate, secondo quelle reali invece ciò non accadrebbe. Ebbene non siamo una macchina che rifornendola con una determinata quantità di carburante ci permette di calcolare quanto duri il viaggio.

Ancora un esempio. Siamo consapevoli che seguendo una dieta di mille calorie ci farà dimagrire. Sono molte le riviste femminili che, da decenni, vivono di questa «scoperta». Pensate invece a come dimagrireste se il vostro apporto giornaliero di 900 calorie fosse costituito unicamente dall'assunzione di cioccolata? Ma anche se la vostra dieta di 1000 calorie al massimo fosse più

Angaben je 100 g Nahrungsmittel	Kalorien (kcal)	Kalorien (kcal)
Fett und Öl	776	Leberwurst, magr
Butter	884	Sauerkraut
Kokosfett	884	Spargel
Lebertran	900	Spinat
		Schokolade
Fisch		Tomaten
Aal, geräuchert	430	Weißbrot
Forelle	160	Zwieback
Heilbutt	100	
Hering	300	Getreide und Teig
Kabeljau	120	Brötchen, 45g
Karpfen	180	Cornflakes
Lachs	310	Hartweizen
Rotzunge	115	Knäckebrot, 10g
Sardinen	130	Maiskörner
Thunfisch	350	Mischreis, 45g
Welschfisch	115	Nudeln i.D.
		Reis
Fleisch und Wurstwaren		Roggenbrot, 45g
Buletten	120	Weizenbrot
Bratwurst	380	Wildreis, 35g
Canard Beel	150	Marmelade

«equilibrata» - qualunque cosa si intenda con questa parola - il vostro corpo si troverebbe in una situazione di emergenza. Non si tratta di un giochino da ripetere ogni tanto per raggiungere il peso desiderato e affrontare al meglio la prova bikini. Uno studio svolto dalla Rockefeller University di New York ha dimostrato che dopo due settimane di dieta con sole mille calorie giornaliere, il corpo diventa un rottame composto da 70.000 miliardi di cellule invecchiate.

E siate sinceri è proprio così che vi sentite durante una di queste diete o avvertite invece un senso di energia e voglia di vivere? Per quale motivo pensate che le riviste vi consiglino di iniziare la dieta durante il fine settimana? Probabilmente perché il lunedì seguente vi sarete già abituati alla sensazione di perenne stanchezza, agli attacchi di fame e mal di testa e sarete in grado di svolgere, anche se al minimo, il vostro lavoro.

Magri più a lungo grazie alle proteine e alla vitamina C

Durante queste diete d'urto (che prevedono solo mille calorie) il vostro organismo compie qualcosa che altrimenti non farebbe: per produrre energia brucia proteine anziché zuccheri e grassi. Più rughe e un elevato rischio di infezioni sono alcune delle conseguenze dirette di questo comportamento. I vantaggi si limitano invece alla perdita di un paio di chili che recupererete entro poche settimane.

Esiste tuttavia un'alternativa. Per perdere qualche chilo in modo duraturo dobbiamo far sì che il nostro organismo non bruci le pro-

teine ma i grassi in eccesso. A questo scopo, scatta un meccanismo naturale, presente nei nostri geni, che - proprio come per l'accumulo di grassi nei momenti di emergenza - funziona nel seguente modo:



1. Le cellule adipose si aprono e liberano il loro contenuto nel sangue.

Da determinati *aminoacidi*, la *vitamina C* e la *vitamina B₆*, il nostro organismo produce due ormoni: l'*ormone della crescita*, che viene secreto dall'ipofisi alla sera circa 70 minuti dopo essersi addormentati, e il cosiddetto *ACTH*, che viene rilasciato in gran quantità nel sangue il mattino presto. Entrambi gli ormoni «rompono» le cellule adipose provocandone la fuoriuscita del contenuto.



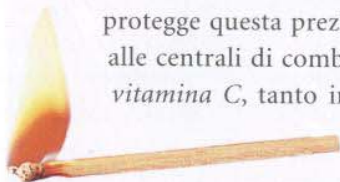
2. Il grasso liberato deve essere trasportato dal sangue nelle cellule che necessitano di energia.

Le molecole di grasso non hanno piedi e non possono spostarsi. Per riuscire a muoversi si avvalgono di un taxi, la *carnitina*, che si occupa del trasporto di queste piccole particelle di grasso. La carnitina è sintetizzabile dal nostro organismo a patto disponga delle materie prime necessarie e in particolare proprio degli *aminoacidi*.

3. Il grasso bruciato nelle cellule produce energia.

Ora che il grasso è arrivato nelle cellule, manca solo la scintilla in grado di accendere il fuoco per poterlo bruciare. Nel nostro corpo la scintilla è rappresentata dall'*ormone tiroideo*, la *tiroxina*, che avvia tutti i processi di combustione nelle cellule. Per la sua formazione, l'organismo necessita di un *aminoacido*, la *tirosina*, di un *oligoelemento*, lo *iodio*, e della *vitamina C*. Durante il suo viaggio nel sangue, la tiroxina può essere facilmente distrutta.

Fortunatamente esiste una guardia del corpo naturale che protegge questa preziosa sostanza e la accompagna fino alle centrali di combustione nelle cellule: si tratta della *vitamina C*, tanto importante per la salute del nostro corpo sotto molti aspetti.



PER SAPERNE DI PIU' La supervitamina C: Protezione e un elemento fondamentale nella lotta al grasso

La vitamina C è una sostanza essenziale particolarmente preziosa per l'uomo. Poiché l'organismo non è in grado di produrla, deve essere assunta attraverso il consumo di alimenti di origine vegetale. Frutta e verdura sono ricche di vitamina C ma non riescono da sole a coprire il fabbisogno ideale dell'organismo. E' necessario quindi un ulteriore apporto di vitamina C sotto forma di integratori alimentari. Tali integratori sono particolarmente indicati nei soggetti che seguono una dieta.



Le piante hanno sviluppato la vitamina C per proteggersi dai pericolosi processi di ossidazione avviati dall'ossigeno liberato dalla fotosintesi. Dobbiamo immaginare ogni istante della fotosintesi come un'enorme esplosione in un reattore atomico. Anche nel nostro organismo, accanto ai diversi processi di trasformazione dell'energia, avvengono simili »espo-

Nella fotosintesi l'anidride carbonica, l'acqua e la luce del sole producono la clorofilla. Dalla fotosintesi si ottiene anche un prezioso »rifiuto« ovvero l'ossigeno. L'ossigeno viene poi liberato nell'aria dalle piante assicurando la sopravvivenza umana.

sioni». *La vitamina C rappresenta una preziosa difesa anche per l'uomo* (si veda pag. 79ff. per ulteriori informazioni in merito alla sua importanza).

Secondo l'OMS (Organizzazione Mondiale della Sanità) il fabbisogno giornaliero di vitamina C è pari a 75-100 milligrammi, quantità probabilmente sufficiente se vi trovate in una di queste situazioni: sdraiati su un bel prato verde, in completo relax ed armonia con il partner e con il vostro lavoro, liberi da qualsiasi stress e problemi di salute; se avete pagato tutte le bollette o il vostro impianto di aria condizionata funziona a meraviglia. Se invece siete presi dal ritmo frenetico della vita di tutti i giorni e, magari, vi siete concessi qualche vizio extra, il vostro fabbisogno di vitamina C aumenta sensibilmente. I fumatori, ad esempio, hanno bisogno almeno di 2000 milligrammi di vitamina C al giorno.

Nelle persone in sovrappeso il livello di vitamina C è quasi sempre insufficiente. Non riusciranno certamente a dimagrire seguendo le raccomandazioni dell'OMS relative all'apporto giornaliero di vitamina C, dato che tale quantità non è sufficiente per bruciare correttamente i grassi. Con l'insorgere dell'influenza questo fenomeno è ancor più evidente: se il nostro organismo è carente di vitamina C, si difende facendo ricorso alle quantità disponibili e la combustione dei grassi rallenta. L'insufficienza di vitamina C è uno dei moti-

vi per cui le diete incominciate con successo si bloccano improvvisamente durante un episodio influenzale. Il nostro corpo reagisce secondo il motto «meglio qualche chilo in più che un organismo malato». Un'altra conseguenza derivante dalla carenza di vitamina C è la cellulite! Il principio dell'evoluzione da chiaramente priorità alla salute sulla bellezza!



»»» Consiglio

Quando seguite una dieta, integrate la vostra alimentazione assumendo dai 1000 ai 1500 milligrammi di vitamina C al giorno.

Con le diete formula è semplice bruciare i grassi

Riassumendo quanto detto precedentemente possiamo affermare che per dimagrire in maniera duratura dobbiamo assicurare una continua combustione dei grassi. Questo meccanismo funziona sempre in modo ottimale se forniamo al nostro organismo determinate sostanze, prime fra tutte le indispensabili proteine. Se l'alimentazione che seguiamo è di bassa qualità, quindi è carente di questa sostanza fondamentale, il nostro corpo automaticamente si riprogramma adottando i canoni dei «tempi magri». La reazione immediata è, di conseguenza, una diminuzione della capacità di combustione allo scopo di risparmiare energia. L'effetto diretto è un aumento del peso corporeo. Dobbiamo ricordare che è la qualità, e non la quantità degli alimenti assunti, che regola il nostro peso.

Come pensate di trarre giovamento dagli integratori alimentari per raggiungere e mantenere il vostro peso ideale, se non adottate

È vero che per tutta la vita dovete mangiare e bere. Siete voi tuttavia a decidere cosa mangiare o bere e quanto sani siano questi alimenti.



delle sane abitudini alimentari? La mia raccomandazione è la seguente: acquistate un preparato istantaneo in polvere ad alto valore proteico, che contenga tutte le vitamine, minerali e oligoelementi necessari e che naturalmente sia di vostro gusto. Sostituite poi, secondo il vostro obiettivo personale, uno o due pasti al giorno con questo prodotto. Consultate una persona competente e di vostra fiducia per concordare il piano alimentare nei dettagli. Potete rivolgervi ad un nutrizionista, ad un medico oppure ad un naturopata.

Di recente è stato coniato un neologismo per indicare queste diete ovvero diete formula. Si tratta di un nome collettivo usato per riferirsi ai preparati in polvere che vanno diluiti in un liquido e che possono sostituire uno o più pasti. Per motivi di sicurezza chi intende sostituire *tutti* i pasti per più di tre settimane con questi prodotti deve consultare assolutamente un medico.

Spesso le diete formula sono ingiustamente criticate

Molte sono le critiche che si sentono a proposito delle diete formula, anche se nella maggior parte dei casi si tratta di pregiudizi.

- »» Uno dei pregiudizi più diffusi riguarda il prezzo troppo elevato di questi prodotti. È bene però capire quali sono i termini di paragone. Quindi chiediamoci rispetto a che cosa è troppo elevato il prezzo di questi prodotti. Rispetto al prezzo di un panino al salame mangiato al bar in piedi, oppure a quello di un elegante pranzo di cinque portate servito in un ristorante di alto livello? Il prodotto proteico di cui parlo costa meno di due bicchieri di birra o

di un pacchetto di sigarette e il suo prezzo comprende anche il latte o il vasetto di yogurt che utilizzo per diluire il preparato in polvere e la frutta che consumo a fine pasto. Questa alternativa corrisponde a un pasto che, oltre a essere pronto in due minuti e avere un gusto gradevole, è in grado di fornire ai 70.000 miliardi di cellule le sostanze nutritive di cui necessitano.

- »» Un'altra critica lanciata spesso contro le diete formula è che diete simili non riescono a modificare, a lungo termine, le abitudini alimentari di chi le segue. Sarei d'accordo con questa critica se i produttori delle diete formula ritenessero di poter cancellare le conseguenze di un'alimentazione trascurata per anni con un paio di settimane di dieta a base di preparati proteici in polvere sciolti nel latte. Non è questo che affermano dato che sono perfettamente a conoscenza del fatto che una sana alimentazione è un programma che dura tutta la vita, indipendentemente dagli alimenti che le persone assimilano per fornire al proprio corpo delle sostanze nutritive (poco importa che si tratti di una carota o di un preparato in polvere). Per quanto riguarda invece l'efficacia e la semplicità di utilizzo, molti sono i vantaggi che offre un preparato in polvere. Prima di proseguire, vorrei sottolineare che nessuno vi potrà mai impedire di continuare a consumare frutta, verdura e prodotti integrali. I prodotti formula sono da intendersi come dei semplici *integratori alimentari*, il loro compito è quello di apportare al vostro corpo, in maniera mirata e semplice, quelle sostanze di cui ha urgente bisogno e che spesso non sono disponibili in quantità sufficiente negli alimenti che mangiamo quotidianamente.

Uno sguardo ai vantaggi della dieta a base di prodotti proteici

- »» **Un apporto quasi ottimale**
Garantisce un apporto quotidiano al vostro organismo degli aminoacidi essenziali in una miscela praticamente ottimale.
- »» **Nessuna perdita durante l'assimilazione**
Il vostro corpo riesce ad assimilare i prodotti proteici al 100%. Per questo motivo durante la loro digestione non si verifica alcuna perdita di sostanze nutritive.
- »» **Mai più attacchi di fame improvvisi**
Siccome il vostro corpo riceve ogni giorno tutto ciò di cui ha bisogno, fin da subito, non sarà più vittima di attacchi di fame e diminuirà, in particolare, il forte desiderio di dolci.
- »» **Semplici da preparare**
La preparazione di questi prodotti è un gioco da ragazzi, richiede pochissimo tempo ed è realizzabile ovunque.
- »» **Gustosi da mangiare**
I preparati proteici in polvere sono deliziosi e disponibili in diversi sapori. Mi dispiace solo non riuscire a farveli assaggiare mentre state leggendo queste pagine.

»» C'è un'obiezione a proposito delle diete formula che mi diverte particolarmente ovvero questa frase ripetuta da molte persone «Dovrò seguire questa dieta per tutta la vita, perché se smetto ricomincio a ingrassare e ricompaiono i miei malesseri». Certo! Dovrete seguire un'alimentazione sana per tutta la vita se non volete ingrassare o soffrire di innumerevoli disturbi. Stranamente nessuno si è ancora lamentato del fatto che da decenni ogni mattina a colazione mangia pane e marmellata e beve un caffè.

Con il passare del tempo il peso diminuisce

Da due anni integro quotidianamente i miei pasti con un preparato proteico in polvere. Mi sento in piena forma e ho perso quasi dodici chili, certo non alla velocità della luce e in sole tre settimane, ma in un periodo di circa tre mesi. Da allora ho mantenuto il peso raggiunto. Qualsiasi medico o esperto sportivo vi confermerà che mantenendo il peso raggiunto per almeno sei mesi il vostro corpo lo accetterà come nuova base di partenza, interrompendo così l'effetto jo jo.

Anche i miei problemi di pelle e capelli non sono svaniti in una notte. Quando ci si è alimentati in modo scorretto per molto tempo, sono necessarie varie settimane per ristabilire il giusto equilibrio.

Immaginatevi quanto segue: le vostre cellule, a lungo private di importanti sostanze nutritive, all'inizio non riusciranno ad accettare il fatto che ora potranno assumerle ogni giorno. Potrebbe trattarsi di una situazione temporanea che precede un periodo «difficile». Inoltre, durante i primi giorni o settimane della dieta, tutti

gli aminoacidi e le vitamine vengono impiegati nelle riparazioni urgenti all'interno del nostro corpo a lungo rimandate. Solo successivamente il corpo si occupa del peso che inizia a calare, della combustione dei lipidi e di altri fattori «esteriori».

Nessuno ne parla nei mass media

Vi siete mai chiesti perché i mass media parlano così poco di questo semplice e sano modo di alimentarsi con i preparati proteici in polvere, quando in tutto il mondo si organizzano convegni di medicina e simposi sul tema? Considerate anche il fatto che un folto gruppo di scienziati famosi afferma apertamente che nel giro di qualche anno non potremo più fare a meno degli integratori alimentari.

Il motivo è molto semplice. La tiratura di una rivista, ad esempio, aumenta considerevolmente quando, una volta al mese, degli esperti si inventano nuove ricette per perdere peso, corredate di illustrazioni a colori e stampate su carta patinata. Le diete a base di polve-

re in barattolo sono chiaramente in una posizione di svantaggio dato che non possono offrire alle riviste sempre qualcosa di diverso o di nuovo, mese dopo mese, incrementando così le vendite. Questi prodotti proteici semplificano anche fare la spesa, senza aumentare lo stress di tutti i giorni con un'inutile ricerca di ingredienti che magari non conosciamo o difficili da reperire.



Garcinia cambogia e cromo: un aiuto in più per dimagrire

La pianta *Garcinia cambogia* cresce in Asia meridionale. I suoi frutti sono gialli e grandi quasi come un'arancia. Il loro aspetto ricorda quello della zucca.

Oltre alle proteine e alla vitamina C esiste una sostanza efficace che aiuta a perdere grassi e a frenare la voglia di dolci. Si tratta di una sostanza ottenuta dai frutti di una pianta, il cui nome latino è *Garcinia cambogia*. Molte modelle, che la usano da anni, giurano sia davvero efficace!

Una delle componenti più efficaci è l'acido idrossicitrico, ottenuto dalla buccia dei frutti della pianta. Da oltre 30 anni gli scienziati hanno scoperto che grazie a questo acido è possibile perdere, in relativamente poco tempo, fino al 25% del grasso corporeo. Attualmente in commercio si trovano numerosi prodotti a base di *Garcinia* che funzionano da integratori alimentari e agevolano la perdita di peso.

Particolarmente efficace è l'azione dell'acido idrossicitrico unito al cromo. La presenza di questo oligoelemento favorisce una diminuzione dei grassi corporei a beneficio della massa muscolare. Questo è uno dei motivi che rendono tale sostanza tanto preziosa a chi pratica bodybuilding. Il cromo inoltre rafforza l'azione svolta dall'insulina. Questo ormone, prodotto dall'organismo, diventa dieci volte più efficiente se unito ad una sufficiente quantità di cromo. Poiché l'insulina mantiene costante il livello di zucchero nel sangue, un sufficiente apporto di cromo previene anche gli attacchi di fame improvvisa.

Shop Forever

PER SAPERNE DI PIÙ Una breve conversazione

Vorrei concludere questo capitolo riportando una tipica conversazione con una paziente che desidera perdere peso e sta seguendo la mia dieta da un paio di giorni.

Paziente: »Signora Vonwald, la mia bilancia segna sempre lo stesso peso. Non ho perso nemmeno un grammo anche se seguo la dieta che mi ha consigliato da più di una settimana.«

G. V.: »Ma Lei mi aveva detto che non desiderava solo perdere peso ma soprattutto diminuire la quota di grassi a favore della massa muscolare. Solo potenziando la massa muscolare è possibile bruciare definitivamente i grassi. E quindi fin tanto che il suo corpo produce massa muscolare lei non dimagrirà. Inoltre, siccome un centimetro cubo di grasso pesa meno di un centimetro cubo di tessuto muscolare, Lei sta già dimagrendo. E sicuramente il suo corpo ha un aspetto migliore, giusto?«

Paziente: »Ha perfettamente ragione. Da una settimana i vestiti mi stanno più larghi, ma dato che la pazienza non è il mio forte mi piacerebbe vedere dei risultati tangibili anche sulla bilancia.«