



Quando il peso è in eccesso

Problemi di Linea ...

Cosa non si fa pur di perdere peso! Dimagrire è diventato l'imperativo categorico per un sempre più vasto numero di persone, assillate dal gran tormento delle forme e dei chili di troppo, in tempi dove l'apparire sembra essere diventato un dovere di fondamentale importanza per essere una persona di successo.



... e di Salute

La forma fisica, al di là delle implicazioni di ordine estetico, è una condizione essenziale per conservare il benessere. Mantenere il proprio peso costante e nei limiti della norma fa bene alla salute - sia fisica che psicologica - e riduce il rischio di malattie, con la prospettiva di una vita qualitativamente migliore.

Attenzione però: anche le repentine variazioni di peso possono compromettere la salute e, pertanto, ogni trattamento dimagrante deve essere sempre ragionevolmente lento e graduale!

Una definizione di sovrappeso

Si definisce **sovrappeso** una condizione in cui il peso corporeo è superiore del 20-25% rispetto ai limiti normali stabiliti dagli standard sulla base delle caratteristiche della media della popolazione mondiale. Un peso corporeo maggiore di questo valore è invece considerato il limite per definire una condizione di **obesità**.

Ricordiamo però che per effettuare una giusta valutazione del proprio peso è necessario tenere conto, oltre che della bilancia, anche di altri fattori, che vanno dalla percentuale di grasso corporeo e dalla sua distribuzione, all'età, alla costituzione fisica, allo stile di vita.

La bilancia energetica dell'organismo

Oltre il 90% delle condizioni di sovrappeso (e di obesità) sono determinate da un **bilancio energetico positivo**, ovvero da una condizione, protratta nel tempo, in cui l'apporto calorico è eccedente rispetto alle necessità energetiche dell'organismo.

In altre parole, nella maggior parte dei casi il sovrappeso è semplicemente dovuto ad una sovralimentazione, che conduce ad uno squilibrio della bilancia energetica dell'organismo (nel senso che l'energia "in entrata" è superiore all'energia "in uscita") e quindi, in definitiva, all'accumulo delle calorie "di troppo" sottoforma di grasso.

D'altra parte, anche gli squilibri della bilancia energetica in senso opposto - causati, ad esempio, da diete drastiche - possono avere conseguenze negative.

Una perdita di peso troppo repentina e non associata ad esercizio fisico, infatti, influisce sulla nostra composizione corporea a scapito della massa magra (favorendo quella grassa) con conseguenze negative sia sull'aspetto estetico che sulla salute.



Perché le calorie in eccesso si trasformano in grasso?

Perché il nostro corpo trasforma tutte le calorie in eccesso, comprese quelle derivanti dai carboidrati e dalle proteine, in accumuli di grasso? Perché il **grasso costituisce per l'organismo il modo più efficiente ed economico per immagazzinare energia**: ogni grammo di grasso contiene più del doppio di energia (9,3 Kcal) della stessa quantità di carboidrati (4,1 Kcal).

Inoltre, l'accumulo dei carboidrati (che avviene in quantità limitata sotto forma di glicogeno nel fegato e nei muscoli) richiede una notevole quantità di acqua (2 grammi per ogni grammo di glicogeno).

Pertanto, sarebbe assai costoso in termini di spazio "caricarsi" di carboidrati in quantità maggiore a quella normalmente impiegata.



Perché mangiamo?

Per semplicità possiamo paragonare il corpo umano ad un'automobile: così come il motore dell'auto ha bisogno di benzina per carburare, il nostro corpo ha bisogno di cibo per ricavare il combustibile (glucosio, aminoacidi e acidi grassi) necessario al suo funzionamento. Questo bisogno di "carburante" è segnalato al nostro cervello da apposite "spie", che consistono in una maggiore produzione, da parte dell'organismo, di alcune **sostanze dotate di un'azione stimolante sull'appetito** (neuropeptide Y, glucocorticoidi, etc.); all'opposto, quando il "serbatoio" dell'organismo è pieno a sufficienza, vengono prodotte altre **sostanze che stimolano la sazietà** (serotonina, leptina, insulina, etc.). In realtà, in una società come la nostra in cui non manca certo la disponibilità di cibo, anche se la fame biologica rimane senz'altro l'elemento determinante, molti altri fattori esterni concorrono alla decisione di iniziare un pasto, come l'avvicinarsi dell'ora abituale, il desiderio suscitato dalla vista di cibi allettanti oppure lo **stato emotivo**, che, come rende alcune persone inappetenti, scatena in altre un irrefrenabile desiderio di mangiare.

Il ruolo dello stress

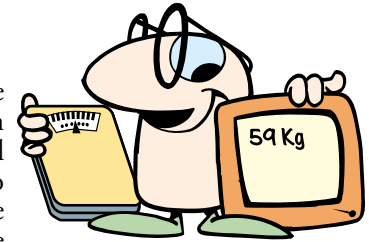
Gli effetti dello stress sull'aumento di peso sono legati alle modificazioni che questo produce sul nostro stato emotivo. Generalmente, chi reagisce allo stress in modo attivo cercando di eliminare le cause delle contrarietà, di norma ingrassa molto più difficilmente di chi si "adatta" mostrando un atteggiamento passivo. Nel primo caso, infatti, l'organismo attua una **risposta "nervosa"**, che chiama in causa il sistema neurovegetativo e la produzione di adrenalina (con aumento del metabolismo energetico); nel secondo caso prevale invece una **risposta "ormonale"**, che promuove la formazione di corticosteroidi e in particolare di cortisolo, un ormone che favorisce l'accumulo di tessuto adiposo.



Stabilire il giusto peso

Il peso ideale

Un individuo che si nutre secondo le proprie necessità energetiche si trova in una **condizione di equilibrio calorico** e il suo peso corporeo corrisponde al suo peso ideale. Il peso in sé, tuttavia, non può essere preso come unico parametro determinante una condizione di sovrappeso. È possibile avere un peso normale pur avendo un'eccessiva quantità di grasso, e viceversa, un intenso esercizio fisico (che sviluppa la muscolatura) può far aumentare il peso fino a superare quello ideale (calcolato secondo gli standard), anche se non per questo è corretto parlare di sovrappeso.



L'indice di massa corporea

Un parametro sempre più utilizzato per determinare il grado di sovrappeso ed avere indicazioni su quello che dovrebbe essere il peso ideale, è l'indice di massa corporea o **BMI** (Body Mass Index). Il valore del BMI si ottiene dividendo il peso - misurato in chilogrammi - per il quadrato dell'altezza espressa in metri:

$$\text{BMI} = \text{peso in Kg} / (\text{altezza in m})^2$$

Valori di BMI inferiori a 18,7 indicano **sottopeso**, valori compresi nell'intervallo 18,7 – 24,99 **normopeso**, valori compresi tra 25 e 29,99 **sovrappeso**. Valori uguali o maggiori di 30 sono indicativi di una condizione di **obesità**. In particolare, viene considerato **ideale per la donna** un valore di BMI pari a **20,8** con un range che prevede come limite inferiore 18,7 e come limite superiore 23,8 (al di sopra del quale si parla di sovrappeso); il valore **ideale per l'uomo** corrisponde invece ad un BMI pari a **22**, con un limite inferiore di 20 ed un limite superiore di 25.

Una curiosità... Forse pochi sanno che la definizione di "peso ideale" risale agli anni Quaranta ed è un'invenzione delle società americane di assicurazione sulla vita. Poiché infatti era già noto come un peso corporeo vicino a quello ideale fosse statisticamente collegato ad un più basso indice di mortalità, furono ideate le prime tabelle per calcolare il giusto peso (in base alla media della popolazione) da utilizzare poi per stabilire le tariffe.

La composizione corporea

La conoscenza della propria percentuale di massa grassa permette una migliore valutazione del peso e, nel contempo, l'individuazione della forma fisica desiderabile. Tra i vari metodi per avere indicazioni sulla **quantità di massa grassa** abbiamo:

Plicometria: Consiste nella misurazione dello spessore del tessuto adiposo sottocutaneo in precisi punti del corpo (bicipite, tricipite, addome, coscia, polpaccio) che sono in stretto rapporto con la quantità totale di grasso corporeo. La misurazione delle "pliche" cutanee viene fatta utilizzando uno strumento apposito, il plicometro, e valutata mediante apposite tabelle.

Impedenziometria: Si tratta di una tecnica in grado di misurare "l'impedenza", ovvero la capacità del corpo di condurre l'elettricità. Questa capacità dipende infatti dalla quantità di acqua presente nei tessuti, e dato che il grasso è un tessuto praticamente privo di acqua, maggiore è la quantità di corrente condotta dal corpo, maggiore è la quantità di massa magra (e corrispondentemente sono bassi i livelli di tessuto adiposo).

Pesata idrostatica: Consiste nel pesare il soggetto prima normalmente (in aria), e poi mentre è immerso in una vasca piena d'acqua. Poiché la massa grassa ha una densità minore dell'acqua mentre la massa magra ha una densità più alta, la percentuale di grasso sarà tanto più elevata quanto maggiore è la differenza tra il peso in aria e quello in acqua.

La massa grassa

A differenza del tessuto muscolare (metabolicamente attivo), il grasso è un tessuto metabolicamente poco attivo e non brucia calorie. Una certa quantità di massa grassa, pari a circa il 15-20 per cento del peso corporeo totale, è tuttavia assolutamente **indispensabile per la salute** perché garantisce le funzioni fisiologiche di base e il sostegno e la protezione degli organi interni, limita la dispersione termica e funziona da deposito energetico.

Quando gli alimenti ingeriti non sono sufficienti per il fabbisogno energetico, **il corpo può attingere all'energia liberata dalla combustione dei grassi di deposito** (lipolisi); quando però le sostanze nutritive introdotte con l'alimentazione apportano una quantità di energia superiore alle nostre necessità, il tessuto adiposo si sviluppa e aumentiamo di peso.

La principale localizzazione del grasso è la zona sottocutanea di tutto il corpo (**grasso sottocutaneo**) del quale determina la forma e l'aspetto; vi sono inoltre depositi di grasso in prossimità dei principali organi interni, quali il mesentero, i reni il cuore. Questo tipo di grasso, definito **grasso viscerale**, rappresenta, quando è in eccesso, quello più direttamente associato al rischio per la salute.

Distribuzione del grasso: tipo a pera e tipo a mela

Le donne tendono ad accumulare il grasso dalla vita in giù, assumendo, nel complesso, una forma che ricorda quella di una pera. Diversamente, il grasso dell'uomo è prevalentemente localizzato nella parte alta del corpo, che assume quindi una forma simile alla mela.

► **Tipologia ginoide** (detta "a pera"). Nella maggior parte dei casi le donne tendono ad accumulare il grasso in eccesso su fianchi, cosce e glutei. Un grasso così distribuito non è considerato ad alto rischio per la salute. In caso di forte sovrappeso, tuttavia, il grasso ginoide può associarsi a disturbi della circolazione venosa (gambe pesanti), osteoartrite, disturbi mestruali e gravidanze difficili.



► **Tipologia androide** (detta "a mela"). Nell'uomo il tessuto adiposo predomina generalmente nella parte alta del corpo, soprattutto a livello di addome, torace, spalle, nuca, collo. Rientrano tuttavia in questa tipologia anche molte donne, più precisamente quelle in cui il grasso si concentra prevalentemente dalla vita in su. Inoltre, dopo la menopausa (cambiando l'assetto ormonale), la distinzione tra le due tipologie diventa meno netta e anche nelle donne ginoidi il grasso può accumularsi a livello dell'addome. Frequentemente associato ad elevati livelli di adiposità viscerale, questo secondo tipo di grasso (molto più del precedente) costituisce un fattore di rischio per le malattie cardiocircolatorie.

Come perdere peso

L'alimentazione prima di tutto

Se siamo fuori forma e desideriamo ritrovare il giusto peso, è ovviamente necessario **diminuire la quantità di calorie** introdotte con l'alimentazione. Una dieta ipocalorica, tuttavia, non è una condizione sufficiente per raggiungere una buona forma fisica. Oltre alla giusta quantità di calorie, infatti, è la **qualità degli alimenti** assunti e il **rispetto delle giuste proporzioni** tra i vari tipi di nutrienti a fare la differenza tra una "cattiva" dieta e un'alimentazione equilibrata.

La **Dieta Mediterranea**, ricca di cibi sani e naturali ed estremamente varia, rappresenta senz'altro il sistema alimentare più indicato per **riequilibrare in salute il proprio peso corporeo**.

Le regole d'oro per perdere peso in salute

Per perdere peso e soprattutto per mantenere i risultati raggiunti il più a lungo possibile, possono essere utili questi semplici consigli:

Seguire un regime dietetico ipocalorico equilibrato, che comporti cioè una perdita di non più di 200 grammi di grasso alla settimana.

Frazionare il numero di calorie che si intendono assumere nel corso delle ventiquattro ore in tre-quattro pasti regolari.

Non saltare i pasti per nessun motivo e perdere l'abitudine di fare spuntini tra un pasto e l'altro.

Concentrare la maggior parte della quota calorica giornaliera nella prima parte della giornata (colazione e pranzo), preferendo una cena leggera.

Specialmente se si è all'inizio di una dieta, scegliere un giorno alla settimana (sempre lo stesso) in cui mangiare quanto e come si vuole.

Fare regolare attività fisica. Camminare speditamente, andare in bicicletta o nuotare per non più di mezz'ora al giorno da due a tre volte a settimana sono già sufficienti per favorire la perdita di peso.

Cambiare anche le abitudini apparentemente poco importanti, come fare le scale a piedi piuttosto che prendere l'ascensore, parcheggiare l'auto non proprio davanti al negozio dove si deve fare la spesa, etc.

Gli accorgimenti utili

► Bere un bicchiere di acqua tiepida o un infuso di erbe la mattina a digiuno favorisce la naturale depurazione dell'organismo dalle scorie del catabolismo. Orthosiphon, Equiseto, Ortica, Verga d'Oro e Tarassaco sono alcune tra le piante officinali più note per questa attività.

► Un'alimentazione ricca di frutta e verdure fresche fornisce **vitamine e sostanze naturali antiossidanti**, utili per combattere i radicali liberi prodotti dalla combustione dei grassi durante il processo di dimagrimento. Tra le piante officinali che possono essere di aiuto contro i radicali liberi ricordiamo il Thè verde, estremamente ricco in polifenoli tra cui l'epigallocatechingallato.

► Mangiare un sottaceto ogni volta che si è "assaliti" dalla voglia di dolce, è un semplice ma efficace "trucco" per farsela passare.

► Prefiggersi dei semplici traguardi a breve termine e, una volta raggiunti, premiarsi con un piccolo acquisto gratificante, è una strategia che ha buoni effetti sull'umore.

Innalzare il metabolismo con l'esercizio fisico

Sfruttare qualunque occasione per fare un po' di movimento o meglio ancora **praticare regolarmente attività fisica**, oltre a contribuire in misura tutt'altro che trascurabile alla perdita di peso aiuta soprattutto a mantenere il peso forma. Un esercizio fisico regolare, infatti, non solo aumenta complessivamente il dispendio energetico ma soprattutto **induce un innalzamento del metabolismo di base** perché determina un aumento della massa magra (muscolare), molto più efficiente della massa grassa nella combustione delle calorie. La conseguenza più importante è che, a parità di calorie ingerite, si avrà una diminuzione



di peso. Grazie ad una regolare attività fisica, quindi, è proprio il caso di dire che "si può dimagrire... mangiando!" Non è necessario ammazzarsi di fatica: qualche passeggiata e un po' di bicicletta vanno già benissimo. A queste **attività aerobiche**, che permettono ai muscoli di lavorare in condizioni di massima ossigenazione, i più giovani possono associare **anche un po' di body-building** (da fare solo sotto la guida di un trainer esperto) per consolidare lo sviluppo della massa muscolare e migliorare le proporzioni e l'armonia del corpo.