

# Ci vuole il dietologo

## Quando conta il parere dell'esperto

Quando si deve dimagrire, l'ideale è affidarsi a un medico. La regola vale soprattutto per chi è in sovrappeso o ha un girovita oltremisura. Che cosa ci si deve aspettare dal dietologo? Oltre a un'accurata visita medica, con il calcolo dell'indice di massa corporea e la misurazione del giro vita, l'esperto richiederà gli esami del sangue. «Servono per controllare se ci sono alterazioni metaboliche» dice il dottor Cereda. «Si tratta di parametri strettamente collegati all'alimentazione, che spesso oltrepassano i limiti con l'aumentare dei chili di troppo. Ecco i fondamentali:

**La glicemia.** «Di solito è elevata nelle persone con molto grasso addominale» dice l'esperto. «Gli accumuli di adipe in questo punto, infatti, interferiscono con la produzione dell'insulina, l'ormone che regola la quantità di zuccheri nel sangue».

**La pressione sanguigna.** «In genere i valori alterati vanno di pari passo con un elevato consumo di cibi salati (insaccati, formaggi, alimenti confezionati o in salamoia) ma anche di molti zuccheri semplici» dice il medico.

**Il colesterolo.** «Risulta più alto nelle persone che esagerano con i grassi di tipo animale, per esempio latticini e insaccati, o con alcol e zuccheri» spiega il dottor Cereda.

**I trigliceridi.** «Anche in questo caso, se i conti non tornano, la colpa è dei depositi di adipe sul girovita, che influenzano il processo di smobilizzazione del grasso corporeo» dice l'esperto.

### La percentuale di grasso

Compito del medico è anche stabilire qual è la reale quantità di adipe. «In genere lo si fa con la plicometria, un test che rileva dove si trovano e quanto sono spesse le pliche di grasso» spiega il dottor Cereda. «Attraverso una formula matematica, poi, si risale alla composizione corporea, cioè alla percentuale di tessuto adiposo rispetto alla massa magra, ovvero i muscoli. Un ri-

sultato che dice molto dell'atteggiamento passato del paziente nei confronti delle diete: di solito, infatti, chi ha cercato spesso un dimagrimento fai-da-te, perdendo e riacquistando peso, ha un'alta percentuale di grasso».

### Il menu mirato

Il plus di un regime alimentare messo a punto da un esperto è proprio questo: correggere i risultati degli esami del sangue e, al tempo stesso, fare una guerra mirata al grasso. «In tutti i casi, una dieta ben fatta punta a modificare la composizione corporea» dice lo specialista. «Ovvero diminuire le riserve di adipe, conservando però i muscoli, che sono il tessuto che più di ogni altro determina il metabolismo: più alta è la percentuale di muscolatura, maggiore è il dispendio di calorie. Ecco perché i dimagrimenti lampo non servono: bruciando la massa magra, abbassano i consumi. E una volta che si riprende a mangiare, tutti i chili persi ritornano».

**Il più famoso degli americani**



In America le star come Julia Roberts, Heidi Klum e Catherine Zeta-Jones si affidano ai consigli di Nicholas Perricone (nella foto in alto), dermatologo e autore di numerosi libri che sottolineano

l'importanza dei cibi nella bellezza. Nei suoi menu stravinisce il salmone, ricco di Omega 3. Mentre è guerra aperta allo zucchero bianco, che fa invecchiare e mettere su peso perché infiamma i tessuti.



Julia Roberts, 41 anni

**Il più famoso degli italiani**



Il dietologo **Nicola Sorrentino** (il più alto del gruppo) con alcuni suoi pazienti: da sinistra l'attrice Lella Costa (56 anni), il presentatore Marco Balestri (55 anni) e i giornalisti Emilio Fede (78 anni) e Daria Bignardi (47 anni). Perché sono tutti così soddisfatti? Seguono menu seri, ma senza sacrifici.



Heidi Klum, 36 anni



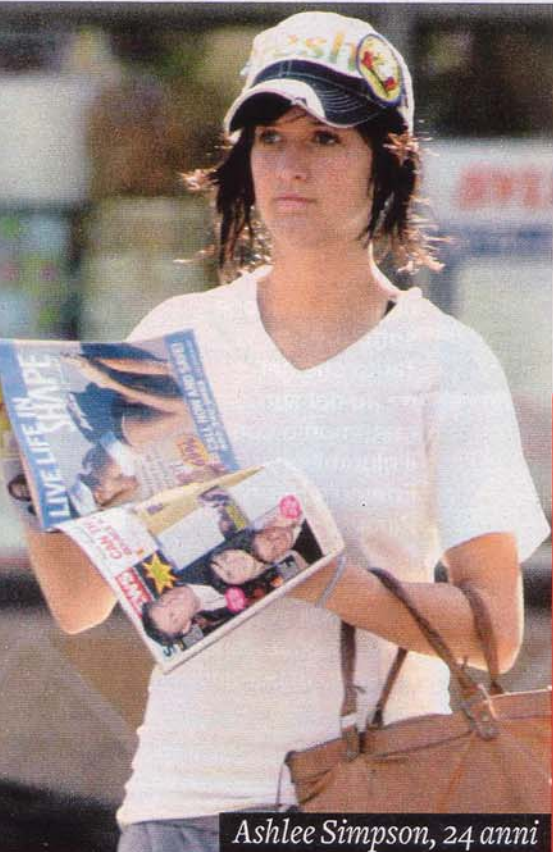
Catherine Z.-Jones, 39 anni



# o puoi far da te?



Emanuela Folliero, 44 anni



Ashlee Simpson, 24 anni

## Quando puoi decidere da sola

Il vostro obiettivo è smaltire quei due o tre chili di troppo che vi fanno vivere male? Potete fare anche da sole, ma seguendo alcune regole dettate dagli esperti. «Si può rivedere l'alimentazione, senza tagliare troppo le porzioni» suggerisce il dottor Emanuele Cereda. «L'ideale è eliminare i dolci, le bevande alcoliche e zuccherine, e ridurre al minimo l'utilizzo di grassi di origine animale, come formaggi, insaccati, burro e margarina». Con una dieta non troppo punitiva potete continuare a lungo. E controllare che i chili scendano con gradualità. «Per avere la certezza che si sta smaltendo adipe, e non muscoli, occorre perdere non più del dieci per cento del peso corporeo ogni quattro-cinque mesi» dice lo specialista.

### Aumenta i consumi

«Mai pensare che l'unico modo per calare di peso sia tagliare l'alimentazione. Esiste anche l'attività fisica, che facendo aumentare i consumi, permette di concedersi qualcosa in più a tavola. Il movimento, poi, brucia i grassi che circolano nel sangue (trigliceridi). E i suoi effetti sull'adipe addominale sono piuttosto rapidi» dice il dottor Cereda. Non c'è niente di meglio che vedere il girovita assottigliarsi. Vi incoraggerà a tenere duro.

Emanuela Folliero (foto in alto) non si perde la dieta del momento, basata su erbe ed estratti naturali (*La dieta Tisanoreica* di Gianluca Mech, Mondadori, 12 euro). La cantante Ashlee Simpson, invece (qui a sinistra), preferisce sfogliare le riviste "specializzate".

## I LIBRI DA NON PERDERE



Dalla Zona alla South Beach, ogni regime dimagrante ha i suoi pregi e i suoi difetti. Un famoso nutrizionista, Giorgio Calabrese, li rivela tutti in *L'inganno delle diete* (Piemme, 9 euro).



Fare la pace col cibo, guardarsi allo specchio con più indulgenza: sono solo due delle pillole di saggezza pre-cura dimagrante che trovate in *101 cose da fare prima di mettersi a dieta*, Mimi Spencer (Feltrinelli, 18 euro).



Dietro a ogni taglia oversize c'è un problema alimentare specifico. Nel libro *Dimagrire, ma come?* di Cristina Grande e Federico Vignati (edizioni Red, 12 euro) tutti i segreti per creare una dieta personalizzata.

## IL VIDEOGIOCO CHE TI RIMETTE IN FORMA

Voi inserite i vostri dati, ciò che mangiate e cosa fate durante la giornata. A tutto il resto pensa il nutrizionista virtuale.

Che una volta elaborato l'indice di massa corporea, vi dà le dritte per dimagrire in modo sano. È *Tutti in forma*, il videogame per Nintendo Ds e Wii (rispettivamente 29,90 e 39,90 euro).



## LE NOVITÀ SUL WEB

Sono i social network per dimagrire, dove utenti ed esperti si scambiano consigli. C'è [www.traineo.com](http://www.traineo.com), dove dichiarate il vostro peso, quello desiderato e il periodo a disposizione per raggiungere l'obiettivo. Attraverso grafici, tabelle caloriche e quattro amici motivatori, stabilite giorno per giorno il vostro menu. Su [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com), invece, potete scegliere una delle tante diete a disposizione (messe a punto da professionisti), corredate da ricette, ingredienti e punteggi assegnati dagli altri utenti.