

La parola al dietologo

I chili non si ingannano

I pazienti? Negano di mangiare, eppure ingrassano. E' questa la tesi dell'esperto. Che garantisce un risultato. A chi si impegna

Arrabbiate con diete e dietologi? Ecco come si difende un famoso specialista, il professor Nicola Sorrentino.

Che cosa risponde a chi dice: "Ho provato di tutto e non dimagrisco"?

Non ci credo, ma faccio salva la buona fede del paziente. Mi faccio raccontare una giornata tipo. Quasi sempre scopro un comportamento alimentare sbagliato. La dieta è una questione di matematica: se mangio più di quanto consumo, ingrasso; se consumo più di quanto mangio, dimagrisco.

Gli errori più comuni?

Mangiare solo un'insalata a mezzogiorno: la ciotola con verdura, olio, tonno, uova, mozzarelline ha più calorie di un piatto di pastasciutta, senza contare il pane.

Ci sarà qualcuno che davvero non riesce a dimagrire?

Casi rarissimi. Prescrivo esami del sangue e ormonali e, solo se strettamente necessario, farmaci "su misura".



Usiamoli!

No, sono medicine. La maggior parte delle persone deve perdere solo 5-6 chili. E la dieta è più che sufficiente.

Questo lo dice lei...

Basta imparare a mangiare.

E se si ingrassa con l'aria?

Si ingrassa se si mangia.

Più bugiardi i pazienti dei dietologi?

Senza dubbio. Nei casi estre-

mi chiedo di scrivere un diario alimentare.

I veri alimenti killer?

I grassi. Un grammo di grasso ha 9 calorie, un grammo di zuccheri o proteine, 4. Condire l'insalata col giro d'olio corrisponde a mangiare un piatto di pasta condita.

Non la condisce, l'insalata?

Sì, ma controllando i cucchiaini d'olio. A mezzogiorno prendo solo una ciabattina vuota.

Sempre a dieta!

La trasgressione è il sale della vita. Vale anche per la gola. Concedo sempre un pasto libero a settimana.

Che generosità! E i dolci?

Cioccolato o brioche? Concesso. Purché al pasto successivo si prenda solo un piatto di verdura condita con l'aceto balsamico.

Una buona dieta "fai da te"?

Mangiare seguendo le proprie abitudini, riducendo ogni portata del 25 per cento.

Le peggiori?

Le monotematiche.

Perché non si dimagrisce?

Perché non è gratis: bisogna impegnarsi e crederci.

Quando si ha fretta, come pranzare?

Pane, prosciutto, due fette di pomodoro e una spremuta.

Perché non due belle bruschette col pomodoro?

Due bruschette... Solo di olio ci andranno quattro grossi cucchiaini. Fanno 400 calorie.

Al pasto successivo verdura con l'aceto balsamico...

Ha capito perfettamente la lezione.

Calcola se sei in linea

L'INDICE DI MASSA CORPOREA È UN METODO UTILE PER CAPIRE SE SI È IN FORMA. SI CALCOLA MOLTIPLICANDO L'ALTEZZA PER SE STESSA E DIVIDENDO IL PESO IN KG PER IL NUMERO OTTENUTO.

PER ESEMPIO, SE SEI ALTA 1,70 E PESI 55 CHILI, ECCO IL CALCOLO CHE DEVI FARE: $1,70 \times 1,70 = 2,89$; $55 : 2,89 = 19,03$

VERIFICA QUI SOTTO A QUALE FASCIA APPARTIENI:

da 15 a 18,5 sei sottopeso

da 18,5 a 24,9 .. il tuo peso è nella norma.

da 25 a 29,9 sei in sovrappeso

Oltre i 30 sei obesa