

L'anticipazione. Qui pubblichiamo qualche pagina del nuovo libro di Nicola Sorrentino

ALIMENTAZIONE

Dimagrire: istruzioni per l'uso

Frustrati dai fallimenti. Appesantiti dai chili di troppo. Ci arrabattiamo tra diete spesso inutili. Il celebre medico spiega perché serve un nuovo metodo

di NICOLA SORRENTINO

L 95% delle diete fallisce. Perché? Uno dei motivi più ovvi è che sovente le diete non considerano che si mangia anche con gli occhi, con il naso e con la testa, e non solo con la bocca. La dieta ci costringe a scegliere determinati alimenti in quantità prestabilite, cibi che spesso sono molto diversi da quelli ai quali eravamo abituati. All'inizio, specialmente nelle prime settimane, desiderosi e motivati dal raggiungere il peso che vogliamo ottenere, proviamo una sensazione di euforia, ma con il prolungarsi della dieta tutto cambia. Nei casi in cui riusciamo ad andare avanti, a resistere alle tentazioni, pur perdendo peso e migliorando il nostro stato di salute, sopraggiunge un senso di tristezza, a volte di depressione. Questo stato d'animo si instaura perché viviamo la dieta come privazione e rinuncia, perdendo di vista il piacere del cibo che, invece, va conservato. Quella sottile malinconia che arriva a un certo punto della dieta non è una depressione patologica, ma la perdita dell'entusiasmo perché non smaltiamo peso rapidamente. L'apatia, la tendenza a evitare le situazioni sociali per non incorrere nella tentazione del cibo, si accompagnano a un senso di impotenza e di diminuzione della fiducia in noi stessi, specialmente se non riusciamo a seguire rigorosamente la dieta o per aver ceduto qualche volta. Queste emozioni negative ci spingono verso le vecchie abitudini, spesso a mangiare molto di più e peggio di quello che eravamo abituati a fare perché, dopo aver desiderato per settimane un piatto di pasta al ragù, la pizza o il nostro dolce preferito, non vediamo l'ora di poterlo mangiare di nuovo e questa volta senza limitazioni. Ed è così che si ricomincia a prendere chili. E allora? Chi segue una dieta deve rassegnarsi alla tristezza? Nient'affatto, perché la felicità non si raggiunge con qualche chilo in meno. Anche se cerchiamo di perdere peso e stiamo attenti alla nostra salute, non dobbiamo rinunciare al piacere della tavola, a patto di essere consapevoli di ciò che mangiamo e di ciò che dovremo poi fare per recuperare il passo falso. Di tanto in tanto è importante potersi gustare una cena con gli amici senza sensi di colpa, andare a una festa e fare gli auguri a un amico con una bella fetta di torta o godersi un picnic con relativo barbecue. Sono eccezioni alla regola che ci aiuteranno a seguire con più determinazione

What's up



GETTY IMAGES

la dieta che - occorre ricordarlo - non è una parentesi temporale per perdere i chili di troppo per poi ricominciare a mangiare come prima, ma un'abitudine che deve accompagnarci sempre per farci vivere in salute. [...]

Il mio è un incoraggiamento a considerare il cibo uno dei piaceri della vita, a non demonizzarlo, a patto però di essere consapevoli di cosa e quanto ingeriamo. Normalmente scegliamo gli alimenti che gradiamo di più ed evitiamo ciò che non ci piace. Prendendo atto che alcune scelte producono degli effetti sul nostro cervello, dobbiamo preferire gli alimenti cosiddetti «buoni» ad altri che, seppur donando una sensazione di piacere durante il loro consumo, alla lunga diventano dannosi. Per esempio, quelli ipercalorici, ad alto contenuto di grassi e zuccheri (hamburger, patatine fritte, brioche, dolci ecc.), nel lungo periodo producono degli effetti negativi sulla neurochimica cerebrale, creando una dipendenza che può procurare vere e proprie «crisi di astinenza». Gli alimenti ricchi di zuccheri semplici (zucchero comune, dolci,

bibite, ecc.) provocano anche un veloce aumento della glicemia, attivando la risposta dell'insulina e procurando la sensazione di avere più fame. Gli alimenti ricchi di grassi (formaggi, salumi, ecc.), oltre a essere a parità di peso gli alimenti più calorici in assoluto, sembra che siano responsabili delle anomalie che mandano in tilt il sistema di produzione della leptina, un ormone che regola l'appetito e invia il segnale di sazietà. Quando il rapporto tra cibo e corpo diventa conflittuale, e le scelte alimentari non vengono effettuate in base ai fabbisogni ma in funzione della gola o di abitudini scorrette, è necessario modificare la nostra alimentazione.

Bisogna scegliere cibi che siano in grado di migliorare il nostro umore e di combattere una fame che non è solo fisica. Tra gli alimenti buoni ci sono la pasta integrale, le verdure, i legumi, la frutta secca a guscio, il pesce, lo yogurt, l'olio extravergine d'oliva. E, da consumare con molta moderazione, anche il cioccolato fondente e il vino rosso.

© 2023 Mondadori Libri S.p.A., Milano

© RIPRODUZIONE RISERVATA

SUL SITO DI SALUTE



Mi metto a dieta

Digiuno, dieta liquida, iperproteica... ce ne sono decine. Il più delle volte inutili, se non addirittura dannose. La nuova rubrica di Nicola Sorrentino, tutti i martedì, dice la verità sulle diete alla moda, smaschera quelle dannose. E spiega cosa mangiare e quando, per perdere peso. Sulla pagina di Salute del vostro quotidiano online.