

LA ROUTINE QUOTIDIANA

Poco olio, sì alla pasta e tanto movimento

di CINZIA LUCHELLI

illustrazioni di MARTA SIGNORI

IL VADEMECUM

Una dieta è difficile da iniziare, poi, la sfida diventa mantenere i risultati ottenuti. La mancanza di personalizzazione, l'eccessiva restrizione calorica o la privazione di intere categorie di alimenti sono tra i motivi principali per cui un percorso dietetico si vanifica in poco tempo, traghettando verso le abitudini, e i chili, precedenti. Ma un ruolo essenziale ce l'ha anche l'attività fisica. Se manca, durante e dopo, è arduo raggiungere e conservare il peso desiderato. «Perseverare in modo continuativo nell'esercizio fisico è il concetto chiave», sottolinea Sara Cordara, specialista in Scienza dell'alimentazione e nutrizionista presso il Centro di Medicina Preventiva e dello Sport dell'Università degli Studi di Torino. «Diversi studi scientifici hanno rilevato che nelle persone che hanno perso peso, svolgere almeno 200 minuti di attività fisica moderata alla settimana (30 minuti al giorno) aumenta la probabilità di mantenere il peso raggiunto». Non solo attività fisica aerobica, per esempio jogging o lunghe camminate, ma anche anaerobica, come sollevamento pesi e corsa veloce. «Per mantenere il metabolismo attivo è preferibile praticare allenamenti alternati o misti in quanto l'attività anaerobica, aumentando la massa muscolare, contribuisce alla perdita di peso». Le cellule che compongono i muscoli, infatti, sono quelle che fanno consumare più calorie al metabolismo, quindi tenersi in forma con una buona percentuale di massa muscolare permetterà di avere anche un'attività metabolica brillante, il che incide positivamente sul dispendio calorico in generale sulla gestione del peso.

Giulia Masoero Regis

Fonti: *Crea Alimenti e Nutrizione; Sinu, World Cancer Research Fund. I dati si riferiscono a un adulto sano di 70 chili. Si tenga conto che il dispendio energetico aumenta con il crescere del peso*

ALIMENTO	CALORIE	PER SMALTIRLO	ALIMENTO	CALORIE	PER SMALTIRLO
Pasta alle vongole 100 G	157	20 minuti di nuoto	Panino hamburger 100 G	250	1 ora di sollevamento pesi
Pasta alla carbonara 100 G	245	30 minuti di tennis (singolo)	Carciofi alla romana 100 G	85	30 minuti di Hatha Yoga
Lasagne 250 G	470	50 minuti di bici	Merluzzo in umido 150 G	150	30 minuti di giardinaggio
Pizza pomodoro e mozzarella 350 G	896	1 ora e 10 minuti di corsa veloce	Spigola al cartoccio 150 G	157	20 minuti di nuoto
Patatine fritte 100 G	283	35 minuti di jogging	Fritto misto 150 G	349	40 minuti di bici
Gateau di patate 100 G	156	40 minuti di camminata	Cono gelato panna e cioccolato 75 G	200	20 minuti di corsa moderata
Parmigiana 100 G	242	40 minuti di tagliaerba	Torta di mele 100 G	300	33 minuti di danza
Hummus 100 G	168	15 minuti di danza	Cannolo siciliano 66 G	214	1 ora di pulizie casalinghe
Mozzarella di bufala 100 G	288	30 minuti di partita a calcio	Birra media/ in lattina 330 ML	136	30 minuti di camminata
Bistecca di maiale in padella 150 G	280	20 minuti di corsa veloce	Calice di vino 125 G	94	15 minuti di jogging

La primavera dà la spinta giusta per perdere i chili di troppo. Ma la dieta da sola non basta. La vera sfida viene dopo: mantenere la linea conquistata, per non vanificare tutti gli sforzi e le rinunce fatte. «Non esiste la dieta del mantenimento, esiste quella del buon senso. Una volta che si è imparato a mangiare in modo sano basta rispettare lo stile di vita acquisito», chiarisce il nutrizionista Nicola Sorrentino, direttore della Iulm Food Academy. Ecco come fare per restare in salute e al tempo stesso farsi trovare pronti per la prova costume.

Intanto, non serve salire sulla bilancia tutti i giorni per registrare eventuali oscillazioni. «Basta una volta a settimana», dice l'esperto. Quindi, in cima alla lista delle buone abitudini, va mes-

sa l'attività fisica. Aiuta infatti a bruciare in modo salubre calorie in eccesso. Se non si è sportivi bastano 20 minuti a passo spedito al giorno e poi salire e scendere le scale e andare in ufficio in bici anziché in macchina.

L'acqua è una valida alleata: non apporta calorie, ha una funzione drenante e ci aiuta a eliminare le tossine e le scorie. Inoltre, mitiga il senso di fame. «Bebetene 6-8 bicchieri al giorno, cominciando al mattino a digiuno», suggerisce l'esperto.

Un buon regime alimentare si vede dal mattino. La prima colazione non si salta mai: si rischia di avere più fame dopo. Dolce o salata a seconda dei gusti. Un esempio? Dopo l'acqua, caffè o tè, yogurt o latte con cereali. Oppure pane tostato con tacchino o salmone. Stando attenti alle quantità.

I VIDEO

Istruzioni d'autore



Potete trovare le istruzioni e i consigli di Nicola Sorrentino su come non recuperare il peso perduto in questo video pubblicato sulle pagine di Salute online con il vostro quotidiano

Online
Nei video su Salute online anche le ricette light

Alleata è l'acqua: otto bicchieri al giorno depurano. E poi gli spezzafame: yogurt, gelato, noci, pistacchi. Ma il vero segreto per non ingrassare è l'esercizio fisico. Non esiste la dieta di mantenimento, servono buon senso e attenzione allo stile di vita. Che abbiamo imparato durante i mesi della dieta

Per domare l'appetito tra un pasto e l'altro tenetevi pronti 3 noci o 10 mandorle o 15 pistacchi, a metà mattina e pomeriggio. In alternativa, un frutto fresco.

Nei mesi caldi, per variare, si può preparare uno spezzafame sfizioso e a basso contenuto calorico. «Si svuota la vaschetta del ghiaccio e la si riempie di yogurt magro. Si aggiunge della stevia, meglio se in gocce, e si spolvera con la cannella. Quindi si mette in freezer. Si possono mangiare due quadretti di questo gelato più volte al giorno», suggerisce il nutrizionista.

In cucina stiamo attenti a cotture e condimenti. «L'olio è un alimento sano ma anche molto calorico», ricorda Sorrentino. Fermiamoci a 4 cucchiaini al giorno, meglio se extravergine di oliva. Per mantenere il peso forma bisogna poi aver chiaro quali sono

gli alimenti che possono costituire una minaccia. La pasta non è tra questi. «Non fa ingrassare, è quello con cui la condiamo che potrebbe renderla molto calorica», dice l'esperto. Pasta e pane presenti nella dieta di tutti i giorni servono a coprire la dose di carboidrati complessi e darci un senso di benessere.

Cos'altro mettere nel piatto? «Proteine magre della carne bianca e del pesce. Vanno bene anche le uova, una o due volte alla settimana». E il piatto forte devono essere le verdure, con cui possiamo abbondare perché apportano poche calorie e hanno un ottimo effetto saziante. Con un'accortezza: aumentarne la dose non significa aumentare i condimenti. Rimane, come in tante diete, la soddisfazione di una cena libera una volta a settimana.