

## Cosa fare?

La parola dieta è di origine greca e vuol dire, letteralmente, "**stile di vita**". Dieta quindi non significa *ristrettezza alimentare*, non vuol dire *mangiare poco*. Una dieta corretta vuol dire **mangiare meglio** e garantire al proprio corpo un livello accettabile di attività fisica. Mangiare meglio vuol dire **mangiare vario**, preferendo i prodotti ortofrutticoli ai grassi di origine animale ed il pesce alla carne. Mangiare tutto, senza esagerare con nessun alimento, preferire i prodotti **stagionali** ed i prodotti **locali**, quelli **tipici della tradizione alimentare del posto in cui si vive**. Mangiare bene vuol dire anche mangiare "**consapevolmente**", evitando cioè di consumare cibi eccessivamente manipolati dall'industria alimentare, forniti all'interno di imballi in plastica o che necessitano di lunghi trasporti per giungere fino alla nostra tavola: il nostro benessere e quello dei nostri figli passa anche attraverso il benessere del nostro ambiente di vita.

Seguire una dieta aiuta in moltissimi casi a ritrovare il giusto equilibrio di nutrienti, perdere peso e guadagnare in salute. Una dieta corretta può essere realizzata solo da un operatore esperto (nutrizionista, dietologo, medico) in grado di bilanciare in modo corretto i nutrienti anche sulla base delle specificità di ognuno (parametri fisici, preferenze alimentari, presenza di eventuali patologie).

### **Dieta per la salute.**

La dieta per la salute è un regime alimentare e motorio finalizzato a prevenire o a curare le malattie di interesse nutrizionale.

# La dieta

una questione di linea o di salute?

*Prendimi!*

Sei domande frequenti  
(e sei chiare risposte)  
sulla dieta

Questa pubblicazione è stata realizzata dal dott. Giovanni Buonsanti, nutrizionista, al quale possono essere richieste ulteriori informazioni sui contenuti dell'informativa ed in generale sulle diete per la salute:

studio: via XX Settembre 14/9, Matera  
e-mail: [giovanni.buonsanti@gmail.com](mailto:giovanni.buonsanti@gmail.com)  
tel: 338 1719344

# La dieta

> >

## Una questione di linea o di salute?

*Prendimi!*

## Una questione di linea?

La maggior parte delle persone che decidono di perdere peso lo fanno mosse da motivi estetici, dalla voglia cioè di tornare in linea per sentirsi più belli ed "in forma".

Questo bisogno, del tutto legittimo, spinge spesso (fortunatamente) chi è in sovrappeso a programmare una "dieta"; quello che è importante, tuttavia, è comprendere che perdere peso fa bene soprattutto alla salute (oltre che alla linea).

La comprensione di questo concetto può evitare di commettere errori nei comportamenti alimentari che spesso causano maggiori problemi di quelli che si tenta di risolvere.

## Come si definisce l'obesità?

Un sistema semplice ed efficace per avere una stima del sovrappeso è il calcolo del cosiddetto indice di massa corporea (BMI): ognuno può calcolare da solo il proprio BMI dividendo il peso (in chilogrammi) per il quadrato dell'altezza (in metri). Il BMI va poi confrontato con delle tabelle di riferimento: valori inferiori a 18,5 indicano una condizione di sottopeso, valori compresi tra 18,5 e 25 si osservano in persone normopeso, tra 25 e 30 si parla di sovrappeso mentre al di sopra di 30 di obesità. La stima effettuata utilizzando il BMI è un primo approccio, senz'altro utile ma non del tutto accurato; un quadro più dettagliato della propria composizione corporea si ottiene attraverso misurazioni cosiddette "antropometriche" che vengono realizzate da specialisti.

## Perchè si ingrassa?

Non è infrequente l'idea di avere una qualche generica "**predisposizione**" ad ingrassare. In effetti alcune condizioni (ad esempio genetiche o ormonali) possono favorire l'aumento di peso. Queste condizioni sono tuttavia **estremamente rare**. Di gran lunga più frequente è l'obesità causata da scorrette abitudini alimentari e da sedentarietà. Particolarmente dannoso è il ricorso a "diete fai da te" e consigli alimentari ottenuti dalle più disparate fonti (internet, giornali, televisione), spesso poco attendibili e, soprattutto, erogati a tutti senza alcuna distinzione effettuata sulla base della composizione corporea tipica di ogni individuo. I dimagrimenti ottenuti con queste "diete", sono spesso **repentini** (quindi molto apprezzati) ma, proprio per questo, determinano una perdita sia di massa grassa (cioè del grasso in eccesso) sia di massa magra (cioè di quei tessuti che invece l'energia la consumano). Di conseguenza ci si priva proprio quei tessuti che "bruciano" le calorie e quindi ogni minimo eccesso alimentare si tradurrà in un nuovo acquisto di peso. Si finisce quindi con il procedere **ciclicamente** in perdita ed acquisto di peso, ma ad ogni ciclo si perderà progressivamente massa magra e questo è per davvero un fattore che "predispone" ad ingrassare. Quando si ritiene di essere "predisposti" ad ingrassare quindi non si tratta di una predisposizione genetica o ereditata, ma, molto spesso, di una **predisposizione acquisita** a causa delle scorrette abitudini alimentari e motorie.

## Quali sono le conseguenze?

E' ormai ampiamente dimostrato da numerosi studi scientifici che l'obesità è una condizione che riduce l'aspettativa di vita. Si stima che in alcuni paesi occidentali l'obesità sia la seconda causa di decesso. L'obesità è così grave poichè si associa quasi sempre allo sviluppo di altre malattie a loro volta incurabili o scarsamente curabili. Ad esempio la quasi totalità degli individui obesi svilupperà prima o poi il diabete di tipo 2. L'obesità è anche associata ad ipertensione e ad alterazioni del profilo lipidico (colesterolo, trigliceridi). Tutte queste condizioni predispongono all'insorgenza di malattie cardiovascolari, che a loro volta sono la prima causa di morte nei paesi occidentali. Recenti evidenze indicano infine che l'obesità si associa ad alcuni tipi di tumore oltre che a malattie neurodegenerative.

## Una questione di salute?

L'obesità è quindi una condizione che riduce l'aspettativa di vita libera da malattie. Dimagrire quindi, **non è solo una questione di linea ma anche e soprattutto una questione di salute**. In effetti questa condizione, a differenza di molte altre, si può "curare" molto facilmente, senza farmaci, e la cura risulta estremamente efficace: alcuni studi indicano che il ritorno ad un regime alimentare equilibrato comincia ad essere efficace già dopo pochi giorni. Si ottiene successivamente un progressivo miglioramento di tutti i parametri biochimici e, se la condizione di peso normale e stile di vita attivo viene mantenuta per cinque anni, la stima del rischio cardiovascolare diventa uguale a quella di chi non è mai stato obeso.