

LE DIETE FANNO INGRASSARE!

Questo era il titolo della relazione di un famoso dietologo americano ad un congresso sull'obesità. Paradossale? Provocatorio? Forse un po' sì. Comunque è **vero!**

Se si aggredisce l'organismo con un regime troppo restrittivo questo si difende rispolverando quegli atavici meccanismi di adattamento che hanno permesso all'uomo primitivo di superare gravi carestie alimentari e alla specie umana di arrivare ai nostri giorni. Questi meccanismi implicano un risparmio energetico, cioè una **riduzione del metabolismo** atta a far durare più a lungo le riserve costituite dall'adipe accumulato in momenti, invece, di abbondanza. Il meccanismo è lo stesso per cui se noi guadagniamo di meno siamo costretti a abbassare il nostro tenore di vita per cercare di far bastare ciò che guadagniamo e comunque far durare più a lungo gli eventuali depositi bancari!

Quali sono quindi le conseguenze della riduzione del metabolismo indotta nell'organismo da una dieta drastica? Dopo una perdita di peso iniziale più o meno veloce, si smette di dimagrire o si dimagrisce molto meno del previsto. Ma purtroppo non finisce qui: **si riprende peso rapidamente** ad ogni anche minimo strappo alla regola e nel momento in cui si smette la dieta, vanificando così eventuali risultati e spesso compromettendo futuri tentativi di dimagrimento. In pratica, l'organismo, diventato bravo a vivere con poco, mette da parte sotto forma di grasso quasi tutto quello che gli viene fornito anche se oggettivamente poco!

Spesso mi capita di sentire persone che hanno constatato empiricamente su loro stesse questo fenomeno.

Quindi cosa fare? Aggirare l'ostacolo, impedire all'organismo di "accorgersi" della dieta in atto per non costringerlo a ridurre i consumi.

La dieta che io propongo è moderatamente ipocalorica, cioè non è drastica e, soprattutto è modellata sulle abitudini del soggetto sia da un punto di vista qualitativo (gusti, abitudini, orari, ...) che quantitativo. Mi spiego meglio. Uno dei fattori che regolano il metabolismo è il regime alimentare. Cioè, se si mangia abbondantemente il nostro metabolismo è più alto; viceversa, se la nostra dieta quotidiana è povera, il metabolismo è ridotto. Questo come conseguenza di ciò che è stato detto sopra. Ne deriva che ad un soggetto in sovrappeso o obeso che, in quanto tale, ha fino a quel momento introdotto, mettiamo, 3000 Kcal al giorno, non è necessario prescrivere una dieta a 1000 o 1300 Kcal., ma sarà sufficiente prevederne 1800 o 2000 per ottenere il dimagrimento senza incorrere nei meccanismi difensivi illustrati.

Al primo incontro col cliente viene fatta una valutazione del tipo di alimentazione seguita fino a quel momento e del livello di attività motoria svolto e solo successivamente viene stilata la **dieta personalizzata**, anche relativamente alle quantità: non è vero che per dimagrire occorra a tutti lo stesso numero di calorie!

Ovvio che una dieta personalizzata per qualità e quantità si segue meglio e più a lungo di una rigida e severa da tutti i punti di vista. Quasi tutti i miei clienti affermano di non "sentirsi a dieta" perchè non soffrono la fame, possono **mangiare di tutto, insieme alla famiglia o alla mensa lavorativa e persino al ristorante!** Ci sono anche donne che non hanno rivelato al marito o ai colleghi di essersi messe a dieta e...nessuno se ne è accorto fino a quando non le hanno viste dimagrire!

Una dieta così impostata, permettendo una vita normale, può essere seguita 7 giorni su 7 senza sacrificio, portando a **risultati duraturi e più soddisfacenti di una dieta drastica** che, per forza di cose, viene continuamente interrotta e ripresa con scarsi risultati nell'immediato e con effetti devastanti sul metabolismo.

Con questi presupposti è più facile anche impostare la **dieta di mantenimento** che, ovviamente, deve prevedere un numero maggiore di calorie della dieta dimagrante. La gradualità negli incrementi calorici insieme ad un metabolismo che si è mantenuto sufficientemente alto consente di mantenere facilmente il peso raggiunto con la dieta.

DIETISTA DOTT. LAURA TADDEI

CASTELFIORETINO- c/o assoc. "IL TAO" - Via Bellucci, 3

FIRENZE- Via F. Datini, 46/d

FIRENZE- Via Pistoiese, 11

TAVARNELLE VP. - Via Roma, 216

per appuntamenti 3333029818