

COME FARE A DIMAGRIRE

Quando si parla di “dimagrimento”, la prima cosa da capire è che “dimagrire” vuol dire una cosa ben precisa: perdere grasso.

Se si ha un eccesso di adipe, e si vuole ridurlo, di solito occorrono tempi piuttosto lunghi, soprattutto a chi contemporaneamente deve mantenersi in piena efficienza perché è un atleta; in una settimana, infatti, con una dieta razionale, si possono perdere come massimo pochi ettogrammi.

Ciascuno, ad ogni modo, ha bisogno di una dieta adatta a lui, “su misura”, studiata da un dietologo o da un biologo nutrizionista. Ma esistono delle regole generali. La prima – proprio perché per dimagrire spesso sono richiesti tempi lunghi - è che è bene scegliere cibi che favoriscono la sazietà e non fanno ritornare rapidamente l’appetito. Fra i cibi che facilitano l’insorgere della sazietà a breve termine (ossia tendono a far smettere di mangiare quando ancora si è a tavola), ci sono quelli detti “a bassa densità calorica”, vale a dire contenenti poche calorie in un certo volume, per esempio le verdure, specie quelle a foglia. Ad aumentare la sazietà a lungo termine (quella consente di avere meno appetito nel pasto successivo), sono in particolare i cibi proteici, dunque pesce, pollame, tagli magri della carne bovina, affettati magri e formaggi magri.

Al contrario, a fare sì che nel pasto successivo si tenda a mangiare di più, sono certi cibi ricchi di carboidrati, quelli che sono digeriti e assimilati in tempi brevi e che, dunque, determinano un notevole innalzamento della glicemia e dell’insulinemia, per esempio il pane bianco, i grissini, i cracker, le fette biscottate, i biscotti, le merendine, le patate, i cereali del mattino, il riso, la pasta, oltre naturalmente alle bibite dolci, come le cole, le aranciate e i the pronti.

Non è che questi cibi siano assolutamente proibiti, ma in ogni pasto se ne deve mangiare una quantità limitata: se, poi, per esempio, si inizia il pranzo o la cena con la pasta, non solo questa deve essere in quantità contenuta, ma nello stesso pasto non si devono mangiare altri cibi contenenti questi tipi di carboidrati.

Tutti gli individui (e a maggior ragione gli atleti) necessitano quotidianamente, in ogni caso, di una certa quota di carboidrati che, però, è inferiore a quello che si tende di solito a pensare e che può derivare (oltre che – come si è detto – da quantità contenute dei cibi di cui si è parlato poco fa) anche dalla frutta e dalla verdura. Fra i tipi di frutta meno validi – soprattutto per chi desidera dimagrire – ci sono le banane, i cachi e i fichi. Fra le verdure, è meglio rinunciare alle patate e alle barbietole.

Enrico ARCELLI