



Indice:

Perdere peso in modo sano

P. 2 Introduzione

P. 2 Il peso forma

P. 3 Bisogno e consumo di energia

P. 3 Perdere peso in modo sano – ma come?

P. 8 Impressum

Introduzione

Termini come “perdere peso” oppure “diete” sono slogan dei tempi odierni. Riempiono le riviste e le librerie. Ma come è possibile ridurre il proprio peso in modo sano e poi mantenerlo nel tempo?

Protratte nel tempo le diete di breve durata non sono molto efficaci. Per perdere peso ci vuole molto impegno personale. Oltre ad un cambiamento permanente delle abitudini alimentari, per diminuire di peso in modo efficace, è richiesta anche dell'attività fisica.

Il peso forma

Sono obeso?

Il peso corporeo considerato da solo, non basta per valutare se una persona è sotto- normopeso oppure obesa. Il Body Mass Index (BMI) o indice di massa corporea, permette di valutare facilmente se si tratta di obesità.

$$\text{BMI} = \frac{\text{peso corporeo in kilogrammi}}{(\text{altezza in metri})^2}$$

Esempio: Bettina è alta 1.65 m e pesa 75 kg. $\text{BMI} = 75 \text{ kg} : (1.65)^2 = 27.5 \text{ kg/m}^2$

Secondo questo BMI il peso di Bettina si colloca nella fascia “sovrappeso”.

BMI in kg/m ²	Classificazione
Sotto 18.5	Sottopeso
18.5-24.9	Normopeso
25-29.9	Sovrappeso
30-39.9	Obesità di medio grado
> 40	Obesità di alto grado

Attenzione questa classificazione del BMI non è valida per i bambini, per gli adolescenti in crescita e per gli atleti. Il BMI può indicare se sia consigliabile perdere peso per motivi di salute.

Fonte: WHO

Distribuzione del grasso nel corpo

Il grasso nella zona addominale è il grasso che grava maggiormente al corpo e favorisce lo sviluppo di malattie come il diabete mellito, l'ipertensione, la dislipidemia e le malattie cardiovascolari. Valori superiori ad 80 cm di circonferenza addominale nella donna e a 94 cm nell'uomo vengono associati ad un rischio moderato.

Bisogno e consumo di energia

Bilancio energetico

La differenza tra l'assunzione di energia (cibo) ed il consumo di energia (attività fisica) viene chiamata bilancio energetico. Se l'assunzione di energia (calorie) è più alta di quella bruciata, aumentiamo di peso.

Perdere peso in modo sano – ma come?

Perdere peso e raggiungere un sano peso corporeo sembra a volte un obiettivo irraggiungibile. Richiede molto impegno e perseveranza. Perdere peso in modo sano e poterlo mantenere nel tempo significa riconsiderare il proprio stile di vita e cambiarlo. Questo comporta:

- *Cambiamento alimentare*
- Alimentazione equilibrata con apporto calorico ridotto
- Attività fisica e relax

Per perdere peso a lungo termine, si considera sensata la perdita di 1-3 kg al mese. Molte diete correnti sono piuttosto restrittive, poco flessibili e puntano ad una perdita di peso molto più rapida. A lungo termine questo può portare ad una carenza di sostanze nutrienti essenziali. Inoltre con una perdita di peso rapida anziché diminuire il grasso, si perde principalmente acqua e massa muscolare. Il cosiddetto effetto yo-yo alla fine di tale dieta è già previsto (maggiori informazioni su questo argomento sulla [scheda informativa della SGE diete dimagranti](#))

Cambiamento delle abitudini alimentari

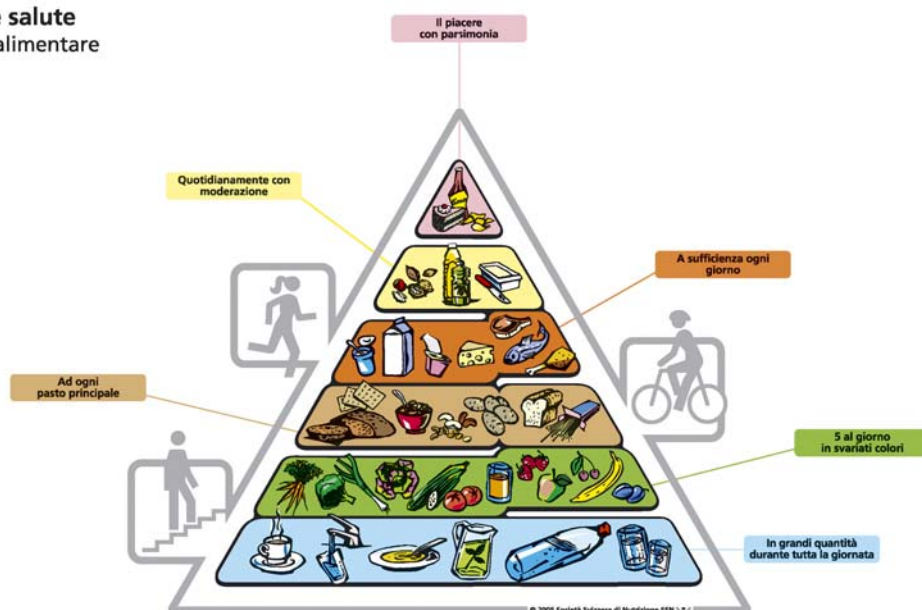
Ciò che mangiamo viene influenzato da molti fattori differenti come per esempio dalla nostra situazione di vita personale, dalle abitudini e dalle preferenze individuali, dalle tendenze sociali, dai valori e dal tempo a nostra disposizione. Di conseguenza una modifica delle abitudini alimentari comprende molti aspetti diversi: riconsiderare la scelta dei cibi, pianificare la spesa con un'apposita lista, utilizzare tecniche di cottura semplici che necessitino di pochi grassi come per esempio lessare o cuocere a vapore, mangiare coscientemente e con piacere e badare alla sensazione di sazietà osservare il proprio comportamento alimentare in situazioni di stress, noia, frustrazione e di difficoltà ecc. Per perdere peso una persona dovrebbe imporsi piccoli passi ragionevoli e stabilire delle mete e dei cambiamenti concreti e controllabili. Per esempio se qualcuno finora non assumeva quotidianamente della verdura, dovrebbe inizialmente cercare di includere nel suo menù una porzione di verdura oppure d'insalata al giorno. Solo dopo aver raggiunto questa meta, potrà aumentare la dose a due o tre porzioni al giorno.

Alimentazione bilanciata con deficit calorici

La piramide alimentare della società Svizzera per l'alimentazione illustra in modo grafico come nutrirsi in modo sano. Alla base troviamo gli alimenti che dovrebbero essere consumati in quantità maggiori mentre al vertice troviamo quelli da mangiare in quantità minori. Non ci sono divieti – di massima sono ammessi tutti gli alimenti. Una scelta mirata del cibo contenenti all'interno delle sezioni della piramide ne determina e ottimizza però il successo della diminuzione del peso. E' importante che gli alimenti vengano scelti possibilmente in modo svariato dalle singole sezioni della piramide e che vengano preparati in modo delicato. In questo modo ci si assicura che il corpo venga rifornito degli elementi nutritivi essenziali e protettivi.

Per perdere peso in modo salutare si dovrebbe seguire un'alimentazione che crei un deficit energetico quotidiano di 500-800 calorie, sostenuta da abbondante attività fisica. In questo modo si può raggiungere una diminuzione del peso mensile di 1-3 kg. In seguito verranno esaminate da vicino le varie sezioni della piramide e per ricevere un punto di riferimento quotidiano, verranno forniti suggerimenti concreti riguardanti le dosi. Naturalmente non dovranno essere rispettati tutti i suggerimenti alla lettera ogni singolo giorno, ma protratti nel tempo, per esempio durante una settimana. Eccetto i suggerimenti riguardanti l'apporto di liquidi, che devono essere rispettati quotidianamente. Tutti i consigli sono stati prelevati dal programma dietetico Profiline® e rendono possibile un'alimentazione varia e bilanciata (1500-1800 kcal/giorno) con deficit calorico per una diminuzione del peso.

**Raccomandazioni
 alimentari per adulti,
 che conciliano
 piacere e salute**
 Piramide alimentare



© 2005 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Livello 1: Bibite: In grandi quantità durante tutta la giornata

Raccomandazioni: Bere da 1 a 2 litri di liquidi al giorno, preferendo le bibite non zuccherate come l'acqua del rubinetto, l'acqua minerale, le tisane alla frutta o alle erbe. Assumere con moderazione le bibite contenenti caffeina (caffè, tè nero/verde).

Suggerimento: Bere durante tutto l'arco della giornata anche prima e durante i pasti. Questo aiuta a raggiungere più rapidamente il senso di sazietà.

Livello 2: Verdura e frutta: 5 al giorno in svariati colori

Raccomandazioni: Assumere ogni giorno 3 porzioni di verdura, di cui al minimo una cruda (1 porzione = min. 120 g di verdure come contorno, insalata o minestra). Assumere ogni giorno 2 porzioni di frutta (1 porzione = min. 120 g = 1 manciata). Una porzione di frutta o di verdura al giorno può venir sostituita da 2 dl di succo di frutta non zuccherato o di verdura.

Suggerimento: La verdura è adatta come spuntino povero di energia tra un pasto e l'altro. Una prelibatezza sana sono verdure (carote, peperoni, cetrioli, rape) tagliate a bastoncini, con una salsa allo yogurt.

Livello 3: Cereali integrali & leguminose, altri cereali & patate: Ad ogni pasto principale

Raccomandazioni: Mangiare un farinaceo ad ogni pasto principale (in altre parole, 3 porzioni al giorno, 1 porzione = 75 – 125 g di pane o 60 – 100 g di leguminose [peso crudo] come lenticchie/ceci oppure 180 – 300 g di patate o 45 – 75 g di fiocchi di cereali, di pasta, di altri cereali come il mais o il riso [peso crudo]), se possibile due porzioni sotto forma di prodotti integrali.

Suggerimento: Non cancellare dai pasti principali, con il solo scopo di ridurre le calorie, cibi integrali, legumi e patate. Esercitano un ruolo importante per il mantenimento del senso di sazietà.

Livello 4: Latte, latticini, carne, pesce & uova: A sufficienza ogni giorno

Raccomandazioni: Assumere ogni giorno, in alternanza, una porzione di carne, di pesce, di uova, di formaggio o di altri alimenti proteici come il tofu o il quorn (1 porzione = 100–120 g di carne/pesce [peso a crudo] oppure 2 – 3 uova o 200 g di formaggio fresco/ cottage o 60 g di formaggio a pasta dura o 100 – 120 g di tofu/quorn). Assumere inoltre 3 porzioni di latte o di latticini al giorno, preferendo i prodotti magri (1 porzione = 2 dl di latte o 150 – 180 g di yogurt o 200 g di formaggio fresco/cottage o 30 – 60 g di formaggio (stagionato)).

Suggerimento: Scegliere carni magre e prepararle con tecniche di cottura che necessitino di pochi grassi. Nei latticini si possono risparmiare inutili calorie evitando l'acquisto di yogurt alla frutta pronti preferendo yogurt naturali, che potranno essere raffinati in un secondo momento con della frutta fresca a piacere.

Livello 5: Oli, materie grasse & frutta oleaginosa: Quotidianamente con moderazione

Raccomandazioni: Utilizzare da 2 a 3 cucchiaini da tè (10 –15 g) al giorno di olio vegetale di alto valore nutritivo, come l'olio di colza o di oliva per le preparazioni fredde (per es. salse per l'insalata). Utilizzare da 2 a 3 cucchiaini da tè (10 –15 g) al giorno di olio vegetale per le preparazioni calde (stufare, arrostitire): per esempio è consigliato l'olio di oliva. Se si desidera, utilizzare 2 cucchiaini da tè (10 g) al giorno di burro o di margarina a base di olio ad alto valore nutrizionale da spalmare. È consigliato il consumo di una porzione di frutta oleaginosa al giorno (1 porzione = 20 – 30 g di mandorle o di noci o di nocciole ecc.).

Suggerimento: Grassi nascosti si trovano fra l'altro nel latte e nei latticini, negli insaccati, nelle salse, nei dolci e negli snack. Sviluppare un "occhio d' attenzione" a questo fatto e scegliere alternative a basso contenuto di grasso (per esempio bresaola al posto del salame, latte parzialmente scremato).

Livello 6: Dolci, spuntini salati & bibite ricche in energia: Il piacere con parsimonia

Raccomandazioni: Assumere i dolci, le patatine chips o i biscotti salati così come le bibite zuccherate (per es. soda, tè freddo, energy drinks) con moderazione. Se consumate delle bibite alcoliche, bevetele con moderazione e durante i pasti. Utilizzare un sale arricchito di iodio e di fluoro per salare.

Suggerimento: Non bandire rigorosamente dolci e salatini dal menù. Di tanto in tanto una piccola porzione fa bene all'anima e previene attacchi di fame da lupi seguita dai sensi di colpa.

Attività fisica e relax

Durante una dieta dimagrante, l'attività fisica è importante tanto come lo è un'alimentazione equilibrata. Sarebbe ottimo muoversi quotidianamente per almeno mezz'ora. Non soltanto lo sport, bensì anche attività d'ogni giorno come pulire, svolgere leggeri lavori di giardinaggio, camminare a passo spedito o andare in bicicletta, aiutano a perdere peso e inoltre si lasciano integrare facilmente nel trantran giornaliero. Anche il relax è importante. Un distendimento mirato può sostenere una perdita di peso oppure può impedire un suo aumento. Tali attività potrebbero essere per esempio: leggere un libro appassionante, concedersi un bel bagno, incontrarsi una sera con gli amici per una partita a carte etc.



Consulenza individuale

Per una consulenza alimentare individuale è consigliabile rivolgersi ad un/a dietista diplomato/a SS/SSS. Al seguente Link potrà trovare persone specializzate nelle Sue vicinanze: www.svde.ch.



Impressum

© 2010 Società Svizzera di Nutrizione SSN

Tutte le informazioni pubblicate in questi fogli informativi possono venir liberamente utilizzate con indicazione della fonte.

Editore:

Società Svizzera di Nutrizione SSN

Schwarztorstrasse 87

Casella postale 8333

CH-3001 Berna

Tel. 031 385 00 00

Fax 031 385 00 05

E-Mail info@sge-ssn.ch

Internet www.sge-ssn.ch/it

Contatto:

Servizio d'informazione NUTRINFO® (gratuito)

Tel. 031 385 00 08 (dal lunedì al venerdì dalle 8.30 alle 12.00)

nutrinfo-i@sge-ssn.ch, www.sge-ssn.ch/it