

## Consigli utili

Alcuni consigli di carattere generale utili per prevenire e contrastare soprappeso e obesità:

- fai colazione con latte/yogurt e cereali, frutta, prima di uscire di casa;
- mangia lentamente, seduto a tavola; televisione, cellulare, p.c. , video giochi spenti;
- cammina (o vai in bicicletta o nuota o balla o fai giardinaggio) almeno 30 minuti al giorno; usa le scale invece dell'ascensore;
- leggi l'etichetta per informarti sul contenuto nutrizionale di ciò che mangi;
- fai la lista della spesa: qualità e quantità degli alimenti che occorrono per pochi giorni; particolarmente i cibi pronti per essere mangiati (es.: dolciumi, pane, formaggi, salumi) acquistali in quantità controllata: è difficile resistere alle tentazioni a portata di mano in certi momenti; vai a far la spesa dopo aver mangiato almeno uno spuntino: è più facile attenersi alla lista;
- pesa gli alimenti prima di cuocerli e cerca di memorizzare visivamente la quantità per "regolarti" quando mangi fuori casa;
- prima di ogni pasto e spuntino bevi un bicchiere d'acqua e apparecchia il tavolo: gusterai di più il cibo;
- bevi acqua in abbondanza particolarmente quando fa caldo e quando fai attività fisica; l'acqua non apporta calorie diversamente da altre bevande;
- "gusta" il cibo con gli occhi e col naso prima di assaggiarlo;
- mangia ogni giorno 2 porzioni (400-500 grammi) di verdura/ortaggi preferibilmente di stagione, di cui almeno una cruda e 2-3 porzioni (300-500 grammi) di frutta fresca di stagione, variando il tipo/colore per il diverso apporto di vitamine e minerali; consuma in piccole quantità, per elevato apporto calorico, frutta secca oleosa (mandorle , noci, pinoli, ecc.);
- mangia ogni giorno farinacei: cereali e derivati (pasta, riso, pane, orzo, polenta, ecc.): metà delle calorie giornaliere devono essere fornite da questo gruppo di alimenti, le diete prive di questo gruppo di alimenti sono dannose anche per i diabetici pertanto vanno evitate;
- mangia 2-3 volte a settimana legumi in sostituzione di carne o salumi diminuendo la quantità del pane o della pasta;
- mangia 2-3 volte a settimana pesce fresco o surgelato, preferendo quello *azzurro*;
- riduci il consumo di grassi di origine animale (burro, lardo, grasso visibile di carni e pollame, strutto, panna, ecc.) e di grassi idrogenati; anche quelli *nascosti* (prodotti di pasticceria, in alcuni prodotti da forno, es.: focacce, e pasticceria, ecc.); *scoprili* leggendo l'etichetta;
- preferisci i condimenti di origine vegetale: olio extravergine d'oliva o eventualmente olio di semi, misurandolo con il cucchiaino prima di versarlo (1 cucchiaino da minestra corrisponde a 10-15 grammi di olio, 1 cucchiaino da caffè a 3-5 grammi); per insaporire i cibi usa erbe aromatiche; (\*)
- preferisci modalità di preparazione del cibo e tipi di cottura che richiedono solo minime quantità di condimento utilizzando tegami antiaderenti, cotture al cartoccio, forno a microonde, alla griglia, ecc.;
- limita le bevande alcoliche: 1 grammo di alcool fornisce 7 Calorie, quindi 1 bicchiere di vino o 1 lattina di birra di gradazione media corrisponde a circa 100 Calorie con scarsissimo apporto di nutrienti (\*\*);
- non escludere completamente gruppi di alimenti per più di 7-10 giorni onde evitare carenze che possono determinare danni anche gravi all'organismo;
- non ci sono alimenti che fanno dimagrire; non esiste alimento che contenga tutti i principi nutritivi, ne consegue che per star bene l'alimentazione deve essere varia e rapportata alle condizioni della persona e all'attività fisica che svolge;
- le diete drastiche determinano l'effetto "yo-yo": all'inizio si cala di peso rapidamente perdendo massa magra (muscolatura viscerale oltre che scheletrica, difese immunitarie) e poco grasso, quando si sospende si aumenta rapidamente di peso, spesso più di quanto si era perso ("con gli "interessi") e l'aumento è dovuto ad accumulo di grasso a livello addominale o "centrale", ossia quello pericoloso mentre non viene recuperata la massa magra;
- è preferibile proporsi obiettivi realizzabili, non eclatanti, e scendere gradualmente (3-4 Kg/mese), eventualmente mantenendo stabile per un po' il peso; infatti è sufficiente una riduzione del peso iniziale del 5-10 % per indurre un miglioramento del compenso metabolico del diabete e quindi per prevenire

tutte le complicanze secondarie ad un cattivo controllo e per incidere positivamente su altre eventuali patologie associate (ipertensione, dislipidemie, malattie del cuore o dei vasi, etc.);

- come per ogni altra malattia, è pericoloso il trattamento fai-da-te (o quello indicato da falsi esperti), pertanto per un corretto inquadramento della complessa problematica obesità e delle possibili patologie associate e/o conseguenti è opportuno rivolgersi ad un medico, preferibilmente specialista in scienza dell'alimentazione.

---

(\*)

il sale non apporta calorie, ma è preferibile utilizzarlo con moderazione particolarmente in caso di ipertensione; ricorda che quasi tutti gli alimenti lo contengono, alcuni anche in quantità elevata, preferendo quello iodato;

(\*\*)

sull'etichetta di qualsiasi bevanda alcolica è riportato il contenuto di alcol espresso in gradi; per ottenere i grammi di alcol in 100 ml bisogna moltiplicare la gradazione alcolica per il coefficiente 0,8.