

E COME SI FA?

Sono 3 le regole da osservare:

1 Mangiare più cibo vegetale "come colto", preparato in modo semplice, senza aggiunta di zucchero, condimenti, grassi e sale.

In questo modo si assumono cibi ricchi di fibre, che conferiscono sazietà prima di aver ingerito troppe calorie. Iniziare quindi con generose porzioni di cereali integrali, verdure, patate, legumi e frutta. Evitare grassi e zuccheri. Ridurre il consumo di merendine, bibite gasate, cibi raffinati e prodotti industriali. Questi cibi dai sapori artificiali sono bombe caloriche prive di nutrienti. Fare uso molto moderato di prodotti di origine animale come carne, pesce, uova, formaggio e gelati, ma ancora meglio sarebbe eliminarli totalmente. Non contengono fibre, sono molto grassi, e soprattutto non sono necessari!

2 Aumentare l'attività fisica e la massa muscolare bruciando così più in fretta le calorie ingerite.

Il programma ideale per una persona in forma sono 30 minuti di esercizio al giorno (alternando attività aerobica ad attività di rinforzo muscolare). Chi invece è in sovrappeso, se vuole dimagrire deve dedicarvi almeno 1 ora al giorno. L'attività fisica migliore e più sana è camminare. Il nuoto viene subito dopo. Chi è in buone condizioni atletiche può scegliere qualcosa di più impegnativo.

3 Fare in modo che queste 2 regole diventino una pratica quotidiana.

SI PUÒ VERAMENTE PERDERE PESO IN QUESTO MODO?

In questo modo le persone moderatamente in sovrappeso di solito perdono fino ad 1 kg alla settimana, mentre quelle con problemi più seri possono calare anche di più. Una perdita di peso lenta e costante offre molti vantaggi rispetto alle riduzioni di peso più drastiche: in primo luogo non innesca i compensi metabolici tipici del digiuno, inoltre la fame è più sopportabile, violazioni e fallimenti sono meno frequenti, e con buone probabilità quello che si perde è davvero grasso. Ma, forse, la cosa di gran lunga più importante del dimagrimento graduale è che permette di acquisire nuove e più salutari abitudini alimentari. Per perdere peso in maniera definitiva, bisogna adottare uno stile di vita più corretto. Queste stesse abitudini permetteranno di prevenire la cardiopatia,

l'ictus cerebrale, l'ipertensione, il diabete e molte altre gravi patologie. Sarà possibile liberarsi del grasso superfluo e aumentare il livello di energia, migliorare la digestione e sentirsi in forma tutti i giorni. Cominciate subito!

CALORIE PER GRAMMO

Grassi	9
Alcol	7
Carboidrati	4
Proteine	4

MANGIARE DI PIÙ, PESARE DI MENO

Come abbiamo visto, non è necessario mangiare di meno per ridurre le calorie. Frutta, verdura, cereali integrali e legumi sono ricchi di fibre, e quindi hanno poche calorie in grandi volumi.

Scegliendo cibi ricchi di carboidrati complessi non raffinati e poveri di grassi è possibile in effetti mangiare di più e nonostante questo perdere peso. Farà sicuramente piacere

Il peso in eccesso accorcia la vita: ogni mezzo chilo in più accorcia la vita di 1 mese. 27 kg di troppo possono costare 5 anni di vita.

saperlo a quelle persone che pensano che per dimagrire bisogna patire la fame.

Approfondimenti:

Baroni L., Diehl H.: "Decidi di star bene" Ed. Sonda 2004

LE 10 BUONE ABITUDINI PER TENERE IL PESO SOTTO CONTROLLO

1. Mangiare in abbondanza cibi vegetali "come colti": sono ricchi di carboidrati complessi, fibre e principi nutritivi, poveri di calorie e a basso prezzo, oltre che totalmente privi di colesterolo.
2. Non saltare mai la colazione. Cereali caldi o germogliati e frutta sono l'ideale.
3. Fare 3 pasti al giorno a orari regolari.
4. Mangiare lentamente, gustando il cibo.
5. Riservare i dessert per le occasioni speciali.
6. Eliminare gli snack e gli spuntini (oppure sostituirli con frutta o verdura cruda).
7. Bere acqua invece di succhi o bibite.
8. Fare esercizio fisico tutti i giorni (30-60 minuti).
9. Non assumere sostanze nocive (alcol, tabacco, caffè, droghe, ecc).
10. Coltivare hobby: musica, lettura, sport, ecc.



Questo volantino è stato realizzato da:

Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana - SSVN
www.scienzavegetariana.it - info@scienzavegetariana.it
Chiunque desideri distribuirlo, può richiederlo a SSVN

L'OBESITÀ

DIMAGRIRE MANGIANDO

L'obesità è la **seconda causa di morte** prevenibile, dopo il fumo.
Il sovrappeso predispone a tutte le malattie degenerative, salvo l'osteoporosi.

Dr. Luciana Baroni - Società Scientifica di Nutrizione Vegetariana,
Dr. Hans Diehl - Lifestyle Medicine Institute - California, USA

QUAL È LA CAUSA DELL'OBESITÀ?

L'eccesso di peso si sviluppa quando le calorie della dieta superano quelle consumate. Grammo su grammo, la Dieta Occidentale ci sovraccarica di calorie. Che provenga da grassi, proteine, zuccheri o amidi, tutta l'eccedenza è trasformata in grasso. Una parte di grasso resta in circolo e infarisce le arterie, provocando l'arteriosclerosi. Il rimanente finisce nella

banca del grasso, il tessuto adiposo: ogni 3.500 calorie in eccesso, viene accumulato circa mezzo chilo di grasso. L'obesità è uno dei più gravi problemi di salute pubblica nei Paesi Occidentali. Per capirne la gravità, basti pensare che in Italia i costi sono stati stimati tra circa il 4 e il 10% della spesa sanitaria nazionale, per una cifra compresa tra 6.5 e 16 miliardi di euro l'anno, e che

Tutti i prodotti di origine animale, quali carne, pesce, latte, uova e formaggio, mancano di fibre. Inoltre, i moderni sistemi di lavorazione industriale privano della fibra molti alimenti vegetali che in origine ne sono ricchi. Zucchero, farina bianca, olio e gran parte dei prodotti confezionati rientrano in questa categoria.

il Ministero della Salute dichiara che "la maggior parte di tali costi è dovuta a ricoveri ospedalieri, a indicare quanto il sovrappeso e l'obesità siano i reali responsabili di una serie di gravi patologie cardiovascolari, metaboliche, osteoarticolari, tumorali e respiratorie che comportano una ridotta aspettativa di vita e un notevole aggravio per il Sistema Sanitario Nazionale" [Ministero della Salute, Piano Sanitario Nazionale 2003-2005].

È SPAVENTOSO. NON C'È DA STUPIRSI CHE LE DIETE DIMAGRANTI SIANO COSÌ DIFFUSE!

Sì, ma spesso la perdita di peso che si ottiene con la maggior parte delle diete dimagranti in circolazione è il risultato di una perdita d'acqua, oltre che di massa muscolare e di altri tessuti vitali. Molti programmi dietetici "miracolosi" utilizzano infatti diuretici e, poiché l'organismo è costituito per il 70% da acqua, è piuttosto facile eliminare alcuni chili velocemente. Inizialmente il peso scende, ma non appena l'organismo riesce a reintegrare l'acqua, ecco che i chili ritornano. Un eccesso di proteine nella dieta provoca lo stesso effetto, forzando il rene ad eliminare acqua. Alcune diete ultrarapide sfruttano proprio la spettacolare perdita di peso che si

ottiene in breve tempo con un elevato apporto di proteine. Queste diete sono pericolose, perché possono provocare danni renali e osteoporosi, oltre ad accelerare l'arteriosclerosi; per questa ragione necessitano di controllo medico e sono prescritte al massimo per poche settimane. Anche in questo caso, all'inizio i risultati sono gratificanti, finché l'organismo non compensa le perdite d'acqua.

QUALI ALTRI PROBLEMI POSSONO CAUSARE QUESTE DIETE?

Molte delle diete rapide abbattano l'apporto calorico giornaliero a meno di 500 calorie. L'organismo, per non morire di fame e proteggere gli organi vitali, inizia a intaccare le proprie riserve proteiche (i muscoli). Quindi, attenzione! Una perdita di 6 kg di peso, per esempio, significa probabilmente la perdita di 2 kg di grasso, ma anche di 0.5 kg di massa muscolare e 3.5 kg d'acqua. È importante comprendere che sono i muscoli che bruciano il grasso. Più tessuto muscolare è presente, di più e più in fretta viene eliminato il grasso. La mancanza di esercizio fisico e un regime alimentare "da fame", invece, provocano perdita di tessuto muscolare: se questa situazione perdura nel tempo, diventa quasi impossibile riuscire a perdere peso. Quando si inizia una dieta, bisogna invece assicurarsi di assumere sufficienti calorie a partire da proteine e carboidrati, per prevenire perdite di massa muscolare. Per una persona media corrispondono a 200 calorie da proteine (50 grammi) e ad almeno 600 calorie da carboidrati (150 grammi) al giorno.

SAREBBE FORSE MEGLIO RESTARE GRASSI?

Per molti sarebbe effettivamente meno pericoloso che continuare ad allargare e stringere la cinghia. Ma prima di arrendersi, vanno considerati attentamente i rischi del sovrappeso (una persona si definisce in sovrappeso quando il peso ideale è superato del 10%, obesa quando il peso ideale è superato del 20%). Queste persone hanno un rischio aumentato per cardiopatia (x3), ipertensione (x4), diabete (x5), ipercolesterolemia (x5), malattie della cistifellea, cancro di colon, retto, prostata,

BAMBINI IN SOVRAPPESO

Molti bambini in sovrappeso hanno già problemi di aumento di pressione arteriosa, insulina, lipidi e colesterolo cattivo, che sono fattori di rischio di gravi malattie. In parte, ciò è dovuto a mancanza di esercizio fisico. La Task Force Internazionale per l'Obesità stima che nel mondo circa il 10% dei bambini sono in eccesso di peso, pari a 155 milioni, di cui 30-45 milioni sono obesi. In Italia, il 36% dei bambini di 9 anni è in sovrappeso oppure obeso. Infatti, in Europa le percentuali più elevate si osservano nei Paesi meridionali



Quando fate la spesa, controllate le etichette per vedere quanti grassi, carboidrati e proteine contengono. Scegliete i cibi ricchi di carboidrati e poveri di grassi ipercalorici. Ricordate, se mangiate cibi contenenti molti grassi, presto diventerete molto grassi anche voi.

mammella, cervice, utero, ovaie, e ancora di osteoartrite e dolori lombari, oltre a una vita più breve (fino a 10-20 anni). In aggiunta, il sovrappeso compromette l'immagine di sé, e in una società come la nostra, polarizzata sull'apparenza, questo può costituire un grave handicap psicologico. Non si può pensare di risolvere in un attimo un problema che ha impiegato anni per svilupparsi. Quando si decide di dimagrire bisogna scegliere un programma dietetico sano e avere pazienza. È solo la costanza che porta lontano. Le illusioni, invece, non conducono da nessuna parte.

PERDERE SOLO ALCUNI CHILI PUÒ SERVIRE?

Certo, il grasso superfluo è talmente dannoso alla salute che anche un minimo dimagrimento è importante. Una diminuzione di peso del 10% in uomini di 35-55 anni, riduce del 20% il rischio di malattia coronarica. Per contro, un aumento del 10% accresce questo rischio del 30%. Ed è solo un esempio delle tante relazioni esistenti tra peso e salute. Ogni chilo conta, in più o in meno.



Una dieta bilanciata a base di cibi vegetali integrali, con un apporto minimo di grassi, zuccheri e colesterolo non è un'invenzione o una moda, ma ciò che l'organismo richiede.

ESISTONO CURE EFFICACI CONTRO L'OBESITÀ?

La realtà è che, purtroppo, senza adottare stabili abitudini di vita che includano cibi sani, è tutto inutile. Il 90% delle persone che seguono una dieta recupera il peso entro un anno, e di solito ci aggiunge anche qualche chilo, con conseguenze negative sul morale oltre che sulla salute. Il segreto per dimagrire stabilmente è scegliere una dieta a base di alimenti ricchi di fibre e povera (meglio ancora se del tutto priva) di prodotti di origine animale e cibi raffinati. Associando una camminata spedita tutti i giorni, è possibile eliminare facilmente il peso superfluo a un ritmo giusto per l'organismo, perdendo 0.5-1 kg la settimana.