



‘FARSI’ DI PIZZA

La maggior parte delle persone, donne ma anche uomini, non è contenta della propria forma fisica: si considera troppo grassa, troppo magra, si sente appesantita dopo aver mangiato, è inappetente, oppure ha sempre fame... Come non bastasse, ed è uno dei tanti risvolti della pandemia, negli ultimi tempi si è ecceduto nel cibo. In mezzo a tante limitazioni, ci si è lanciati in cucina vuoi per noia, ma anche per realizzare in casa, in sicurezza, qualcosa che desse soddisfazione. Cosa di più bello di mettere in tavola qualcosa che piace e che appaga?

Cibo che se da una parte ci ha consolato, dall'altra ci ha fatto ritrovare con qualche chilo in più, se non con qualche disordine alimentare. In molti ci si è domandati: che fare?

Un quesito che comunque non è solo attuale ma, come accennato, interessa un gran numero di persone che cercano di trovare una soluzione alla propria linea, spesso attraverso diete ‘fai da te’, suggerite da amici, lette su quel libro, oppure trovate su internet, che “garantisce il successo assicurato”.

Nelle diete troppi luoghi comuni e pratiche ‘fai-da-te’. Per perdere peso è importante rivolgersi a un esperto

Che solo talvolta si riesce a raggiungere. «Molti sono ossessionati dal peso e per questo si rovinano la vita, poiché vanno alla ricerca di un modello alimentare o prodotti di farmacia capaci di far dimagrire. Ma non ce ne sono! Soprattutto non esistono scorciatoie», spiega Giacomo Pagliaro, biologo nutrizionista, specialista in Scienze dell'alimentazione. «Quando le persone mi chiedono una dieta, rispondo: nessuna dieta, seguo un concetto diverso». Continua il professore: «Dieta è una parola greca che significa stile di vita. Cioè come io mi vedo e come mi metto in relazione con gli altri. Il cibo non è solo un mezzo per alimentarsi, ha una componente edonistica e soddisfa anche una componente relazionale importantissima. Il cibo accompagna i nostri momenti di felicità,

ma su di esso sfogliamo anche le nostre paure, le nostre frustrazioni. Non si tratta solo di un risvolto psicologico, perché si è scoperto che quando mangiamo nel nostro cervello viene prodotta una sorta di piccola droga: i cannabinoidi endogeni. Una spiegazione del perché a quasi tutti, ad esempio, piace la pizza o la cioccolata, che ne rilasciano un quantitativo enorme. “Mi faccio una pizza?” o “Mi sono fatto di pizza!”. Una battuta con una certa verità. Tra le altre molteplici funzioni nel sistema endocannabinoide sono stati evidenziati anche meccanismi che modulano l'appetito».

Nel momento in cui ci si rivolge a un nutrizionista, un dietologo, scattano diversi meccanismi. C'è chi si sente in colpa di non saper gestire la situazione e pertanto la vive come dovesse espriare una sorta di pena, e c'è chi pur di arrivare all'obiettivo prefissato e di dimagrire sarebbe disposto a tutto. Anche a sottoporsi a una dieta che non piace per poter ritornare al proprio 'io', al proprio equilibrio e stile di vita. Che è un equilibrio di mente e di corpo. Man mano che si migliora, diminuisce la depressione e cresce l'autostima. A peso ottimale raggiunto, se non lo si sa gestire, il rischio è però quello di cominciare a riprendere chili e di conseguenza un calo dell'umore, una nuova riduzione dell'autostima, mentre si è pervasi da un senso di fallimento. Un giochetto che può ripetersi più e più volte: si perde peso, poi si aumenta e si riprova con quella o un'altra dieta. Il famoso effetto yoyo che porta all'obesità.

Conferma il professore: «Bisogna essere realisti e proporre una dieta che il paziente possa seguire senza troppe rinunce, procedendo per gradi fino a raggiungere il risultato. Ma ci vuole costanza, pazienza e perseveranza da parte di entrambi, non solo del paziente. Se non segue la mia dieta e se ne va, non ho perso un cliente, ma l'occasione di aiutarlo. Io non propongo una dieta a mille pazienti, ma mille diete per ogni paziente. La costruisco come si fa con un abito su misura. Cerco di confezionare un piano alimentare adattato alla persona considerando le sue esigenze, i suoi aspetti edonistici, considerando sia la situazione clinica del momento, sia facendo prevenzione per il futuro. Chiedo: cosa le piace mangiare? Qual è il suo stile di vita, quali sono le sue abitudini? E vado a costruire un piano alimentare che ne tenga conto e li rispetti. Mi piace portare le persone a un corretto rapporto con il cibo. Il cibo è una risorsa, non è una problematica. Il gusto di trovare il piacere di mangiare, di non sentirsi in colpa, si raggiunge con un'educazione lenta



A DESTRA, IL NUTRIZIONISTA GIACOMO PAGLIARO

Una vita per l'alimentazione

Giacomo Pagliaro ha studiato biologia in Italia e, dopo aver concluso la scuola di specializzazione, ha iniziato a occuparsi della salute delle persone dal punto di vista della nutrizione, suo campo di pertinenza nonché passione, impegnandosi a seguire pazienti con un difficile rapporto con l'alimentazione. Da trentadue anni insegna nutrizione clinica in alcune università italiane e da dieci vive in Svizzera, dove riceve a Manno, oltre a svolgere la sua attività in studi in Italia e Spagna.

La sua attenzione va in particolare al microbiota, uno degli elementi fondamentali dell'ecosistema intestinale con un ruolo centrale nella salute dell'individuo, che oggi è al centro di molte importanti ricerche. La sua attività ha incontrato l'interesse di alcune aziende farmaceutiche, per le quali ha creato protocolli terapeutici che oggi risultano molto performanti.

In campo nutrizionale si dedica soprattutto agli aspetti clinici, e la dietologia ne è una conseguenza diretta. Parte del suo lavoro infatti è l'impostazione della dieta dei malati. Le sua professione l'ha portato a organizzare e frequentare molti convegni, a pubblicare quattro libri, nonché diversi articoli specialistici.

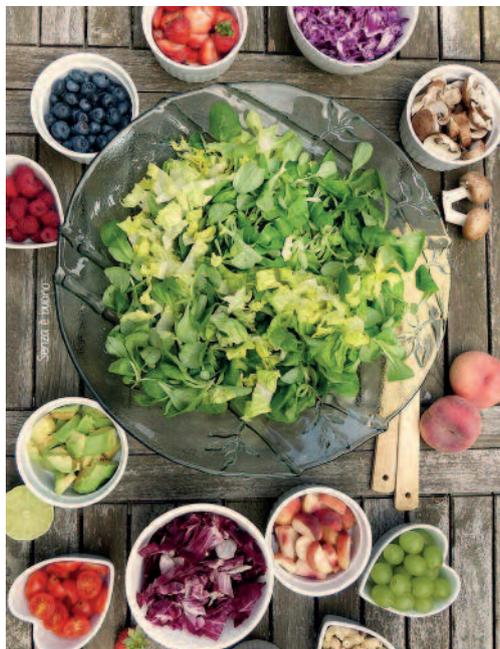
che mantenga il proprio Io, la propria dimensione. Al contrario di quando la perdita di peso è la conseguenza di una forzatura, di una vera e propria violenza psicologica, si raggiungono risultati stabili solo procedendo per piccoli ragionati passi».

Molti di noi, anche senza grandi esigenze di perdita di peso, puntano sull'apporto calorico e si preoccupano se mangiano troppi carboidrati. È un atteggiamento giusto? «L'impatto del cibo non è legato alla composizione del cibo stesso, dipende molto da come funziona il nostro intestino e il suo

stato di eubiosi, quindi di equilibrio, oppure di disbiosi, disequilibrio, del microbiota intestinale. E dipende anche da altri fattori, legati non solo all'aspetto psichico, anche se questo è importante perché esiste un vero e proprio asse cervello-intestino. In un piano alimentare è fondamentale che la dieta sia completa e bilanciata. Tutte le diete che escludono qualcosa espongono alla malnutrizione che può portare a gravi conseguenze, aumenta il rischio di tumori e patologie serie. Il paziente è fissato con la bilancia, con la circonferenza, con le calorie ecc., che sono solo l'aspetto secondario. Quello che è molto importante non è la scelta del singolo alimento, ma che alla fine ci sia un equilibrio tra i singoli apporti. Tanto l'eccesso come la carenza non vanno bene».

Molte persone si lamentano di mangiare poco ma comunque di ingrassare. Esiste una spiegazione? «Una questione di enzimi. È difficile riuscire a quantificare quale sia l'apporto energetico di un cibo, perché la composizione dei microrganismi che ognuno possiede è differente da persona a persona. Inutile quindi prendere come riferimento le etichette sui cibi in vendita: negli ultimi anni sono stati fatti studi che mostrano come le indicazioni sull'apporto calorico molte volte non siano troppo affidabili», avvisa Pagliaro.

Prendiamo due casi emblematici: l'insalata che è spesso proposta nelle diete con grande enfasi perché fa bene. E la pasta, che invece è piuttosto demonizzata. È così? «L'insalata in termini energetici contiene un quantitativo notevole di energia», dichiara l'esperto, «ma gli enzimi all'interno del nostro corpo ci permettono di estrarne solo una piccola parte. Quell'insalata, in un cavallo, animale che corre, salta, fa molto movimento, ma che ha enzimi diversi, è un elemento fortemente energetico. Pur se il processo di digestione negli umani e negli animali è molto simile, è la qualità degli enzimi che ha importanza. Nelle persone, poi, l'assorbimento energetico è diverso da individuo a in-



ACCANTO, INSALATA E PASTA NELL'IMMAGINARIO COLLETTIVO SONO AI POLI OPPOSTI IN TERMINI DIETETICI: SANA E IPOCALORICA L'UNA, FONTE DI INGRASSANTI CARBOIDRATI L'ALTRA, MA NON È DAVVERO COSÌ, MOLTO DIPENDE DALLA CAPACITÀ DEGLI ENZIMI DI METABOLIZZARE QUESTI CIBI

dividuo, perché ognuno di noi ha una flora intestinale diversa: a me, quella stessa insalata può dare pochissime calorie, a un'altra persona di più, e a un'altra ancora il doppio.

Per quanto riguarda la pasta, il suo consumo è ingiustamente demonizzato, perché è un alimento fortemente digeribile, tant'è vero che in molte patologie la pasta bianca raffinata è molto meno problematica di altri tipi. L'integrale, ad esempio. Che pur è raccomandata. Nella scelta di un alimento, di qualsiasi tipo, c'è un'altra considerazione importante: sapersi ascoltare e capire come il nostro corpo reagisce».

Ma allora la pasta, fa ingrassare? «No. Solo se se ne mangia in eccesso, come tutti i carboidrati, che pur in una dieta sono necessari. Se alla mattina mangio una brioche, un carboidrato, non succede niente se nell'arco della

giornata non ne supero una certa soglia tollerata. Non, non mangiare, ma mangiare il giusto!».

Il movimento fisico aiuta sempre? «Il movimento fisico è importante per allontanare le malattie, per star bene. Aiuta a pompare lo zucchero dal sangue al muscolo, ma se voglio regolare il peso, ahimè, devo mangiare di meno», conclude Pagliaro. «È come se durante la vita avessimo un quantitativo massimo di cibo da ingurgitare, oltre il quale non si può andare. Bisogna fare in modo che le entrate e le uscite siano in equilibrio. Bisogna mangiare poco. Il segreto dei grandi vecchi è anche questo». □