

Siamo quello che mangiamo Dimagrire o perder peso?

Author : Daniela Troiani

Date : 8 febbraio 2014



Con l'approssimarsi della bella stagione, giornali, riviste, siti internet e reality ci proporranno diete e stili alimentari più o meno "possibili" per perdere peso e conquistare una forma fisica perfetta.

Oltre al fatto che nella maggior parte dei casi i modelli alimentari proposti sono nutrizionalmente squilibrati e pericolosi per la nostra salute (dieta Dukan, Atkins, dieta del minestrone o dell'uva....) bisogna fare a priori una distinzione importante: vogliamo perdere peso o dimagrire? Dato che il peso corporeo di un soggetto è il risultato della somma del tessuto scheletrico, della massa muscolare e dell'acqua (che insieme costituiscono la MASSA MAGRA) e del tessuto adiposo (MASSA GRASSA), risulta evidente che non è possibile, dal solo valore espresso dalla bilancia, distinguere se il peso dipenda da un accumulo di tessuto adiposo, da un tessuto muscolare ipertrofico o da una struttura scheletrica estremamente solida (anche se il nostro scheletro rappresenta circa il 3% del peso corporeo, quindi dire "ho le ossa grosse", non è una scusa per pesare troppo....).

Per questo motivo, l'indicazione che ci fornisce l'Indice di Massa Corporea (calcolato dividendo il peso corporeo per l'altezza al quadrato, espressa in metri), comunemente utilizzato per stabilire se un soggetto è sottopeso, normopeso o sovrappeso non è sufficiente a dire se e quanto siamo "grassi". Occorre effettuare un'analisi della composizione corporea attraverso l'Impedenza Bioelettrica, un esame accurato, rapido e non invasivo che serve proprio a misurare i vari compartimenti corporei.

Un adulto di peso normale ha una percentuale di grasso che varia dal 10% al 20% del proprio corpo; le donne hanno valori leggermente superiori che vanno dal 15% al 25%; utilizzando questi valori come parametri di riferimento un individuo può essere considerato in sovrappeso quando presenta il 25%-30% di grasso corporeo e decisamente obeso quando il grasso supera il 30% del peso corporeo. Al contrario per una condizione ottimale i livelli di massa grassa per gli uomini dovrebbero variare dal 12% al 15% e dal 16% al 25% per le donne, mentre i livelli minimi non dovrebbero scendere al di sotto del 5% per gli uomini e del 15% per il sesso femminile.

Ciò significa che se vediamo sulla bilancia un peso "normale" in relazione alla nostra altezza, non vuol dire che non dobbiamo dimagrire perché possiamo avere un'alta percentuale di massa grassa; al contrario, un peso più alto del dovuto non dà una precisa indicazione della necessità di dimagrire, soprattutto in chi pratica un'intensa attività fisica.

Una certa percentuale di grasso, circa il 15%-20% del peso corporeo, è indispensabile all'organismo sia per

svolgere le sue funzioni energetiche sia come tessuto funzionale del sistema cellulare e nervoso e sia come sostegno meccanico degli organi interni. Il grasso corporeo normalmente tende ad aumentare con l'avanzare degli anni a causa di una riduzione dell'attività fisica, di una diminuzione del metabolismo a riposo e di una minore richiesta energetica dell'organismo.

Le diete squilibrate che promettono e spesso provocano perdite di peso veloci e numericamente consistenti, provocano perdite di acqua e massa muscolare. Per questo motivo si riprendono i chili persi velocemente e spesso con gli "interessi": perdendo massa magra il nostro metabolismo si abbassa e per mantenere il peso perso dovremmo mangiare sempre meno: e questo non è possibile. Non solo per non incorrere in carenze nutrizionali, ma soprattutto per non perdere il gusto del cibo e il piacere della convivialità associato.

Per porre domande o proporre la trattazione di argomenti di carattere nutrizionale: danielatroiani@ymail.com

Daniela Troiani