



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

VERO O FALSO? FALSI MITI E VERE AFFERMAZIONI DELLA NOSTRA TAVOLA



Testi e commendi
a cura di Dr.ssa Francesca Pavan

Sessione Grafica
a cura di Daiana Ormenese



Questo opuscolo è stato creato per dare delle reali risposte ai tipici "luoghi comuni" riguardanti l'alimentazione e le possibili cause dell'incremento del peso che ad essi segue; si tratta di credenze, a proposito dei rapporti cibo-salute-eccedenza ponderale, di cui alcune effettivamente contengono un fondamento di verità, mentre altre sono semplicemente frutto di pura fantasia.





E' vero che..... l'attività fisica aiuta a prevenire la comparsa della cellulite?

SI'!! Tenere le gambe in movimento contribuisce a mantenerle agili e belle. Camminare, d'estate al mare nell'acqua, utilizzare per gli spostamenti la bicicletta, salire e scendere le scale a piedi costituiscono attività fisiche che contribuiscono a mantenere la muscolatura tonica ed al contempo attivano la circolazione.

Fra gli sport, uno dei più utili è certamente il nuoto o qualsiasi altra attività in acqua che, oltre ad avere un effetto benefico su tutte le masse muscolari, permette di sfruttare l'effetto idromassaggio indotto dai movimenti del corpo nell'acqua.

E' vero che..... attraverso l'esame di una goccia di sangue o con test eseguiti con particolari strumenti possono essere identificati gli alimenti verso i quali si è "intolleranti" e che fanno ingrassare?

NO!! Si tratta di un'affermazione assolutamente falsa e priva di qualunque fondamento scientifico. Innanzitutto le intolleranze a particolari alimenti, che ovviamente esistono, si manifestano con i sintomi più svariati, ma assolutamente mai con un aumento di peso che invece è legato a tutt'altre cause.



E' vero che..... dopo un certo tempo che si fa una dieta non si cala più pur continuando a seguirla?

SI'!! Se per perdere peso ci si limita a ridurre l'alimentazione, senza contemporaneamente incrementare l'attività fisica piano piano, l'organismo tenderà a creare un adattamento metabolico, finalizzato al risparmio delle riserve di grasso. Si smetterà pertanto di calare. Se poi la dieta è molto rigida, una buona parte del peso perduto sarà rappresentato da massa magra e, siccome è proprio quest'ultima a determinare il nostro fabbisogno energetico, la sua riduzione avrà come conseguenza un'ulteriore riduzione della spesa energetica giornaliera.



E' vero che..... per calare di peso è meglio un unico pasto abbondante al giorno piuttosto che tre o più?

NO!! Mangiare una sola volta al giorno non è mai indicato, tanto più se si vuole smaltire qualche chilo di troppo. Innanzi tutto, dopo parecchie ore di digiuno o di alimentazione troppo scarsa si arriva al punto che, quando finalmente ci si siede a tavola, la fame prende il sopravvento e si rischia quindi, di mangiare in eccesso. Poi, concentrando tutto il cibo in un'unica occasione, non si sfrutta appieno la cosiddetta "termogenesi indotta dal cibo" ovvero quel particolare meccanismo metabolico che determina di per sé un certo consumo di energia tutte le volte che l'organismo usa i diversi alimenti ingeriti per rendere utilizzabili i principi nutritivi che contengono.

E' vero che....per dimagrire bisogna eliminare pane, pasta e patate?

NO!! Se consumati in quantità adeguate, questi alimenti, formati da amidi, garantiscono la copertura di buona parte del fabbisogno energetico all'organismo senza apportare eccessivamente quantità di grassi pur avendo un elevato potere saziante. Unica raccomandazione è quella di non condire la pasta in maniera troppo elaborata e quindi utilizzare sughi



semplici, non usare pane condito e consumare le patate solo al posto del pane.

Dal momento che l'alimentazione deve sempre essere fisiologica ed equilibrata sotto il profilo nutrizionale escludere in toto degli alimenti è un modo sbagliato di dimagrire perchè innesca irregolarità che poi vengono pagate con un facile recupero di chili.

E' vero che.....per dimagrire bisogna eliminare il sale dall'alimentazione?

NO!! Il sale di per sé non fa assolutamente ingrassare e quindi anche chi segue una dieta dimagrante lo può tranquillamente assumere. In soggetti predisposti, a volte, favorisce la ritenzione dei liquidi. In tal caso può effettivamente determinare un aumento di peso, legato non tanto a un incremento del grasso corporeo quanto ad una maggior concentrazione dell'acqua nell'organismo.

E' vero che....la dieta del minestrone fa dimagrire?

NO!! Ancora una volta si tratta di una "leggenda metropolitana" priva di qualunque fondamento, spesso pubblicizzata sulle pagine di giornali più o meno seri piuttosto che consigliata dagli alimentaristi.

Mangiare per una settimana passato di verdura (seppure a volontà) a colazione, pranzo e cena, potrà anche far perdere qualche chilo di peso (le verdure da utilizzare per preparare il



"miracoloso" minestrone, infatti, apportano pochissime calorie), ma si tratterà soprattutto di liquidi e di massa magra (muscolo) e non di massa grassa ed è proprio quest'ultima ad aumentare le sue percentuali quando poi si tornerà a mangiare in modo corretto. E' invece possibile utilizzare un pasto di solo minestrone leggero per 3 volte a settimana per facilitare il corpo a drenarsi dei liquidi in eccesso all'interno di una settimana alimentare correttamente bilanciata e distribuita..

E' vero che.....grissini e crackers, al contrario del pane, non fanno ingrassare?

NO!! Si tratta di un'affermazione del tutto errata, dal momento che, a parità di peso (100 gr), grissini e cracker contengono molte più calorie (430 Kcal) di quelle del pane (289 Kcal) e questo perchè sono privi di acqua, contenuta invece in quest'ultimo. A questa regola fanno eccezione alcuni prodotti da forno speciali a basso contenuto di grassi che possono preferirsi al pane.

E' vero che..... chi è a dieta non deve bere acqua durante i pasti?

NO!! Molti pensano che i liquidi introdotti durante i pasti interferiscano con l'effetto dimagrante di una dieta. L'acqua non apporta calorie e quindi il suo consumo non incide minimamente sull'apporto energetico: chi sta



seguendo una dieta per perdere peso deve assolutamente bere almeno un litro e mezzo, due litri di acqua al giorno per contrastare la stitichezza che spesso compare in corso di dieta dimagrante, e stimolare la funzione renale e quindi facilitare l'eliminazione delle scorie contrastando ad esempio il loro deposito nei tessuti (cellulite) e l'accumulo di acido urico, e per modulare il senso di sazietà, rallentando la digestione, in quanto riempie lo stomaco e diluisce i succhi gastrici.

E' vero che..... per calare di peso si deve associare alla dieta anche l'attività fisica?

SI'!! Il calo di peso viene ottenuto non solo riducendo le entrate (alimentazione), ma anche aumentando le uscite (attività fisica) garantendo di calare perdendo soprattutto massa grassa ed al contempo di preservare al meglio la massa magra che invece si ridurrebbe non poco se ci si limitasse alla sola dieta ipocalorica.



E' vero che.....chi smette di fumare può facilmente aumentare di peso?

SI'!! La sospensione del fumo, specialmente nei forti fumatori, si associa effettivamente molto spesso ad un incremento del peso corporeo.

Questo si verifica per diverse cause: da un lato, quando il gran fumatore smette bruscamente di fumare, la nicotina introdotta precedentemente, e causa di un aumentato metabolismo basale, improvvisamente subisce un calo di concentrazione nel sangue con conseguente riduzione della spesa energetica basale consistente; dall'altro la comparsa di una fame nervosa, scatenata dallo stress indotto dalla rinuncia alle sigarette può comportare una maggior assunzione di cibo.

E' vero che.....alcuni farmaci possono fare ingrassare?

SI'!! Sono molti i farmaci che, come effetto collaterale, possono indurre un aumento del peso corporeo.

Fra i più utilizzati vanno ricordati: i cortisonici, che fanno aumentare di peso perchè inducono ritenzione di liquidi; l'insulina, che se in dosi eccessive stimola la formazione del tessuto adiposo; gli antistaminici, utilizzati in caso di allergie; gli psicofarmaci (soprattutto quelli di vecchia generazione), che agiscono sulla sensazione di fame e quindi stimolano un maggior appetito in chi ne fa un uso abituale.



E' vero che.....seguire diete molto rigide può essere dannoso per la salute?

SI'!! Le diete molto ristrette (meno di 1100 Kcal per le donne, meno di 1600 Kcal per gli uomini) devono essere seguite unicamente in caso di reale bisogno (ad esempio persone con notevole sovrappeso che siano ferme a letto) e solamente per brevi periodi, sotto attento controllo medico.

E' vero che..... bere succo di ananas fa dimagrire?

NO!! Fra tutti i frutti, l'ananas è l'unico che contiene una sostanza, chiamata bromelina, in grado di aiutare la digestione delle proteine.

Questo non significa che fa dimagrire, ma che aiuta a digerire.



E' vero che... l'olio di semi è più leggero di quello d'oliva?

NO!! Se per "leggerezza" si intende il loro tempo di permanenza nello stomaco prima nel suo svuotamento, è da dire che i due tipi di olio sono identici essendo uguali i tempi con i quali essi lasciano lo stomaco; se ci si riferisce poi al loro valore energetico, anche le quantità caloriche da essi fornite sono perfettamente identiche (9 Kcal per grammo).

Gli oli in genere, che apportano grassi vegetali, sono comunque da preferire, ovviamente senza eccedere nel loro consumo, al burro, che apporta invece grassi animali.

E' vero che..... per evitare di prendere peso si deve fare una colazione abbondante, un buon pranzo ma una cena leggera?

SI'!! Le calorie introdotte nelle prime ore della giornata, oltre a fornire quel necessario apporto energetico che aiuta l'organismo a "mettersi in moto", possono essere bruciate più facilmente lavorando durante la giornata, per cui è meno probabile che vengano immagazzinate sotto forma di grassi a differenza invece di una cena abbondante.



E' vero che.....per dimagrire bisogna eliminare dalla dieta gli alimenti che contengono grassi?

NO!! Anche se un'alimentazione troppo ricca in grassi è una delle principali cause del sovrappeso, la loro completa eliminazione dalla dieta non solo non è di facile attuazione, ma, nello stesso tempo, può avere effetti negativi sull'organismo.

I grassi sono fondamentali per garantire un buon transito intestinale e importanti mezzi per l'assorbimento e veicolo nel sangue di alcune vitamine liposolubili: A, D, E, K, la cui carenza può causare problemi alla pelle e ai capelli.

Fine

E' vero che.....chi vuole perdere peso può mangiare liberamente la frutta?

NO!! La frutta, pur essendo un'ottima fonte di vitamine, sali minerali, fibre ed acqua, contiene però anche zuccheri (fruttosio e glucosio) che forniscono comunque calorie (4 Kcal/g), per cui, se consumata in eccesso, incrementa l'apporto energetico quotidiano.

La frutta secca (noci, nocciole, arachidi, mandorle), poi, è ricca di grassi e quindi apporta molte calorie.