



A cura di: **Dr.ssa Francesca Pavan**
Dr. in Dietistica e
Consulente nutrizionale

Studio Dietistico Pavan -
Via Giovanni Falcone 16 - Musile di Piave VE

Vero o Falso? Falsi miti e vere affermazioni della nostra tavola

Questo articolo è stato creato per dare reali risposte ai tipici luoghi comuni riguardanti l'alimentazione di cui tanto facilmente si chiacchera in estate sotto l'ombrellone. Il suo fine è quello di creare più ordine tra le tante "indicazioni facili" con le quali ogni giorno possiamo venire a contatto. Si tratta di informazioni a volte corrette e contenenti 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 dal movimento del corpo nell'acqua.

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 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.

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.....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.

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..... 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.....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.

Queste e molte altre tematiche vengono ampiamente sviluppate all'interno delle serate informative gratuite che lo **Studio Dietistico Pavan** mette a disposizione di tutti coloro che abbiano piacere di avere informazioni specifiche di carattere nutrizionale in merito a patologie e disturbi alimentari. Di seguito il calendario delle prossime serate gratuite di educazione alimentare per partecipare alle quali è sufficiente telefonare al numero della segreteria dello studio lasciando il proprio nominativo e recapito telefonico.

12 Ott 11 "Capire l'ipertensione arteriosa"

16 Nov 11 "Colesterolo e trigliceridi sotto controllo"

15 Feb12 "Reflusso gastro- esofageo e gastrite: quando lo stomaco va in fiamme"

14 Mar 12 "Sindrome da intestino irritabile colite nervosa: l'alimentazione ci aiuta"

18 Apr 12 "ABC del diabete"

16 Mag12 "Come gestire la fame nervosa"



STUDIO DIETISTICO
DR.SSA FRANCESCA PAVAN

Per maggiori informazioni
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it