



a cura di Dr.ssa Francesca Pavan, Dietista e Consulente Nutrizionale



ATTENZIONE AI MIRAGGI

Chi ha intenzione di dimagrire spesso sceglie una delle tante diete consigliate da amici o lette in qualche giornale o semplicemente proposte alla televisione dal vip del momento che promettono come sempre grandi risultati in pochissimo tempo; tutto ciò può avere qualche riscontro nel breve termine ma nel lungo termine i risultati sono sempre scarsi.

In questo articolo parleremo della “moda delle diete” e di quei programmi alimentari spesso presentati con nomi strani ma di facile memorizzazione che ogni primavera riempiono i blog delle

riviste femminili e buona parte dei programmi televisivi e che promettono rapidi cali ponderali a basso costo!!



Chili drasticamente persi con

riduzione della massa magra e perdita di liquidi e poi rapidamente ripresi con disagi psichici e fisici non indifferenti (depressione, sbalzi di umore, perdita di capelli, unghie fragili, disturbi digestivi).

Non smetteremo mai di ricordarvi che le figure professionali preposte a prescrivere una dieta sono soltanto il Medico Dietologo e il Dietista e il Biologo Nutrizionista previa prescrizione da parte di un medico che abbia eseguito una visita al paziente al fine di diagnosticare possibili patologie prima che intraprenda un percorso dietoterapico.



Le diete “fai da te”, quelle che solitamente diminuiscono drasticamente le quantità di cibo promettendo il miracolo del calo ponderale sono assolutamente sconsigliate per vari motivi:

1. Consentono di perdere 3-4 chili in una o due settimane ma si tratta di perdita di liquidi e non di adipe, chili che dunque si riprenderanno quando si tornerà alla necessaria idratazione;
2. Favoriscono l’innescarsi della dinamica a “yo-yo” contribuendo a un nuovo aumento di peso e al perpetuarsi di diete troppo restrittive determinando di volta in volta sempre più difficoltà a perdere peso;
3. Riducono di molto la massa magra con conseguente riduzione del metabolismo (1 kilo di massa magra persa riduce la capacità metabolica di oltre 40 kcal)
4. Stimolano la fame e riducono il senso di sazietà, effetti che portano alla perdita di controllo e inducono comportamenti da fame nervosa come abbuffate e spiluccamenti;
5. Possono modificare l’equilibrio ormonale con calo di ormoni come la serotonina che determina un conseguente calo del tono dell’umore;

6. Alterano il ritmo sonno-veglia e possono dare danni a tessuti ed organi come reni, fegato e sistema nervoso;
7. Possono creare alterazioni del tono dell’umore del paziente suscitando il repentino passaggio da momenti di euforia a momenti di depressione favorendo l’innescarsi in soggetti predisposti di Disturbi del comportamento alimentare;
8. Abbassano l’autostima in quanto il nuovo aumento di peso dopo un precedente calo ponderale demoralizza e toglie fiducia in se stessi.

Il calcolo delle calorie e dei fabbisogni giornaliero è assolutamente personale e deve rispondere a esigenze individuali sulla base di diversi parametri quali:

1. Calcolo del metabolismo basale sulla base di sesso, età, peso e altezza stimando così il consumo energetico dell’organismo in assenza di attività fisica quando siamo a riposo;
2. Determinazione della massa magra e della massa grassa attraverso strumenti idonei alla loro misurazione (plicometria, bioimpedenziometria)



3. Valutazione della storia alimentare (anamnesi) dell’individuo per determinare poi assieme al terapeuta i giusti obiettivi da poter raggiungere
4. Verifica di intolleranze e allergie a determinati alimenti, ma anche carenze di particolari nutrienti attraverso la lettura degli esami ematici al fine di incrementare l’assunzione degli alimenti che li contengono.
5. Realizzazione di un regime alimentare che si modifichi nel tempo in base alle stagioni, alle esigenze del paziente e al suo stile di vita.
6. La programmazione di una forma di attività fisica adeguata al paziente e alle sue necessità: è evidente che il tipo di attività fisica che si deve programmare e pianificare con un ragazzo di 20 anni non potrà essere la stessa da pianificare con una donna di 70 anni affetta da osteoporosi o artrosi.
7. Il monitoraggio continuo del paziente nel breve e nel lungo termine al fine di saperlo sostenere nei momenti di difficoltà.

Sei pronto a perdere peso?

test



Questo test elaborato dal professor Brownell dell'Università di Yale, uno dei maggiori esperti nel campo del trattamento dei problemi di peso, valuta il grado di motivazione.

Rispondete alle domande e assegnate 1 punto a ogni risposta A, 2 punti a B, 3 punti a C, 4 punti a D e 5 punti a E.

Calcolate il punteggio totale e andate a leggere i risultati.

1. Rispetto ai tuoi tentativi precedenti, questa volta sei motivato a perdere peso?

- a - per nulla motivato
- b - appena motivato
- c - un po' motivato
- d - piuttosto motivato
- e - estremamente motivato

2. Ti senti sicuro di riuscire a mantenere costante il tuo impegno nel programma di dimagrimento per il periodo necessario a raggiungere il tuo obiettivo?

- a - per nulla sicuro
- b - appena sicuro
- c - un po' sicuro
- d - piuttosto sicuro
- e - estremamente sicuro

3. Considera i fattori esterni in questo momento della tua vita (stress lavorativo, obblighi familiari, ecc). Pensi di poter trovare l'energia necessaria a seguire il programma di dimagrimento?

- a - impossibile
- b - difficilmente
- c - un po' incerto
- d - abbastanza
- e - sicuramente sì

4. Pensa a quanti chili sperai di perdere e in quanto tempo. Immaginando di perdere da mezzo ad un chilo la settimana, quanto sono realistiche le tue aspettative?



- a - molto irrealistiche
- b - un po' irrealistiche
- c - moderatamente realistiche
- d - un po' realistiche
- e - molto realistiche

5. Quando sei a dieta, fantastichi di mangiare grandi quantità dei tuoi cibi preferiti?



- a - sempre
- b - spesso
- c - qualche volta
- d - raramente
- e - mai

6. Quando sei a dieta senti triste, arrabbiato, frustrato e/o agitato?

- a - sempre
- b - spesso
- c - qualche volta
- d - raramente
- e - mai



risultati

Hai totalizzato da 6 a 16 punti

Questo potrebbe non essere il momento giusto. Poca motivazione ed obiettivi non realistici potrebbero bloccare i tuoi progressi. Cerca di riflettere su ciò che al momento ti impedisce di impegnarti a sufficienza e cerca di risolvere tali problemi prima di intraprendere un programma di dimagrimento.



Hai totalizzato da 17 a 23 punti

Sei quasi pronto a iniziare, ma rivedi meglio le tue motivazioni e analizza con attenzione gli ostacoli.

Hai totalizzato da 24 a 30 punti

Non ci sono ostacoli al raggiungimento dei tuoi obiettivi.

E' evidente che una buona dieta non potrà mai essere uno di quei programmi che promettono il calo di "7 chili in 7 giorni" o altri mirabolanti risultati. Il concetto fondamentale è che è fondamentale perdere peso gradualmente, riducendo la massa grassa, uscendo dalla sedentarietà e modificando quelle abitudini di vita che hanno determinato il nostro sovrappeso.

Alcuni utili consigli:

1. Dimagrite lentamente cercando di non perdere più del 10-15% del proprio peso nell'arco di un anno;
2. Mangiate di tutto variando quotidianamente gli alimenti e seguendo la rotazione dei cereali. Utilizzando almeno 5 porzioni di frutta e verdura al giorno. Ricordate che non esiste un alimento colpevole del vostro

aumento ponderale ma più comportamenti alimentari scorretti nelle modalità di inserimento all'interno delle vostre giornate. Limitate gli alcolici a non più di 1 bicchiere di vino al giorno (150-200 ml) meglio se consumati nel solo week end;

3. Fate 5 pasti al giorno di cui 3 pasti principali e 2 spuntini;



4. Riducete in modo proporzionato tra tutti gli alimenti le calorie della giornata, senza saltare i pasti o eliminare drasticamente intere categorie alimentari (come i carboidrati o i grassi) e ricordandovi che la vostra restrizione deve tenere presente delle quantità e delle modalità di assunzione effettuate prima di "mettervi a dieta". In generale è sconsigliata la prescrizione di diete con meno di 1100 kcal/die per le donne e di 1600 kcal/die per gli uomini
5. Variate spesso i colori delle vostre pietanze così sarete sicuri di apportare tutti i

micronutrienti come vitamine, minerali e antiossidanti di cui avete bisogno;

6. Bevete almeno 1,5 litri di acqua al giorno;
7. Uscite dalla sedentarietà, aumentate l'abituale attività fisica e abdicare frasi distruttive come "non ne ho il tempo" o "lavoro molto e poi sono stanco" perché non faranno altro che alimentare la vostra sedentarietà con scuse banali. Fare una camminata a passo veloce per circa 40 minuti almeno 3 volte alla settimana è un buon inizio;
8. Un buon bilancio energetico favorisce una lenta perdita di peso data da 200

kcal in meno assunte con il cibo e 200 kcal in più spese con l'attività fisica e non si basa soltanto su un mero conto delle calorie ingerite.

9. Tenetevi monitorati in modo corretto. La bilancia è uno strumento di misurazione e non deve essere vissuta con ossessione ma non deve neppure essere dimenticata! Il peso può avere delle fluttuazioni di giorno in giorno e di settimana in settimana che richiedono un monitoraggio attento per poter essere interpretate correttamente senza creare panico o paure!

Ricordatevi che non esiste un peso ideale e standard per tutti ma un peso ragionevole a cui ogni individuo si sente bene e questo varia da soggetto a soggetto! La genetica, si sa, gioca il suo importantissimo ruolo nel predisporre o meno ciascun individuo all'accumulo di grasso ma l'educazione alimentare è la base fondamentale per garantire ad ogni persona il mantenimento di un peso che si associ al suo buon stato di salute!!

PROSSIMI APPUNTAMENTI:

SI FA PRESTO A DIRE "MI METTO A DIETA"! FACCIAMO CHIAREZZA

Dietiste e Psicoterapeuta dello Studio Dietistico Pavan daranno informazioni utili a far luce all'interno del grande mercato delle diete



Seminario ad entrata libera e gratuita

DIETA A CONFRONTO... QUAL'E' LA MIGLIORE?

Giovedì 12 maggio 2016 ore 20:30

**DIETA VEGETARIANA: COME METTERLA IN PRATICA
NEL GIUSTO MODO**

Giovedì 19 maggio 2016 ore 20:30

**DIETE ED EMOZIONI: RIFLESSIONE SUGLI ASPETTI PSICOLOGICI
COINVOLTI NELLA RESTRIZIONE ALIMENTARE**

Giovedì 26 maggio 2016 ore 20:30

Presso il nuovo Centro Culturale Bressanin Sicher Piazza della Libertà, Musile di Piave

A tutti i partecipanti verranno consegnati omaggi offerti dallo Studio.

PER INFORMAZIONI CONTATTARE LO STUDIO DIETISTICO PAVAN AL NUMERO 0421 331981

La dottoressa Francesca Pavan ha conseguito la laurea summa cum laude in Scienze Dietetiche nell'anno accademico 1998/1999 presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università degli Studi di Padova
Iscritta all'Associazione Nazionale Dietisti ANDID dal 12 Gennaio 2000.
E' stata invitata come Relatrice durante il **XXIII Congresso Nazionale Andid** alla conduzione del workshop dal titolo Marketing Professionale del dietista per le abilità e competenze acquisite in merito al coordinamento di equipe dietetiche.
Responsabile unico, coordinatrice e titolare dello Studio Dietistico Pavan, si occupa da più di 15 anni dell'attività clinica-ambulatoriale integrata da più figure professionali dell'equipe dello Studio.



Ha orientato la sua formazione al trattamento dei disturbi clinici di sovrappeso e obesità e delle relative comorbidità grazie al Corso di Perfezionamento in Dietetica e Dietoterapia conseguito nel 2006 presso l'Università di Padova.

Si è successivamente specializzata oltre che all'approccio clinico del paziente anche a quello educativo utilizzando **tecniche di Counselling Nutrizionale** conseguite grazie ai Corsi di Formazione: "Il counseling nutrizionale: tecniche di comunicazione per promuovere il cambiamento dei comportamenti alimentari" nel 2009 e "Il counseling nutrizionale, corso di approfondimento" nel 2011, presso l'Università di Perugia. I punti fondamentali di questo tipo di approccio consistono nel dare la massima importanza alle esigenze e ai bisogni del paziente, creando così un rapporto di alleanza terapeutica efficace attraverso la condivisione degli obiettivi del percorso dietetico.

Ha conseguito inoltre nel 2012 il Corso di Perfezionamento presso l'Università di Padova in **Counselling e abilità di relazione nei contesti educativi e scolastici** acquisendo così abilità progettuali e organizzative degli eventi formativi educazionali proposti dallo Studio Dietistico Pavan partecipando attivamente alla conduzione di alcuni dei gruppi di lavoro e delle serate informative dedicate al pubblico oltre che della progettazione e realizzazione di importanti percorsi educativi pluripatrocinati presentati dallo Studio all'interno degli Istituti Scolastici della Regione Veneto rivolti ad insegnanti, genitori e alunni.

Si è specializzata in alimentazione in età pediatrica frequentando il Corso di Perfezionamento in Alimentazione e Nutrizione Pediatrica presso Nutrimedifor nel 2015

Segue annualmente corsi di aggiornamento e convegni aderendo al Programma di Formazione Continua in Medicina.

Per informazioni
Studio Dietistico Pavan
Via Giovanni Falcone 16 Musile di Piave VE
tel 0421 331981 fax 0421 456889
www.studiodietisticopavan.it