Obesity Day IO • net italian obesity network

Campagna Nazionale
di Sensibilizzazione per la Prevenzione
dell'Obesità e del Sovrappeso

10 ottobre 2018

Alimentazione e Benessere

DECALOGO

Le cose da fare o non fare, dire o non dire, per prendere nel verso giusto una dieta

Campagna promossa da

ADI ONLUS
Associazione Italiana
di Dietetica e Nutrizione Clinica

FONDAZIONE ADI

Project Management

Vivavoce
congressi & comunicazione
Via Angelo da Orvieto, 36
05018 Orvieto (TR)
Tel. 0763 391751
Fax 0763 344880
www.viva-voce.it
info@obesityday.org

WWW.OBESITYDAY.ORG

1 Fare movimento

Organizzatevi una regolare attività fisica. Scegliete attività fattibili in qualsiasi momento e che non richiedano attrezzature particolari: camminare a passo spedito per 3 volte a settimana, per almeno 45 minuti di seguito e/o salire e scendere un solo piano di scale, di seguito, per 15 minuti, un paio di volte al giorno è più semplice che prenotare campi da tennis o dover trovare una piscina in cui si possa nuotare.
Non bisogna strafare e sudare copiosamente; la chiave di lettura di un buon uso dei proprimuscoli è costituita, durante l'attività fisica, da un ritmo cardiaco accettabile e dalla sensazione di piacere, con respirazione appena più frequente e profonda.

2 Attenzione ai condimenti

Se siete abituati a condire ad occhio usate il cucchiaio come unità dimisura dell'olio. Lo stesso cucchiaio servirà per misurare sughi o intingoli particolarmente ricchi in grassi: non più di uno per pasto. Misurare i grassi solidi con un sistema di misura a volume: un cubetto di burro grande quanto una zolletta di zucchero per persona, può essere utilizzato saltuariamente per condire (per 4 persone sarà un pezzetto grande quanto una scatola di fiammiferi), quando non si esageri con dolciumi, salumi o formaggi grassi.

Fate attenzione al consumo di cibi la cui preparazione è sconosciuta (ad esempio in mensa, al ristorante, al bar); in questi casi scegliete piatti semplici e riducete le porzioni. Comunque non fate la scarpetta con i sughi che avanzano sul fondo dei piatti: neanche a casa! Utilizzate tecniche di cottura semplici, con pochi grassi (non più di un cucchiaino a persona) insaporendo con erbe o aromi: imparate ricette di cucina semplici e gustose.
Ricordate che, a parità di quantità e qualità, i grassi cotti sono sempre meno sani di quelli utilizzati a crudo.

3 Com'è distribuito il cibo che mangio nella giornata?

Arrivate con troppa fame ai pasti, soprattutto a cena? Meglio frazionare in piccoli pasti (4 o 5) e fare la prima colazione. Concentrare la maggior parte del cibo a cena non è vantaggioso: poi si vede la tv o si va a riposare, è dunque più facile incamerare l'eccesso calorico relativo e ingrassare.
Se ci sono particolari orari in cui abbiamo una grande sensazione di vuoto allo stomaco, valutare come il nostro organismo è stato "rifornito" nelle 3-5 ore precedenti e ridistribuire la quantità di cibo senza aggiungerla al totale della giornata, "partendo" sempre da una colazione adeguata.

4 Masticare con calma e mettere in bocca pezzi piccoli di alimenti

Digerirete meglio, e soprattutto, resterete sazi più a lungo. La "dimensione" del vostro boccone non dovrebbe superare il volume del vostro pollice.

5 Non eliminate i classici cibi ritenuti "ingrassanti"

Ricordate che pane, pasta, patate sono gli alimenti che maggiormente contribuiscono ad una adeguata sensazione di sazietà e, se in porzioni ragionevoli e conditi semplicemente, sono sani e non eccessivamente calorici. Quindi sì alla pasta, ma occhio alla quantità di sugo o di condimento aggiunto (usate il sistema dei cucchiai salvo che siano a base di sola componente vegetale), ed eventualmente riducetene un poco la porzione.

6 Verdura a volontà ma attenzione alla frutta

Consumate almeno 3 buone porzioni di verdura al giorno: sono utili perché contribuiscono a migliorare anche la sensazione di sazietà. Bene anche al consumo di frutta, ma attenzione: mangiare troppa frutta per compensare una mancanza di sazietà (magari perché si "saltano" i cibi del punto 5) può non essere una scelta vantaggiosa. In genere, si dovrebbero assumere non meno di 2 ma non più di 3-4 frutti al giorno. I frutti vanno sempre ben masticati. Se si tratta di frutta ben lavata, consumarla con la buccia aumenta l'introito della fibra alimentare ed aiuta ad evacuare meglio.

7 L'alcool

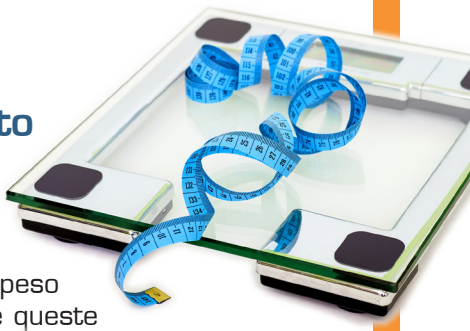
L'alcool riduce l'eliminazione dei grassi che il nostro organismo mette in riserva.
È utile quindi limitarsi a un bicchiere di vino o a una birra nelle occasioni particolari. Meglio bere acqua, anche gassata, a piccoli sorsi, nella quantità di almeno un litro al giorno.

8 Il pesce

Proponetevi di assumere pesce almeno due volte per settimana, imparando ricette semplici e gradevoli. Se il sapore del pesce fresco non vi piace, anche quello surgelato può essere una possibilità. Utilizzate sale iodato o iodurato per la cottura.

9 Proponetevi obiettivi raggiungibili

Il primo passo può essere quello di "rientrare" negli ultimi jeans che avete appena abbandonato e poi proseguite per passi graduali. Non usate in modo maniacale la bilancia: è più pratico controllare la taglia dei vestiti e/o i buchi della cintura.
È utile per la salute un dimagramento lento (circa 500 gr\settimana), ottenuto con una riduzione dell'introito alimentare non eccessivamente rigido, ma prolungato.



10 Mantenete il dimagrimento

Evitate le oscillazioni del peso (sindrome dello yoyo); è importante il calo ponderale ma soprattutto il mantenimento nel tempo del risultato ottenuto: è meglio un lieve soprappeso costante, che fluttuazioni ponderali, anche se queste raggiungono un peso normale. Una perdita di peso del 10% rispetto al peso iniziale garantisce un sicuro vantaggio per la vostra salute, se viene mantenuto.

11 Smettere di utilizzare il termine "dieta"

Il termine dieta deriva dal greco diaita ossia regime di vita; nell'immaginario soggettivo invece a questo termine viene dato il valore di privazione e/o astensione, dal consumare determinati alimenti soprattutto quelli più buoni. Racchiude un concetto di forte negatività per chi deve modificare il proprio stile di vita. Il successo di qualunque intervento sui comportamenti alimentari, è legato alla capacità del dietologo clinico di trasmettere presupposti positivi e non costrittivi.
È importante evitare la frase deve stare a dieta, che può essere vissuta come un ordine che implica una minaccia e quindi genera resistenza.

12 Sostituire il termine *dieta mediterranea* con *stile di vita mediterraneo*

L'UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) ha iscritto nel 2010 la Dieta Mediterranea nella Intangible Heritage Lists (IHL); dopo circa un anno si è avuta la pubblicazione della nuova piramide alimentare che in qualche modo ne è una conseguenza. Infatti alla base della piramide ci sono i comportamenti caratterizzanti l'area mediterranea e non più gli alimenti: la convivialità, l'attività fisica, il riposo, la biodiversità, stagionalità ed eco-sostenibilità dei prodotti e le attività gastronomiche. Non è un caso se l'immagine grafica è sovrastata dalla scritta Piramide Alimentare Mediterranea: uno stile di vita quotidiano

13 Evitare il proibizionismo esasperato

Le patologie croniche non comunicabili rappresentano una delle sfide più difficili per i Sistemi Sanitari, sia nei paesi industrializzati che in quelli in via di sviluppo: l'esempio più evidente è quello rappresentato dal diabete e dall'obesità. L'obesità è ormai una patologia epidemica e gli interventi di prevenzione, fino ad ora, si sono dimostrati inefficaci, perché basati sul paradigma della responsabilità personale. È errato ritenere l'obesità come un fallimento individuale, come l'incapacità del singolo di gestire la marea di scelte possibili, come una carenza di controllo degli impulsi. Qualunque proibizione aumenta anche il valore soggettivo che il singolo attribuisce alla cosa proibita e quindi ne accentua il desiderio.

14 Considerare che ciascuna persona ha fatto la scelta migliore

Il medico deve essere in grado di aiutare il paziente ad utilizzare le proprie risorse che sono rappresentate dalla capacità di apprendere e fare, per ottenere il risultato auspicato (dimagrimento). Non deve importare quanto irrazionale possa sembrare il comportamento tenuto in precedenza dal paziente: è importante dargli il beneficio del dubbio. Affermare in modo categorico che sta facendo delle scelte errate spesso, blocca le motivazioni a farne di migliori. Si deve evitare la tentazione a dare giudizi sui comportamenti con aggettivi frustranti del tipo scarsa volontà, immaturo, desideroso di essere ammalato etc.

15 Ricordarsi che la resistenza ai cambiamenti consigliati è una forma di feedback

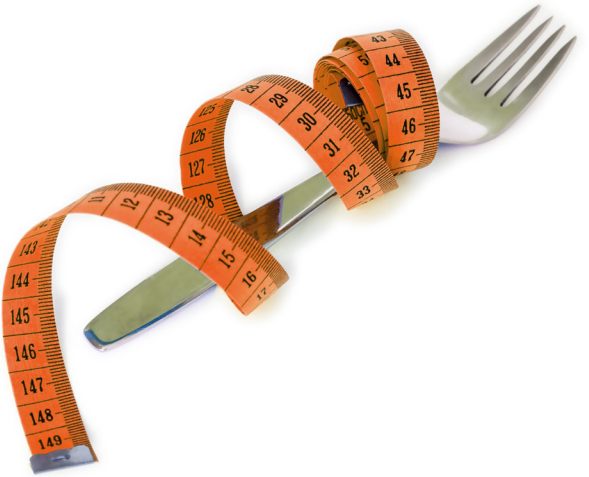
La resistenza o non adesione ai consigli in campo alimentare può essere considerata un tipo di feedback che ci avverte che il nostro attuale approccio non sta funzionando e va modificato. Questo presupposto ci consentirà di essere elastici e capaci dimodificare i tempi e imodi dell'intervento. Un atteggiamento di questo tipo evita molte delle comuni frustrazioni del dietologo nel momento in cui si rende conto che il paziente dovrebbe fare alcune scelte apparentemente semplici ma non riesce assolutamente ad ottenerne la collaborazione. Avere un approccio bloccato e non dinamico non promuove l'empowerment dei singoli e ne stimola le resistenze. Ricordarsi che non c'è alcun fallimento irrimediabile, fin quando c'è la volontà di tentare di nuovo.

16 Fare attenzione all'identità culturale

Il successo di un intervento finalizzato a modificare le abitudini alimentari è più probabile quando le raccomandazioni sono in linea con l'identità culturale del singolo. Gli alimenti consumati quotidianamente da gruppi di individui rappresentano gli alimenti fondamentali di una cultura. Quelli mangiati solo occasionalmente e/o non dalla media dei soggetti indicano le preferenze individuali e non le abitudini di un gruppo e sono definiti alimenti secondari. È relativamente facile limitare o modificare il consumo di alimenti secondari che non sono significativi per l'autodefinizione e per l'identità culturale.

17 Ricordarsi che c'è un rapporto inscindibile tra alimentazione e piacere

Il piacere legato all'atto alimentare è evento complesso che racchiude elementi qualitativi legati al cibo, sensoriali legati al gusto del singolo, identitari legati alla cultura del gruppo di appartenenza e psicologici legati al vissuto soggettivo.
Il rapporto alimentazione-piacere è immediato e indissolubilmente legato al gusto comunemente descritto come il senso che permette la definizione qualitativa di una sostanza in base al sapore, ovvero il senso per mezzo del quale si percepiscono i sapori. Proporre alimenti monotoni che non arrecano alcun piacere, vuol dire mettere in atto un intervento destinato sicuramente al fallimento.



18 Ricordare che la prima colazione è un momento importante

Il ruolo della prima colazione nell'ambito di un'alimentazione sana ed equilibrata è confermato da numerose osservazioni scientifiche. Il consumo regolare di una prima colazione è associato ad una riduzione del rischio di sviluppare obesità, eventi cardiovascolari e diabete. Una intelligente rotazione dei modelli alimentari facilita l'abitudine ad assumere regolarmente una prima colazione completa. Oggi pane, biscotti, fette biscottate e cereali pronti rappresentano la fonte principale di carboidrati complessi della prima colazione. Il latte ed i suoi derivati rappresentano la fonte principale di proteine e lipidi.

19 Non saltare i pasti

È importante non saltare i pasti ma "mangiare poco e spesso" (3 pasti pricipali e 2 spuntini) sia per non sentirsi appesantiti che per rimanere in forma, condizione necessaria per mantenere uno stile di vita attivo e per non sentirsi privi di forza. In estate, un pronto rifornimento di energia e di nutrienti può essere fornito da tutti gli spuntini a base di frutta, verdura, yogurt, formaggi freschi e leggeri, carne magra e pesce cotto alla griglia, ma anche da snack dell'industria equilibrati dal punto di vista calorico e con il giusto apporto di fibra.

20 Controllare il peso e mantenersi sempre attivi

È vero che il nostro corpo consuma sempre energia, anche quando non ci muoviamo. L'energia di cui ha bisogno è contenuta nel cibo che mangiamo. Se le calorie nei nostri pasti sono troppe, le accumuliamo e ingrassiamo. Ingrassando, aumenta il rischio di patologie metaboliche e cronico-degenerative (obesità, diabete, sindrome metabolica, aterosclerosi).

Una vita attiva ci aiuta a mantenerci in forma senza dover fare troppe rinunce. Per raggiungere, e soprattutto mantenere, il peso giusto bisogna intervenire sia sulle "uscite" energetiche (l'attività fisica) che sulle "entrate" (l'alimentazione). Fare le scale a piedi, camminare, ballare, oltre naturalmente alla pratica delle attività sportive, ci aiuterà a mantenerci in forma e a bruciare calorie.

Obesity Day

IO • net

italian obesity network

WWW.OBESITYDAY.ORG