Alimentazione, consigli pratici di fine estate: intervista al Biologo Nutrizionista Antonio Galatà

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



ROMA, 18 SETTEMBRE 2019 - Siamo abituati a sentir parlare dell'**estate**come la regina degli eccessi, la stagione in cui l'esistenza sembra fermarsi lasciando spazio soltanto al pensiero di una vacanza imminente, in corso, o già trascorsa. Come se l'essere umano fosse così banale e scontato e vivesse la bella stagione con superficialità, orientata all'effimero soddisfacimento del bisogno di evasione. Questo concetto generalizzante, e che descrive le persone in modo frivolo, solitamente viene esteso dai non addetti ai lavori anche all'**alimentazione**. La ripresa dell'attività lavorativa, o la fine delle giornate luminose e afose, sancisce realmente l'inizio di un nuovo periodo di tagli alle ipotetiche e sregolate abitudini alimentari 'consolidate' nel periodo feriale? Oppure, grazie ad una visione meno catastrofica, perché non considerare la fine dell'estate come un'**opportunità**per tracciare un bilancio su ciò che di positivo abbiamo vissuto e, al tempo stesso, porre nuove **sfide**per il nostro **organismo**?

Ne abbiamo parlato con ilDottor Antonio Galatà, biologo nutrizionista, docente universitario, presidente dell'Associazione Italiana Nutrizionisti in Cucina (AINC) e autore del libro "A tavola è già tardi" (Lastaria Edizioni, 2017).

Dottor Galatà, l'estate cosa arreca di positivo al nostro organismo?

"In primis, la riduzione di cortisolo perché finalmente ci riposiamo e riduciamo lo stress. Quando

siamo rilassati l'organismo riduce il cortisolo, ovvero l'ormone dello stress, che ci sensibilizza nei confronti dello zucchero facendoci ingrassare più velocemente. Alti livelli di cortisolo nel sangue trasformano lo zucchero più rapidamente in grasso.Un altro fattore positivo dell'estate consiste nello stare all'aria aperta, e ciò si traduce in una maggiore sintesi della vitamina D: il nostro organismo fissa il calcio in modo più ottimale e questo significa più salute per le nostre ossa".

Durante la bella stagione potrebbero essersi verificati, con più frequenza, degli sgarri alimentari. Perché non bisogna sentirsi in colpa e qual è il modo migliore per ripartire con consapevolezza?

"Non bisogna sentirsi in colpa perché si è in vacanza (sorride, ndr), e dunque in ferie anche dalla dieta. Non dovremmo preoccuparci di ciò che facciamo durante la pausa estiva, bensì di quello che invece mangiamo e facciamo da settembre a luglio".

La fine dell'estate rappresenta un nuovo inizio, quali obiettivi legati all'alimentazione andrebbero posti in essere?

"Io dico sempre che bisognerebbe spostare il Capodanno a settembre: il primo settembre dovremmo festeggiare i buoni propositi ed è il momento ideale per porsi nuovi obiettivi. Il primo è non fare la dieta, ma pianificare una buona riorganizzazione: tornare a mangiare bene, in maniera bilanciata, e gradualmente. Nella riorganizzazione post-ferie il primo step, prima ancora di disfare le valigie, è fare la spesa nell'ottica di una sana e bilanciata alimentazione (proteine, carboidrati, frutta e verdure), nonché riorganizzare le future giornate lavorative. Mettiamo in agenda, come obiettivo inderogabile, anche lo svolgimento dell'attività fisica, indispensabile per il nostro benessere ed equilibrio psico-fisico".

La bilancia non va in vacanza. Gli eccessi vanificano tutto il lavoro fatto durante il resto dell'anno?

"Prima di rispondere alla tua domanda, vorrei fare una colorata metafora: tutti noi lavoriamo un intero anno per mettere da parte il denaro per poter andare in vacanza. Se in vacanza riusciamo a spendere tutti i soldi risparmiati durante l'anno, c'è sicuramente qualcosa che non va. Se ad esempio durante l'estate, o nel periodo delle ferie, siamo riusciti a ingrassare in modo importante, o abbiamo riacquistato tutti i chilogrammi persi (es. 10/15), potrebbero esserci problematiche serie. A quel punto, il primo passo sarà rivolgersi ad uno specialista per fare un'indagine accurata e valutare la presenza di eventuali disfunzioni metaboliche, disbiosi, o altre problematiche legate all'alimentazione. Se, al contrario, l'aumento ponderale è pari a due o tre chili, non allarmiamoci".

Chi ha sposato la causa di una corretta e sana alimentazione, difficilmente mette da parte per un lungo periodo le buone abitudini. Quanto è vera questa affermazione?

"La tua affermazione non è sempre vera (ride, ndr). Ci sono momenti in cui siamo maggiormente focalizzati al perseguimento dei nostri obiettivi e riusciamo ad avere uno stile di vita più appropriato. Altri periodi, invece, per una serie di molteplici fattori possiamo uscire un po' fuori dagli schemi".

Consigli pratici di fine estate

"Consiglio una bella visualizzazione di noi stessi. Immaginiamoci al parco in attesa di incontrare un amico, che a livello simbolico rappresenta il nostro Io. Facciamo lo sforzo mentale di immaginare il nostro abito, la nostra postura, le sensazioni che proviamo, gli odori del luogo, i colori della nostra location immaginaria. Quando stabiliamo un contatto con la nostra proiezione mentale, fissiamo le sfide e le mete da realizzare per il nostro benessere psico-fisico, tra cui l'esercizio fisico abbinato ad una corretta e sana alimentazione".

Si ringrazia il **Dottor Antonio Galatà**

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/alimentazione-consigli-pratici-di-fine-estate-intervista-al-biologo-nutrizionista-antonio-galata/116167