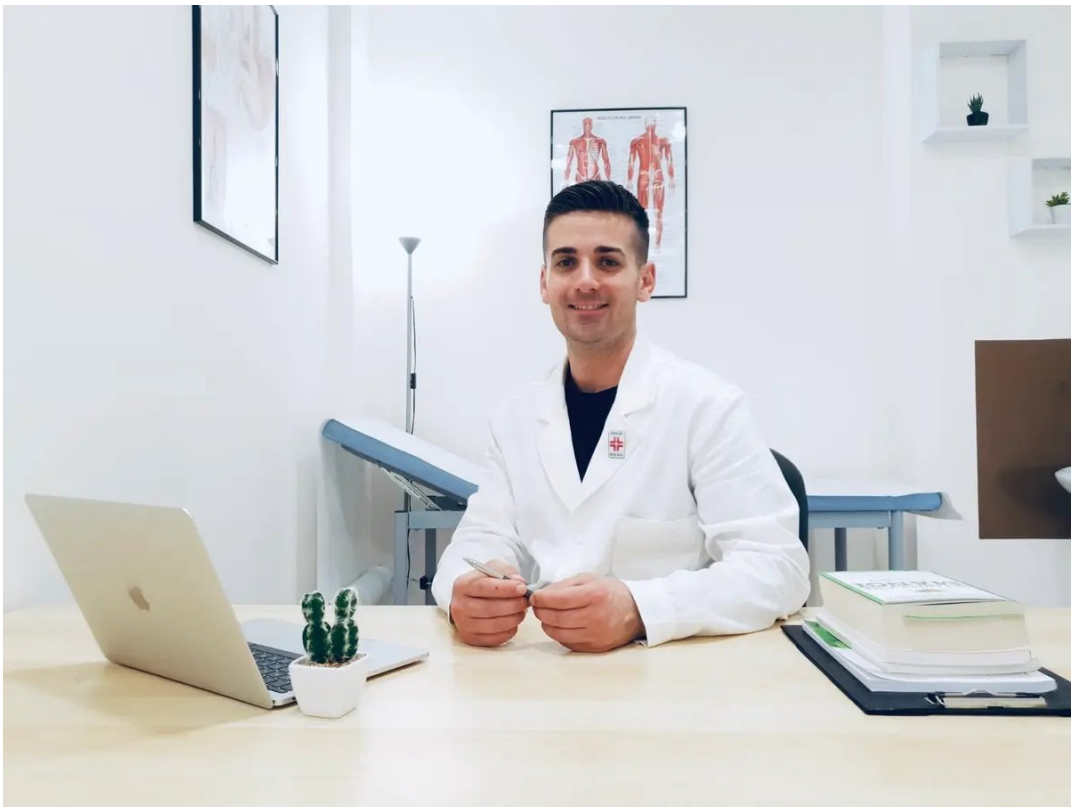
Estate: gli errori da evitare nell’alimentazione. Ne parliamo con il nutrizionista Danilo Ingiosi

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



ANAGNI (FROSINONE), 18 GIUGNO 2019– Si è fatta desiderare molto. Alla fine, il suo ingresso è stato solenne e con fare impetuoso ci sta donando interminabili giornate roventi. L’**estate**, grazie all’avvento di internet, per molti equivale alla possibilità di immortalarsi in immancabili selfie nei più svariati contesti e nelle località più gettonate del momento, esibendo a colpi di hashtag un fisico magro e un ventre asciutto, o trattenuto in dentro per il tempo dello scatto. Ci si affida ai social con l’invocazione più cool e con un urlo virtuale liberatorio dopo estenuanti e drastici sacrifici. Ma siamo sicuri di aver rispettato le regole di una sana e corretta**alimentazione** e di aver perso **peso**in modo intelligente e responsabile?

Con il **Biologo Nutrizionista Danilo Ingiosi**, dopo aver già affrontato in una precedente intervista il tema di una sana e corretta alimentazione, abbiamo pensato di porre l’accento su alcuni **errori da evitare**. Potrebbero sembrare innocenti privazioni, spesso sponsorizzate e osannate da personale non qualificato, ma la possibilità di arrecare seri danni all’organismo è dietro l’angolo. Sforzarsi di raggiungere a tutti i costi, e in tempi record, un fisico magro per consacrarsi all’estate potrebbe essere estremamente dannoso per la nostra salute.

Dottor Ingiosi, il fabbisogno energetico di un individuo cambia a seconda della stagione?

“Sì! In estate le giornate sono più lunghe, si dorme meno, e tendenzialmente le persone trascorrono molto più tempo all’aperto dedicandosi alle più svariate attività. Questo comporta un aumento del **fabbisogno energetico** rispetto alle altre stagioni”.

Molte persone sono convinte che ridurre in modo drastico tutti gli alimenti possa condurle ad un peso ideale in tempi record. Quali sono i rischi?

“La riduzione della quantità di cibo è alla base del **deficit calorico**, tipico di una dieta dimagrante. Non voglio essere pedante, ma mi preme sottolineare che il calcolo del deficit calorico debba essere elaborato da un professionista. Spesso, l’errore del deleterio ‘fai da te’ è quello di raggiungere il deficit eliminando dall’alimentazione qualche macronutriente. Ad esempio, togliendo completamente i **carboidrati**dal regime alimentare, si avrà sì una perdita di peso ma non in maniera salutare per l’organismo”.

Bere molto aiuta a mantenere il corpo idratato. Cosa bisogna bere e da quali bevande occorre diffidare?

“Acqua, acqua e di nuovo acqua. Non bisogna mai cadere nel tranello delle bevande super dissetanti, super energizzanti o nelle ‘miracolose’ aromatizzate. Al loro interno sono presenti elevate quantità di zucchero per renderle irresistibili al palato. Ai miei pazienti ricordo sempre che per digerire tutti quegli zuccheri sarà necessario assumere ulteriore **acqua**. Alla fine, anche se il mio può sembrare uno slogan demonizzante, la realtà è che saremo perennemente assetati e non dissetati da questa particolare tipologia di bevande. Le bevande zero zuccheri sono molto utili per una mera questione di calorie, ma molti studi confermano l’insorgere di problematiche intestinali derivanti da un abuso prolungato nel tempo di bibite a base di dolcificanti di origine sintetica”.

Su internet è possibile reperire diete lampo che promettono di ridurre il peso in pochi giorni per ‘superare’ la temuta prova costume. Qual è l’inganno e perché boccerebbe quel tipo di regime alimentare?

“Mi preme rimarcare un concetto già espresso all’inizio della nostra intervista. In queste diete vengono quasi sempre demonizzati i carboidrati. Con la loro eliminazione si avrà una riduzione del peso corporeo, ma a spese della massa muscolare e dell’idratazione, senza che si riduca massa grassa”.

Date le temperature, in estate sarebbe possibile alimentarsi soltanto con frutta e verdura? Esistono controindicazioni?

“Io sconsiglio quasi sempre di consumare un pasto avente ad oggetto soltanto **frutta** e **verdura** perché così facendo vengono meno le **proteine** e i **grassi**e si assumono, in questo caso, molti carboidrati semplici (ad esempio il fruttosio). I quali, se assunti da soli, hanno un potere saziante di brevissima durata poiché fanno innalzare rapidamente la **glicemia**, che stimola il pancreas a produrre molta insulina. Va bene una volta alla settimana un pasto con sola frutta e verdura, quando fa molto caldo o non abbiamo tanto tempo da dedicare alla preparazione dei cibi, ma non deve diventare una abitudine”.

Pranzo in spiaggia: Parmigiana o Insalatona arricchita con proteine?

“Se andiamo al mare una/due volte al mese va bene anche la Parmigiana. Altrimenti sarebbe preferibile una insalata preparata con diverse verdure, arricchita con ortaggi crudi o cotti, in aggiunta un latticino fresco o carne bianca o rossa, oppure del pesce magro. Mai, e sottolineo mai, eccedere nella varietà e compresenza di tutti questi alimenti. L’insalatona estiva non deve essere una ricetta svuota-frigo, che sarebbe un carico abnorme di

caloriecapace di trasformare un pranzo in un mattone per il nostro stomaco”.

Leggende online narrano che dopo le prime ore del pomeriggio non sia più concesso assumere carboidrati e zuccheri. Cosa pensa al riguardo?

“I carboidrati forniscono energia immediata all’organismo, non devono mai mancare in una dieta bilanciata, a partire dalla colazione fino all’ultimo pasto della giornata, che può essere la cena o uno spuntino prima di andare a dormire. Questo perché i carboidrati forniscono **energia**sia ai muscoli sia al cervello. E’ importante, però, che i carboidrati non siano mai raffinati, quindi andrebbero limitate il più possibile le farine bianche oppure i carboidrati provenienti dai dolci industriali. Ed è importante che i carboidrati siano sempre accompagnati ad altri macronutrienti come le proteine e i grassi, pertanto mai da soli!”.

Ci svelerebbe altri luoghi comuni sui regimi alimentari estivi messi in atto per perdere peso e ridurre il girovita?

“Dico fermamente no ai cosiddetti pasti sostitutivi sotto forma di bevande o shake proteici. Diffidate da chi vi propina una dieta priva di carboidrati, per le ragioni che ho ampiamente spiegato in precedenza, e diffidate in modo vigoroso dalle diete a base di un solo alimento. Vuoi perdere ‘n’ chilogrammi in una settimana assumendo soltanto minestrone, gelato, o un determinato alimento? No! Una sana e corretta alimentazione consiste nell’assumere quotidianamente tutti i macro e i micronutrienti: carboidrati, proteine, lipidi, fibre, vitamine e sali minerali, tenendo conto di quello che è il proprio fabbisogno giornaliero e del proprio stato di salute. Svelo ai lettori anche un altro luogo comune riferito soprattutto ad un’eccessiva attività fisica: il sudore non è sinonimo di dimagrimento”.

Un consiglio per affrontare al meglio l’estate 2019

“Mantenere sempre un’**alimentazione bilanciata**, bere prima che arrivi la sete e concedersi con moderazione qualche gelato, una granita e qualche piccolo ‘sgarro’ alimentare. Ai lettori di InfoOggi consiglio la ricetta del gelato alla frutta fatto in casa, sano e molto gustoso.

Come farlo: scegliete la frutta che più vi piace, tagliatela a pezzi e mettetela nel congelatore per tre/quattro ore; poi, frullate tutto. Per la cremosità, prima di frullare, aggiungete una banana (sempre congelata) alla frutta scelta e il trionfo del **gusto** e della freschezza saranno garantiti!”.

Si ringrazia il Dottor Danilo Ingiosi

Segui il Dottor Ingiosi anche su Facebook: Dott. Ingiosi Nutrizionista Anagni - Roma

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it
https://www.infooggi.it/articolo/estate-ecco-gli-errori-da-evitare-nellalimentazione-ne-parliamo-con-il-nutrizionista-danilo-ingiosi/114417