Salute, corretta alimentazione e benessere. Intervista al Biologo Nutrizionista Danilo Ingiosi

Data: 5 giugno 2019 | Autore: Luigi Cacciatori



ANAGNI (FROSINONE), 6 MAGGIO 2019- Per alcuni il conto alla rovescia è già iniziato. Altri preferiscono rimandare a data (o secolo) da destinarsi. Qualcuno, invece, non ne vuole nemmeno parlare e afferma soltanto che, per questa vita, punterà sull'ironia. Ma c'è anche chi ne ha fatto uno stile di vita, mentre per molti il rapporto diventa altalenante e ci si abbandona a innumerevoli momenti di evasione. Probabilmente troppi, fino al momento in cui le eccezioni finiscono per prevalere e spodestano l'immaginario nemico, che di malevolo non ha proprio nulla.

Il tema di una **sana** e corretta **alimentazione**, per chi si affida al deleterio e dannoso fai da te o ai consigli reperibili in rete elargiti da personale non qualificato, potrebbe far pensare ad un'impresa quasi titanica e difficile da mettere in pratica. Per affrontare l'argomento, ci siamo rivolti al Biologo Nutrizionista Danilo Ingiosi. Scopriremo che mangiar sano e in modo corretto può arrecare benefici al nostro organismo e alla nostra psiche, ma è possibile **perdere peso**in modo intelligente e responsabile soltanto se ci si affida a specialisti del settore.

Dottor Ingiosi, qual è il significato e in cosa consiste una sana e corretta alimentazione?

"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, diverso ovviamente da soggetto a

soggetto”.

Diete fai da te, consigli dei conoscenti, falsi miracoli reperibili in rete per perdere peso. Quali sono i rischi ai quali esponiamo il nostro organismo se vogliamo dimagrire senza rivolgerci a un nutrizionista o a un dietologo?

“I rischi possono essere molti perché ogni soggetto ha una composizione corporea e un fabbisogno energetico diverso. La **dieta**deve essere su misura. L’errore più comune è quello di ridurre in modo drastico tutti gli alimenti: meno pasta, meno pane, meno carne e zero dolci, provocando sì una perdita di peso, ma questa sarà dovuta esclusivamente a una riduzione della massa muscolare e dell’idratazione. In questo modo si perde muscolo e si perdono fluidi ma non si va assolutamente a perdere la massa grassa, l’unica che dovrebbe essere persa durante una dieta”.

Porrei l’accento sui falsi miti: ‘I carboidrati ingrassano’. Potrebbe spiegare qual è il modo corretto per assumere questo alimento?

“In realtà i carboidrati 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 da altri macronutrienti come le proteine e i grassi, pertanto mai da soli”.

Il concetto delle quantità senza demonizzare alcuni cibi

“Ai miei pazienti dico sempre che è la dose a fare il veleno (sorride, ndr). Una porzione di dolce, un pezzetto di cioccolato, una pizza, e via dicendo, non devono mai mancare, ovviamente nelle dovute quantità, perché l’alimentazione non nutre soltanto le nostre cellule ma anche la nostra psiche. Ben venga una porzione di tiramisù se ci risolleva da una settimana particolarmente stressante e faticosa”.

Prima di redigere una dieta per un suo paziente, lo fa sottoporre ad indagini cliniche? Se sì, a quali e perché

“Nel corso della prima visita, dai miei pazienti cerco sempre di ottenere più informazioni possibili affinché possano avere una dieta elaborata su misura. Chiedo le analisi del sangue e quelle delle urine, entrambe sono fondamentali. E’ importante analizzare colesterolo, trigliceridi, vitamine, glicemia, ferritina, perché questi valori sono strettamente correlati sia all’alimentazione che il paziente ha seguito prima del nostro primo incontro sia al nuovo regime alimentare. Gli esami, infatti, verranno ripetuti dopo sei o sette mesi di piano alimentare per capire come sono cambiati, se sono rimasti stabili o meno, e per verificare come è stato fatto il ‘lavoro’ in quell’arco di tempo”.

Corretta alimentazione e attività fisica. Il binomio sembra inscindibile. La tipologia e l’intensità dell’esercizio fisico variano a seconda della fase della dieta in cui si trova il paziente?

“Il binomio è fondamentale per massimizzare i risultati sia del percorso dietetico sia per migliorare le performance sportive. Come la dieta, anche l’esercizio fisico va calibrato in base al momento, alla situazione e al punto di partenza del paziente. Non si può partire con una corsa ad ostacoli se non il soggetto non ha mai corso in vita sua. Ogni tipo di allenamento deve essere adeguato alle esigenze e alle capacità dell’individuo. L’intensità dell’attività fisica dovrà essere aumentata nel tempo per fa sì che l’attività metabolica sia sempre ‘alta’. L’attività metabolica dell’organismo geneticamente tende a stabilizzarsi, ad abituarsi ad un tipo di alimentazione e alla tipologia di esercizio: è necessario, dunque, che ci sia sempre un costante aggiornamento in maniera tale che la fase di blocco non

avvenga o che abbia tempi molto ristretti”.

Interruzioni improvvise di una corretta alimentazione e sospensione per lunghi periodi. Cosa originano questi eventi?

“Sono eventi che alterano il metabolismo e sono i cosiddetti effetti yo-yo. Lo spiego in modo molto semplice: perdo peso, poi lo riacquisto, poi con la dieta lo riperdo nuovamente. Questi effetti influenzano anche l’efficacia delle future diete e nel tempo possono originare, ad esempio, squilibri ormonali. Una vera dieta, per il paziente non dovrebbe essere vista come qualcosa che abbia una data di scadenza ma dovrebbe diventare uno stile di vita”.

Qual è il momento migliore per mettersi a dieta?

“Non esistono momenti migliori o peggiori, ma molto dipende dalla forza di volontà. Ad esempio, non mancano casi di alcuni pazienti che decidono di iniziare la dieta in prossimità delle festività natalizie o pasquali, ben consapevoli delle tentazioni culinarie che potrebbero presentarsi. Non bisogna fare estenuanti rinunce, ma modificare le quantità dei cibi assunti, ovviamente sotto la supervisione di uno specialista.

Bisogna che nell’individuo scatti la consapevolezza: seguire un piano alimentare elaborato da un professionista, su misura per il paziente, porterà nel tempo una serie di benefici che non saranno legati soltanto alla mera riduzione del peso corporeo, ma allo stato di salute generale. Anche, e soprattutto, allo stato psicologico perché una sana e corretta alimentazione può produrre effetti positivi che si ripercuoteranno in ogni ambito della vita relazionale del soggetto. Mangiando sano si ragiona meglio, si è più energici e più attivi. Il momento migliore per scegliere di mettersi a dieta si ha quando **il paziente si rende conto che con una sana e corretta alimentazione andrà incontro soltanto a benefici**”.

Si può aumentare di peso nonostante un corretto e scrupoloso regime alimentare? Per quali fattori?

“La risposta è sì, ma l’argomento meriterebbe un approfondimento, magari oggetto di una futura intervista. Può accadere di prendere peso nonostante un corretto regime alimentare. Ad esempio, ciò accade quando esistono problematiche genetiche o problematiche di tipo ormonale. Anche durante un periodo prolungato di forte stress il paziente potrebbe ingrassare, nonostante il soggetto sviluppi un’inappetenza transitoria e riduca al minimo i quantitativi di cibo. Questa ipotesi potrebbe verificarsi perché durante un periodo particolarmente stressante, l’organismo produce cortisolo e questo tipo di ormone, una volta che viene messo in circolo, sarà metabolizzato dal corpo umano come se fosse uno zucchero”.

Cosa consiglia a chi vorrebbe intraprendere un percorso per perdere peso, ma si sente scoraggiato a causa degli insuccessi pregressi?

“Consiglio sempre di affidarsi a un professionista, che insegni al paziente a non puntare tutto sui chilogrammi persi o in quanto tempo andrebbero persi. Spesso ci si scoraggia per via degli insuccessi pregressi a causa di un’aspettativa forse esagerata che non è stata perseguita. Inoltre, il professionista deve insegnare al soggetto a dare la giusta importanza anche allo stato d’animo durante una dieta, nonché a scegliere di alimentarsi con cibi di qualità e in quantità bilanciate, e suggerirgli di fare, quotidianamente, dell’attività fisica. **Cambiare tutto il proprio stile di vita, a partire dall’alimentazione, diverrà una meravigliosa abitudine**”.

Si ringrazia ilDottor 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/salute-corretta-alimentazione-e-benessere-intervista-al-biologo-nutrizionista-danilo-ingiosi/113554