

Consigli per una dieta appropriata

Come sempre un tema di interesse comune è la dieta e per tornare in forma abbiamo il piacere di parlarne con la dott.ssa Etta Finocchiaro, medico chirurgo specialista in dietologia e scienza dell'alimentazione.

Dottorssa Finocchiaro, qual è il metodo più corretto per riprendere la linea dopo una gravidanza?

Dopo la gravidanza ci può essere un aumento di peso principalmente dovuto alla ritenzione idrica indotta dalle alterazioni ormonali della gestazione.

Anche il giro vita aumenta a causa della dilatazione uterina. Per i primi due mesi bisogna pazientare e dare tempo all'organismo di stabilizzarsi poi è possibile riprendere l'attività fisica e l'allenamento dei muscoli addominali. **La riduzione degli zuccheri a rapido assorbimento favorisce una redistribuzione positiva dei liquidi nel tessuto adiposo ma la dieta deve iniziare solo al termine del periodo di allattamento poiché la restrizione calorica causa una diminuzione della lattazione fino alla sua scomparsa.** Questo è l'unico periodo nella vita in cui la donna può consumare 800-1000 calorie in più.

Terminato l'allattamento consiglio di ridurre i carboidrati, soprattutto quelli a rapido assorbimento come zucchero e dolci. Pasta e riso sono consentiti due o tre volte alla settimana, preferibilmente so-

stituiti dalle versioni integrali che aumentano il senso di sazietà e apportare fibre che riducono l'assordimento degli amidi. Bisogna eliminare gli snack, i prodotti da forno come crackers e biscotti assunti spesso durante la giornata per tamponare la fame tra un pasto e l'altro. Anche la frutta, peraltro ricca di vitamine e minerali, va limitata alla giusta quantità.

Quanto incide la ritenzione idrica nelle diverse fasi della vita di una donna?

L'assetto ormonale è strettamente collegato alla fisiologia del tessuto linfatico. Inevitabilmente l'aumento di estrogeni e progestinici causato dalla gravidanza rende la parete dei vasi più permeabile e i liquidi tendono a riversarsi nel tessuto sottocutaneo, generando il caratteristico gonfiore. I liquidi si localizzano in determinati distretti preferenziali, come caviglie, mani e tessuti periorculari.

Dal punto di vista dietologico dobbiamo mangiare molta verdura e assumere sali minerali per rinforzare le pareti vasali.

Si possono aggiungere integratori a base di sostanze vegetali come betulla, ortica, orthosiphon, semi d'uva, flavonoidi e altre piante per rinforzare questa azione. Se il vaso è più solido, l'acqua trova maggiore difficoltà a diffondere. **La sedentarietà è il vero nemico da sconfiggere.** Bisogna camminare, nuotare, passare dal caldo al freddo: sono tutte azioni che stimolano la circolazione linfatica ed ematica e contrastano l'insorgere della ritenzione.

È utile bere molte tisane?

Diciamo prima di tutto che bisogna bere molto. Molte donne durante il giorno bevono pochissimo o non bevono affatto ed è sbagliato. Meno si beve, meno si berebbe. **Chi non ama bere solo acqua può bere tisane: malva, finocchio hanno effetto antiedemigeno. Naturalmente non vanno zuccherate!** Una donna di 60 Kg ha un fabbisogno idrico giornaliero di circa due litri. **Il secondo consiglio è quello di non eccedere con il sale.** Ad esempio mangiare una bella focaccia molto salata è quanto di più sbagliato si possa fare.



La somma del sale con i carboidrati genera proprio quella funzione di cattura e incameramento dei liquidi nei tessuti che vogliamo evitare.

Lei ha sempre sottolineato l'importanza dell'attività fisica. Quali tipi di sport sono consigliati in associazione al regime dietetico?

Per vivere sani non è sufficiente seguire un corretto regime alimentare, bisogna bandire la sedentarietà e praticare qualche disciplina sportiva con continuità, almeno 150 minuti di attività distribuiti in tre giorni alla settimana. Per misurare l'intensità si controlla la frequenza cardiaca che deve raddoppiare rispetto alla condizione di riposo. Con tale sollecitazione si consuma realmente di più. Al di sotto di questi parametri l'utilità dell'allenamento è scarsa. **L'esercizio fisico ormai viene considerato un atto medico, si parla di prescrizione di esercizio fisico.** Detto questo, è ovvio che il programma che può svolgere un ventenne che pratica agonismo è diverso da quello del soggetto sedentario sovrappeso di mezza età. Bisogna scegliere il giusto mix di attività aerobica e di potenziamento muscolare, alternandole.

Allora cosa possiamo dire a tutte quelle persona che camminano con il cane nel parco e pensano che sia sufficiente per tornare in forma?

Magari! Camminando non avviene quell'accelerazione della frequenza cardiaca necessaria per elevare il metabolismo e bruciare i grassi e anche l'azione di rinforzo del tessuto muscolare è pressoché nulla. **Sono preferibili la corsa, la bici, il nuoto, la danza, il tone-up, il pilates ben fatto oppure la corsa di tipo fitwalking, o nordic walking o la palestra.** L'esercizio deve essere continuativo, diventare uno stile di vita.

Oggi i disturbi dell'alimentazione sono fortemente sentiti nei giovani. Come è possibile riconoscerli tempestivamente ed affrontarli?

Se il problema si fa serio va affrontato in modo serio. Ciò avviene quando il disturbo in un senso o nell'altro persiste per almeno sei mesi. **Se una ragazza man-**

gia in maniera smodata o rifiuta il cibo con continuità possiamo rilevare anche una serie di disturbi psicologici quali un atteggiamento di chiusura nei confronti del mondo esterno, di fissazione su alcuni aspetti comportamentali che devono mettere in allarme. In questi casi il rapporto con il cibo diventa ossessivo ed è sintomo di altri malesseri, diventa il capro espiatorio. Gli psichiatri che si occupano di questo sono concordi nel dire che il disturbo va affrontato più precocemente possibile. Se si lascia incancrenire diventa di difficile risoluzione. L'approccio terapeutico deve essere multidisciplinare e coinvolgere sia il dietologo sia lo psichiatra.

La scelta etica di non mangiare carne coinvolge sempre più persone, come la commenta?

La credenza che rinunciare alla carne comporti un deficit proteico è un mito da sfatare. Ci sono molte persone che vivono una vita in perfetta salute praticando la dieta vegetariana. Il pluricampione olimpico Carl Lewis è un esempio eccellente. **Le proteine si possono assumere anche dalle sostanze vegetali come i legumi e i cereali.** Chi non mangia carne deve stare un po' più attento agli abbinamenti per garantire all'organismo il giusto apporto di ferro e altri aminoacidi. Oggi abbiamo il problema opposto, i danni maggiori sono provocati dalle diete iperproteiche che non danno disturbi a vent'anni ma ne provocano di gravissimi nel tempo.

E i fast-food che piacciono tanto ai giovani?

Preferibilmente sono da evitare, si possono frequentare una volta ogni tanto. **L'elevato contenuto di grassi saturi e di sodio e la mancanza fibre sono dannosi.** Meglio una buona pizza, a patto che non si debba dimagrire!

L'utilizzo degli integratori a base di aminoacidi che va molto di moda tra gli sportivi è realmente utile?

Assolutamente no, a meno che l'organismo ne sia carente per cause patologiche. Noi dietologi li contestiamo anche nel mondo sportivo, si sono già verificati casi di insufficienza renale in atleti che ne



Etta Finocchiaro

hanno abusato. Sono pratiche superate senza fondamenti biologici.

Ricordiamo ai lettori la conferenza della dott.ssa Finocchiaro il 16 Aprile: tratterà il tema dell'alimentazione come prevenzione delle malattie dismetaboliche e oncologiche.

Dott.ssa ETTA FINOCCHIARO

Medico Chirurgo Specialista in Dietologia e Scienza dell'Alimentazione

Studio Medico Solferino Gran Madre

Via Gioannetti 7/A – Torino
Tel. 011 8399088

Studio Associati

Via Lamarmora 35 – Torino
Tel. 011501607

Studio Medico Beaumont

Via Beaumont 42 – Torino
Tel. 011 4342651

www.dietologoettafinocchiaro.it
efinocchiaro@libero.it

**Convenzione associati FABI Plus:
sconto del 15% su prima visita unica
oppure sconto del 20% su prima visita
con 2 controlli successivi**