

# Alimentazione, salute e benessere

Perché si ingrassa  
e  
come fare per dimagrire

# I motivi per dimagrire

- Si avvicinano le vacanze...
- Vorrei indossare *quella* taglia...
- C'è uno/una che mi piace...
- Non mi piaccio
- Me lo ha prescritto il medico



# Perché mettersi a dieta???

- I Kg non sono tutti uguali, la bilancia non ci dice la verità
- **Set point**



# Il “giusto” peso



DONNE 20- 24% MG



UOMINI 13-18% MG

# Quale dieta?

- Oh la mia amica è taaanto calata... mi ha fatto una fotocopia!
- ...Hai sentito in tv di quella nuova dieta?
- Dieta miracolo, 7Kg in 7 giorni
- Pillola miracolosa, mangia tutto quello che vuoi e dimagrisci
- Sembra interessante, la dieta del minestrone viola, la devo assolutamente provare!

# Errare humanum est ma...

Per ogni dieta abbandonata si riprendono **2-3Kg più di prima**, ci si ritrova con **più grasso** e meno muscolo

Ad ogni abbandono si **riduce l'autostima**, aumenta l'insicurezza



## FRUSTRAZIONE!

# Perché si fallisce?

- Non ho tempo
- Oggi no, non ho voglia
- Non sono riuscito a fare la spesa
- Oggi sono triste, ho bisogno di gratificarmi
- Oggi sono felice, ho bisogno di festeggiare
- Sono troppo pigro / sovrappeso / vecchio / fuori forma / ... / per fare sport
- Tanto rimarrò sempre grasso

# Perché si abbandona una dieta?

- FAME
- Freddo
- Nervi
- Scarsi risultati



# Prima di partire per un lungo viaggio...

- Riflettere sulle motivazioni
- Sapere è potere!
- Organizzarsi
- Pianificare: spesa, sport e... sgarri!



LE NOSTRE CONVINZIONI determinano il nostro comportamento: sia che crediamo di FALLIRE o di RIUSCIRE di solito alla fine **abbiamo ragione!**

# Perché si ingrassa?

- Meccanismo evolutivo risalente all'età della pietra



# Cosa fa ingrassare?



- Eccesso di Kcal
- Eccesso di carboidrati
- Diete ipocaloriche

## Dati USA, 1987-1997

Consumo di grassi	- 10%
obesità	<b>+ 30%</b>

# Chi si riconosce???

- Colazione: caffè +/- fetta biscottata con poca marmellata
- Pranzo: poca pasta o riso scondito o con salsa e/o insalatina poco condita, o yogurt o frutta...
- Cena: fettina (magra) o pesce e verdura o minestra.....
- SPORT

# Cosa stiamo dicendo al nostro corpo?



# I segnali della dieta

- Corredo genetico uguale al paleolitico
- Corteccia rettiliana non sa interpretare i segnali
- 2 programmi eseguibili

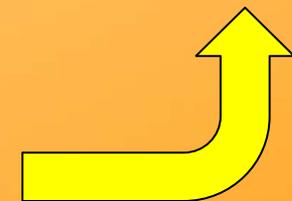
**Abbondanza**

**PERICOLO**

**Carestia**



**Poche calorie**  
**Poche proteine**  
**Stress**  
**Poco movimento**



# Il cortisolo

- Ormone di emergenza: se non c'è zucchero nel sangue, lo procura!
- Ormone “anti stress”
- Prodotto di evoluzione

Ma se è troppo:

- **Accumulo di adipe**
- **Danno neuronale**
- **Depressione sistema immunitario**

# Le diete “High carb – low fat”

- Iniziale perdita di peso ( $H_2O$ )
- Perdita di massa muscolare e ossa
- Meccanismo evolutivo: per preservare la vita il metabolismo si ABBASSA
- Appena si mangia “normale” si accumula adipe: Yo-yo

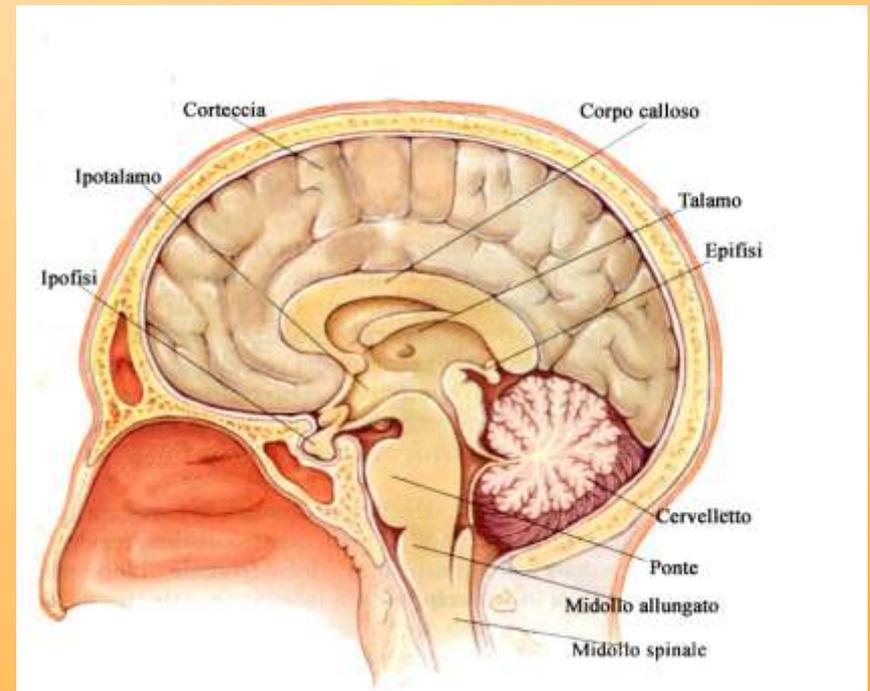


# Qualcosa non va!

- Stanchezza, pelle secca, perdita di capelli, pessimo umore, unghie fragili, problemi mestruali, perdita di memoria, difficoltà a concentrarsi, aumento del colesterolo, colite, reflusso gastroesofageo, facilità ad ammalarsi.....
- Altri **sintomi da dieta cronica**: invecchiamento precoce, cellulite!!

# I carboidrati

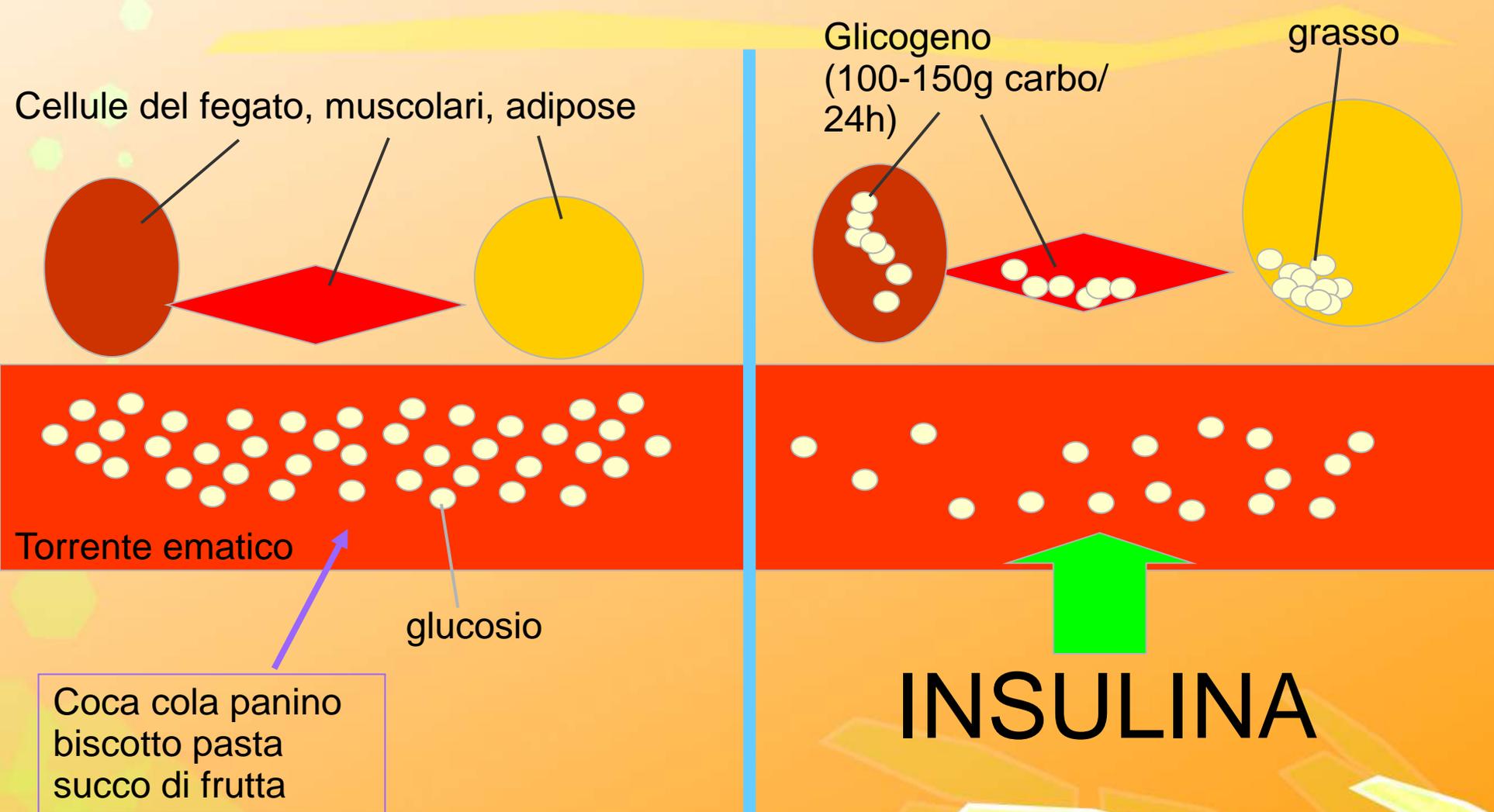
- **IL CERVELLO:**
  - 3% del peso
  - Usa il 70% del glucosio
  - NON può funzionare senza glucosio
  - “Egoista”: DEVE funzionare!



# La storia dei 3 orsetti



# L'Insulina



# Il circolo vizioso degli zuccheri





L'insulina è l'ormone  
dell'**accumulo**

Se l'insulina è  
elevata non è  
possibile perdere  
adipe



# Insulina, quanta?

- Troppa

- Obesità
- Diabete tipo 2
- Ipercolesterolemia
- Aumento del rischio cardiovascolare
- Invecchiamento precoce

---

- Troppo poca

Diabete tipo 1

# Insulina e infiammazione

- Un'infiammazione subclinica potrebbe predisporre a sviluppare il diabete *(Spranger J et al. Diabetes. 2003 Mar;52(3):812-7)*
- L'obesità viscerale predispone all'infiammazione
- Cellule adipose: non semplice inestetismo inerte ma bomba a orologeria

# Cosa vuole dire dieta equilibrata



**PROTEINE**



**GRASSI**



**CARBOIDRATI**



**CEREALI NON  
RAFFINATI**



# I MACRONUTRIENTI: I CARBOIDRATI

- Servono a dare ENERGIA all'organismo
- Il GLUCOSIO è l'unico "carburante" utilizzato da



cervello



globuli  
rossi

- Il cervello è molto sensibile alla quantità di glucosio nel sangue: serve regolazione precisa

# Cosa sono i carboidrati?

- Tutto ciò che cresce dalla terra



# Carboidrati, un po' di confronti

Esempi di dosi di carboidrati ad alta densità  
contenenti 9g di carboidrati



12g pennette



10g biscotti



20g cioccolato  
fondente



15g marmellata

# Carboidrati, un po' di confronti

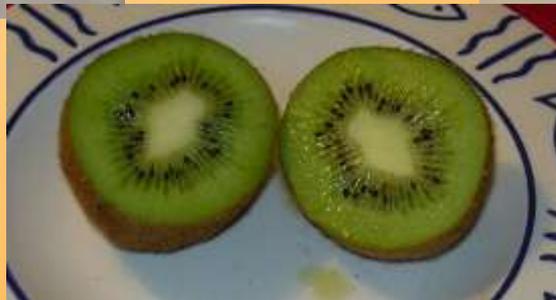
Esempi di dosi di carboidrati a media densità  
contenenti 10g di carboidrati



100g clementine



90g mela



100g kiwi

# Carboidrati, un po' di confronti

Esempi di dosi di carboidrati a bassa densità  
contenenti 9g di carboidrati



200g peperoni

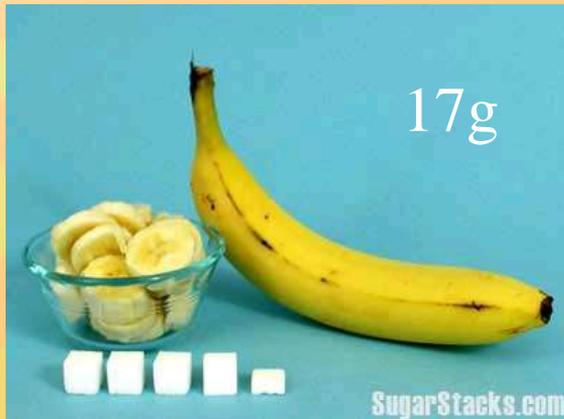


350g melanzane

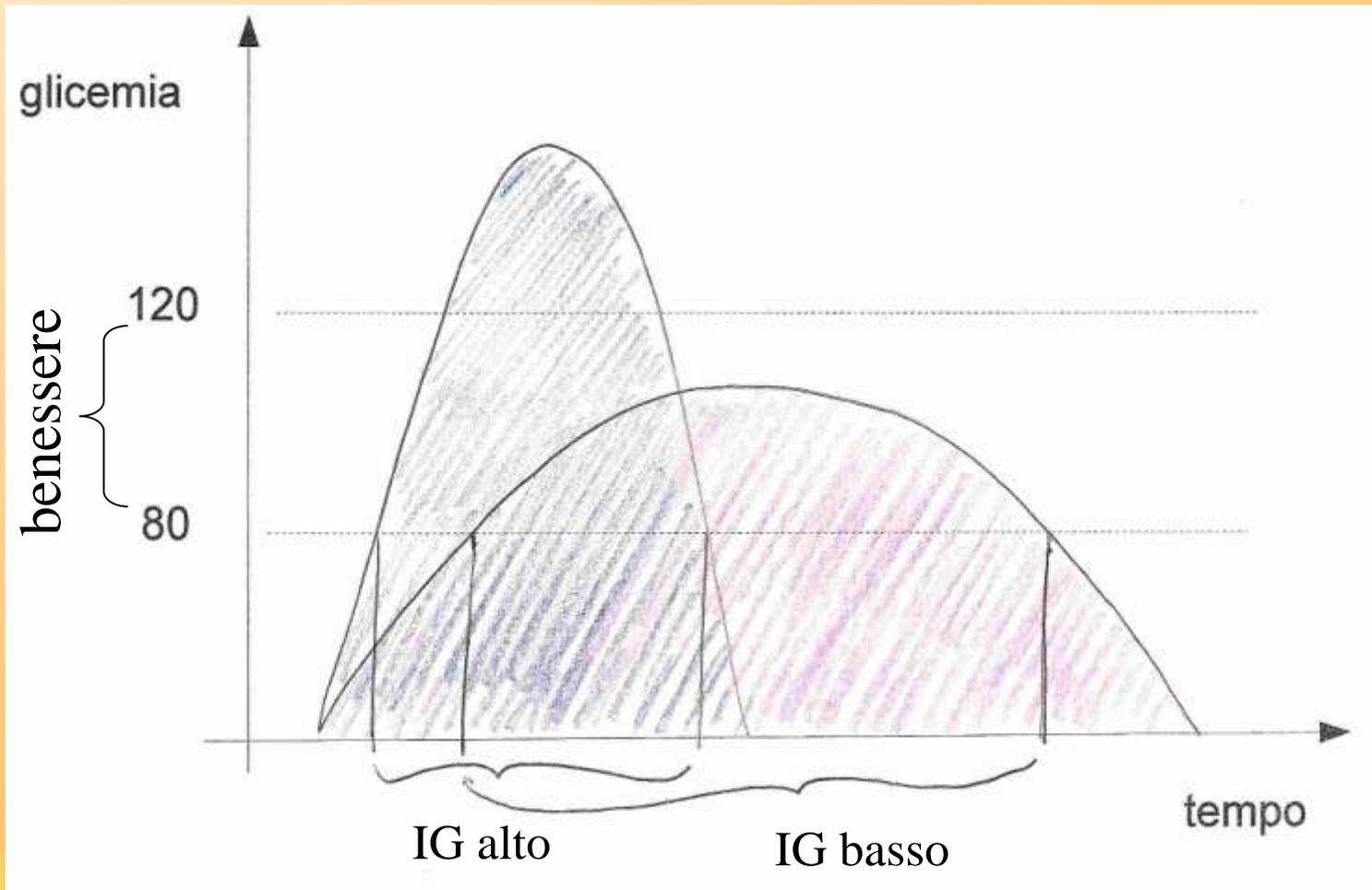


**900g finocchi**

# Sai cosa mangi??



# L'Indice Glicemico



# Carboidrati e indice glicemico

## Carboidrati a basso IG

## Carboidrati a medio IG

## Carboidrati ad alto IG

Cereali, pasta  
pane, riso  
cracker, grissini  
zuccheri, dolci  
marmellate



Frutta  
legumi  
cereali e derivati integrali



Verdura  
avena  
orzo



# Carboidrati semplici = complessi



100g pasta = 72g **zucchero**

Lo stomaco non è razzista, per lui i carboidrati si assomigliano tutti

# Ma allora, la pasta?

- I carboidrati raffinati sono *calorie “vuote”*: contengono solo zucchero
- Meglio scegliere le versioni *integrali* e moderare le quantità
- Meglio ancora preferire *cereali “interi”*, che apportano fibre e vitamine. Ad esempio, riso integrale, farro, orzo, avena, miglio.

# LE PROTEINE: FARE E DISFARE E' TUTTO UN LAVORARE...

- Le Proteine sono necessarie per:
  - costruire i tessuti (sangue, epiteli, pelle, capelli, unghie...)
  - per ri-costruire i tessuti
  - per mantenere in efficienza il sistema immunitario
  - ecc

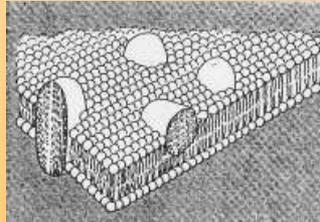
# I MACRONUTRIENTI: LE PROTEINE

- Vengono da ciò che si muove



# I MACRONUTRIENTI: I GRASSI

- Sono un componente essenziale della dieta.
- Sono costituenti di:
  - Membrane cellulari
  - Ormoni
- Fonte di energia
- Senso di sazietà
- Aiutano l'assorbimento dei nutrienti



# Il ruolo degli acidi grassi

**ENERGIA**

**STRUTTURA**



# “Il buono il brutto e il cattivo”



- Grassi monoinsaturi = BUONI
- Grassi polinsaturi = ESSENZIALI (omega 3, omega 6)

- Grassi saturi = DISCOLI (da moderare)

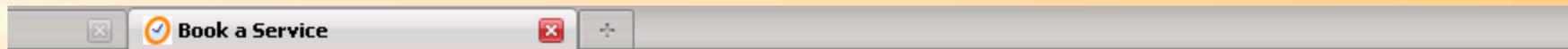


- Grassi idrogenati = PESSIMI da evitare come la peste



# Il cibo come alleato

- Alimentazione e stile di vita per il buonumore, le regole d'oro:
  - Fare un po' di moto ogni giorno
  - Dieta equilibrata, povera di alimenti raffinati e ricca di frutta e verdura
  - Prendere un po' di sole
  - Integrare l'alimentazione quando serve
  - **BERE!**



## Seleziona un servizio per fissare un appuntamento

Biologa Nutrizionista
Prima visita - € 85.00
Visita di controllo - € 40.00
One to one - - € 0.00
consulenza OASI - € 0.00

Nutrizione su Misura - dott.ssa Marta Molinari  
riceve presso Estetica Donna  
via del Ponzanino 12C  
cell 3391745211  
si riceve:  
lunedì dalle 14:30 alle 18:00  
giovedì e venerdì dalle 09:00 alle 17:30  
sabato dalle 09:00 alle 12:00  
Altri orari solo su richiesta

### Prima visita

*Anamnesi dietetica e personale, misurazione grasso corporeo, definizione strategia dietetica, elaborazione programma alimentare.*

**Durata:** 1 hour 30 mins

**Prezzo:** € 85.00

**Scegli personale :**

### Seleziona la data e l'ora

< Mar 2010 >

Do	Lu	Ma	Me	Gi	Ve	Sa
28	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10

Oggi

**Mattina**

**Pomeriggio**

10:30 AM

12:00 PM

11:30 AM

12:30 PM

13:00 PM

14:30 PM

**Prenota**

dott.ssa Marta Molinari - Nutrizione su Misura