

Imparare la dieta

Per stare meglio, dimagrire oppure aumentare le performance sportive o lavorative non basta pescare due ricette dal web. Serve un percorso serio.

Che ci interessi buttar giù la pancia, metter su quei bei bicipiti da rivista di fitness o correre la maratona di New York, oggi tendiamo tutti a fare la stessa cosa: cercare la «dieta giusta» su Google. Errore, ci dicono sempre i medici. Ma perché? Gaetano Bianchi, consulente nutrizionale di Ars Medica, è abituato a spiegarlo a tutti i suoi pazienti: «Una dieta è un percorso educativo. E questo percorso inizia dalla comprensione del fatto che ci sono degli assi ormonali: strade di comunicazione fra il sistema nervoso centrale, quello endocrino e quello immunitario, che infine coinvolgono tutto il nostro corpo. Solo se capiamo come stimolarli correttamente – a seconda delle esigenze di ciascuno di noi – potremo poi adottare una dieta efficace e sostenibile nel lungo periodo».

Parlare all'organismo

Questo perché «qualità e quantità del cibo ingerito mandano un segnale al nostro ipotalamo, la parte più antica del nostro cervello, che a sua volta 'dice' a una ghiandola chiamata ipofisi quali e quanti ormoni produrre. A sua volta l'ipofisi comunica con tiroide, ghiandole endocrine, muscoli, infine con tutto l'organismo». La prima cosa da imparare è che prima di sapere cosa mangiare, c'è da capire come e quando mangiarlo: ovvero come «parlare» al



© Getty Images

corpo in ogni fase della giornata. Infatti, per come siamo «programmati», dalla notte dei tempi questi assi ormonali, come tutto il nostro corpo, seguono un orologio di 24 ore detto ciclo circadiano: «La mattina produciamo più ormoni del catabolismo, quelli che ci aiutano a consumare il cibo ingerito. Il corpo insomma si predisponde a un lungo viaggio e ci prega di fare il pieno. La sera invece sono di più gli ormoni anabolici, quelli che conservano energie e 'riparano' il nostro corpo e lo fanno crescere. Per questo vale il detto dei nostri nonni: colazione da re, pranzo da principe e cena da povero». Partendo con toast, salumi, formaggi, spremute e frutta fresca e andando a scalare verso zuppe di legumi, carni magre, verdure. E senza dimenticare la giusta idratazione.

Contro il logorio della vita moderna...

Un problema è che spesso la nostra vita ci impone ritmi contrari: «Una volta il lavoro era programmato in funzione del nutrimento» – si pensi al contadino che si alzava presto, mangiava e poi andava a coltivare quello che avrebbe mangiato poi... – «ora invece tendiamo a subordinare il nutrimento alle esigenze del lavoro», spiega Bianchi. Quindi alla mattina caffettino al volo col pensiero già fisso su quel Power-Point o sul nuovo capoufficio, panino a

pranzo, e cena pantagruelica prima di spiaggiarsi sul divano. Questo andazzo «tende a sfasare anche i segnali del nostro corpo, per cui non ci arrivano più le sue 'richieste' di cibo e liquidi secondo il ciclo corretto». Per questo la dieta è un percorso che trasforma vecchie abitudini e ci permette di riprogrammare tutta la nostra vita, con benefici che vanno dalla prevenzione delle malattie a una maggiore energia, sul lavoro come in palestra. Si tratta, dicevamo, di parlare al nostro corpo nel modo giusto: Bianchi la chiama «dieta di segnale».

All'inizio può sembrare una strada in salita, anche perché diciamo: un toast al prosciutto a colazione può risultare ostico a chi al massimo trangugia un cappuccino al bar senza nemmeno sedersi, e quella cena senza bisteccone e Chianti, insomma... È l'annoso problema di spezzare anche quei sistemi di ricompensa alla base di tutte le dipendenze. «Per questo si tratta di stringere un patto col paziente, iniziare con una prova di sei od otto settimane, durante le quali la persona inizia a capire i benefici della dieta. Occorre superare i meccanismi che ad esempio ci rendono iperproduttori di insulina, dipendenti da zucchero e sale; di sfiammare l'organismo; di riequilibrare la flora batterica». Insomma: di imparare a stare meglio.



Il dr. medico nutrizionista Gaetano Bianchi della Clinica Ars Medica di Gravesano.