

MY TECH

Le ultime novità della tecnologia dalla voce dei protagonisti

SABATO ORE 15.30 DOMENICA ORE 20.30

CRASH TV CANALE 27

sky 507

MILANO
FINANZA

Personal

Investire nella Qualità della Vita

TopLot

La vetrina per seguire l'andamento delle aste d'arte italiane e internazionali

SABATO ORE 23.30 DOMENICA ORE 22

CRASH TV CANALE 27

sky 507

SALUTE

Mentre si classificano già le diete del 2014, gli esperti ripartono dal cervello

Cibo, è un testa a testa

di Cristina Cimato

«Avevo 13 anni quando ho iniziato la mia prima dieta e, se mi riguardo ora in una foto del tempo, forse non avevo bisogno di un regime dietetico, bensì di un consulente di moda». La neuroscienziata statunitense Sandra Aamodt è di recente intervenuta in una conferenza Ted per indagare i modi in cui il cervello governa il corpo, addentrandosi «nelle motivazioni scientifiche che inducono il più delle volte al fallimento delle diete». Il suo discorso ha luogo mentre negli Stati Uniti sono già state classificate le diete più in voga per il 2014. In vetta ai programmi dietetici segnalati da *US News & World Report* figura Dash (Dietary approaches to stop hypertension), sviluppato per contrastare la pressione alta e indicato dal panel di esperti in nutrizione di cui si avvale la rivista come migliore per completezza nutrizionale, capacità di prevenire

Il punto cruciale risiede nella riduzione di grassi, soprattutto saturi (alcune carni, latte intero, cibi fritti). Sul terzo gradino del podio, pari merito, la dieta mediterranea, la Weight watchers e la Mayo Clinic diet, che si propone di aiutare a trovare un modo di mangiare che possa andare bene per sempre. L'obiettivo è di insegnare a scegliere i cibi salutari e le porzioni giuste. Questo approccio si avvicina al cosiddetto *mindful eating*, ossia la consapevolezza del cibo in relazione al proprio corpo.

Il cibo si fa in tre. La neuroscienziata americana riporta un dato interessante e inquietante al tempo stesso: negli Stati Uniti l'80% delle ragazze è a dieta dall'età di 10 anni. «Studi, inoltre, dimostrano che le ragazzine che hanno iniziato la dieta nella loro prima adolescenza sono tre volte più soggette a diventare sovrappeso nel successivo lustro». Tre anni e mezzo fa Sandra Aamodt ha smesso definitivamente di fare diete per iniziare a mangiare

in modo consapevole, solo quando ha fame e tutte le volte che ne sente il bisogno. Avvicinandosi al cibo in questo modo ha perso 4 chili e mezzo. «Questo approccio è da incoraggiare, ma risulta in parte semplicistico», ha commentato Riccardo Caccialanza, responsabile del Servizio di dietetica e nutrizione clinica della Fondazione Irccs policlinico San Matteo di Pavia, «ci sono diverse teorie che spiegano il motivo per cui si mangia e ci sono situazioni in cui una sorveglianza sull'alimentazione in senso ampio, quindi non una dieta, si rivela fondamentale. Va ricordato che le obesità genetiche sono rare». Di recente il gruppo di ricerca di cui fa parte Riccardo Caccialanza ha pubblicato uno studio sulla rivista *Appetite* in cui viene validato un questionario che riassume in tre macro-aree le ragioni per le quali si mangia. «C'è un motivo fisico, legato ai meccanismi metabolici e al sistema endocrino. Poi c'è l'external eating, che fa riferimento a stimoli culturali e sociali, e poi esiste la componente emozionale-psicologica, che riconduce all'aspetto compensatorio del cibo. Quindi il messaggio legato alla consapevolezza corporea è condivisibile, ma riduce un po' le componenti biochimica e psicologica, quest'ultima legata al cibo come bisogno».

Cervello senza dieta. La neuroscienziata parte dalla sua storia per spiegare il funzionamento di

regolamentazione che il cervello attua. «Il proprio peso è in relazione a quanto mangiamo e a quanta energia bruciamo, ma fame ed energia sono controllate dal cervello, il quale ha anche una propria percezione di quanto la persona dovrebbe pesare, anche a dispetto di ciò che essa può pensare a livello conscio». Questo si definisce setpoint, anche se in realtà si tratta di un range variabile (4,5-6,8 chili). Si possono fare scelte di vita per muoversi su e giù da quel range, ma è difficile uscire da esso. «Il cervello», continua l'esperta, «funziona un po' come un termostato e risponde alla perdita di peso utilizzando strumenti per ricondurre il corpo al peso che esso considera normale. Se si perdono molti chili, il cervello reagisce e, che si sia magri o grassi, la sua risposta resta immutata. Da un punto di vista evolutivistico, la resistenza del corpo a perdere peso è sensata. Quando il cibo era scarso, la sopravvivenza derivava dalla conservazione dell'energia. Riprendere peso quando il cibo era disponibile proteggeva contro il successivo momento di penuria. Ecco perché i set point vanno più facilmente verso l'alto che verso il basso, e una dieta di successo non abbassa il setpoint, anche se si è mantenuto un peso basso a lungo. Il cervello continua a cercare di riportare la situazione allo status quo ante. Tristemente, invece, un temporaneo aumento può diventare permanente».

Nuove misurazioni. Gli esperti concordano complessivamente sull'esigenza di prevenire situazioni patologiche o di disturbo alimentare, più che porre rimedio quando la situazione è già grave. «I problemi insorgono fin da piccoli, e anche se il peso ideale non esiste, ci sono tecniche di misurazione della composizione corporea utilizzate attualmente nei protocolli di ricerca, in grado di valutare, attraverso un veloce passaggio di corrente nel corpo, la percentuale di massa magra e grassa, prescindendo anche dal peso», ha aggiunto Caccialanza, «con le curve di crescita e l'ausilio della bioimpedenza vettoriale, in tre minuti si può stabilire se ci si trova di fronte a una condizione che può sfociare nel patologico e quindi attuare una strategia di educazione alla sana alimentazione». (riproduzione riservata)



l'insorgenza del diabete e protezione della salute del cuore. Il modello alimentare si basa sull'assunzione di frutta e verdura, cereali integrali, pesce e sulla riduzione di carni rosse, grassi e zuccheri. Al secondo posto Tlc (Therapeutic lifestyle changes), che mira principalmente alla riduzione del colesterolo. Ideata dal National institutes of health's national cholesterol education program, è stata approvata dall'American heart association come regime che riduce i rischi di malattie cardiovascolari.