

# Caccia alle calorie nascoste



*Alcuni alimenti sono privi di zucchero ma fanno lo stesso ingrassare. Una dieta può quindi avere l'effetto opposto.*



**S**pesso le 'diete fai da te' non funzionano. Le ragioni sono le più diverse. «Alle persone con il diabete capita, per esempio, di scegliere istintivamente alimenti a basso contenuto di zuccheri», spiega Giuseppe Marelli, responsabile dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'Ospedale di Desio, «alcuni dei quali, però, sono ricchi di grassi e hanno un forte impatto calorico.

Insomma non incidono sulla glicemia, ma fanno ingrassare».

Facciamo due esempi immaginari, quello di Giovanna, impiegata quaran-

tenne e di Fernando, pensionato settantacinquenne. Ambedue hanno deciso da sé la loro dieta, senza consultare il diabetologo o la dietista del Team.

Giovanna per dimagrire ha deciso di ridurre drasticamente la pasta, abolire i cibi dolci e i fuoripasto. Per settimane ha mangiato bistecche e insalata la sera e a pranzo – rinunciando alla mensa – si è portata da casa una confezione di crescenza da due etti. A colazione un bel succo d'arancia confezionato.

Le glicemie sono migliorate, ma l'ago della bilancia... dopo i 2 chili persi la prima settimana, è rimasto incollato sui 70 chili, ben lontano dai 63 di peso forma che Giovanna si era posta come obiettivo.

Fernando è molto attento alla propria salute, deve controllare il diabete ma soprattutto vuole tornare a essere magro per scongiurare il

rischio di ictus e infarti. Anche lui ha improvvisato una dieta. La mattina niente caffè ma un succo di frutta. I pranzi addirittura li salta, «prendo un aperitivo e sto al bar fino a quando l'ora di pranzo è passata», racconta. A cena un po' di pasta e un etto e mezzo o due di mortadella o salame, «cose che riempiono e tolgono l'appetito con il loro sapore», spiega. Inutile dire che anche lui non è dimagrito

affatto, anzi è aumentato di un chilo; la glicemia è tornata nella norma, ma la pressione arteriosa e il colesterolo sono aumentati.

«Giovanna e Fernando», continua Giuseppe Marelli che fa parte del Gruppo nazionale di lavoro Alimentazione e dell'albo dei formatori dell'Associazione Medici Diabetologi, «fanno parte di una 'nuova' categoria di pazienti. Sono persone informate e motivate che impostano delle diete apparentemente adeguate senza confrontarsi con un medico specialista o una dietista». Comportamenti di questo tipo sono pericolosi «perché l'insuccesso crea frustrazione», aggiunge Cristina Mapelli, dietista presso l'Unità Operativa di Diabetologia dell'Ospedale di Desio; «il paziente si sottopone a grossi sacrifici, ha la sensazione di mangiare molto meno, sovente sente lo stomaco vuoto, ma non ottiene nessun risultato. Si scoraggia e spesso per anni rinuncia a fare qualsiasi cosa per dimagrire».

Perché le scelte dietetiche di Giovanna e di Fernando non sono adeguate? Per colpa delle cosiddette 'calorie nascoste'. Le kilocalorie dette per brevità 'calorie' sono l'unità di misura dell'energia contenuta negli alimenti. Le calorie introdotte in eccesso si trasformano in grasso e determinano obesità o sovrappeso. Un uomo di mezza età e corporatura normale che non svolge particolari attività fisiche dovrebbe consumare circa 2000 calorie al giorno, ma se vuole dimagrire deve impostare

## OCCHIO ALLE CALORIE

'Caloria' fa rima con 'glicemia', ma si tratta di due concetti diversi.

Gli zuccheri sono una delle fonti di calorie dell'organismo, ed è vero che molte persone sovrappeso sono tali soprattutto perché fanno un consumo eccessivo di pasta, pane e prodotti sostitutivi del pane o di dolci.

«Ma i carboidrati rappresentano solo il 60% delle calorie introitate. I grassi per esempio contengono 9 calorie per grammo contro le 4 dei carboidrati», spiega Giuseppe Marelli, responsabile dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'Ospedale di Desio; «chi fa una dieta a basso tenore di carboidrati, ma ad alto tenore di grassi, ha la sensazione di mangiare meno, ma introita le stesse calorie che assumeva prima di iniziare la dieta».

una alimentazione ipocalorica: per esempio scendere a 1400-1500 calorie al giorno.

Prendiamo il 'trucco' di Fernando di passare l'intervallo di pranzo in un bar che offre ai clienti generosi 'stuzzichini': arachidi, olive nere, sottaceti.

«Nella psicologia della persona comune questi antipasti e snack 'non contano', così come l'alcol», spiega Marelli; «in realtà chi beve due bicchieri di vino secco da 150 ml, e sgranocchia mezzo etto di arachidi o pistacchi e mezzo etto di olive nere ha assunto circa 900 calorie che è il contenuto calorico di un pranzo di due portate e contorno. Molto di più se l'aperitivo – come spesso accade – contiene anche zuccheri aggiunti». Anche la cena escogitata da Fernando a base di salame o mortadella, è sbagliata. «A parte gli effetti deleteri di tutti i salumi sulla pressione arteriosa e sui trigliceridi», nota Marelli, «sono cibi molto calorici: un etto di salame contiene circa 400 calorie». «Insomma il nostro Fernando... mastica meno, ma mangia esattamente come prima di iniziare la dieta, anzi di più» commenta la Mapelli.

Giovanna ha fatto sicuramente



A sinistra Cristina Mapelli, dietista e sotto Giuseppe Marelli, responsabile dell'Unità Operativa di Diabetologia dell'Ospedale di Desio.



**Giovanna**

Single 40 anni lavora in ufficio, la sua 'dieta fai da te' prevede:

<b>Mattina</b>			
200 gr di succo d'arancia del commercio	67 Kcal/etto	<b>115 Kcal</b>	
<b>Pranzo</b>			
200 gr di 'leggera' crescenza	300 Kcal/etto	<b>600 Kcal</b>	
condita con un bel cucchiaino di olio (25 gr)	900 Kcal/etto	<b>225 Kcal</b>	
<b>Cena</b>			
100 gr di bistecca cucinata con	95 Kcal/etto	<b>95 Kcal</b>	
10 gr di margarina	762 Kcal/etto	<b>76 Kcal</b>	
200 gr di insalata		<b>0 Kcal</b>	
condita generosamente con 50 gr di olio	5900 Kcal/etto	<b>450 Kcal</b>	
(e un po' di pane)		<b>50 Kcal</b>	
e 20 gr di maionese	655 Kcal/etto	<b>130 Kcal</b>	
<b>Totale</b>		<b>1741 Kcal</b>	

**Commento**

Nonostante i sacrifici richiesti la dieta di Giovanna è normocalorica; lei non perderà peso, ma nemmeno lo perderà facilmente, questo per colpa delle 'calorie nascoste' soprattutto nell'olio, nella maionese e nel formaggio.

te bene ad abolire i fuoripasto e giustamente pesa la carne e il formaggio e ricorre a fibre come l'insalata che 'riempiono', fanno bene all'intestino e non hanno contenuto calorico. «Bisogna stare attenti ai particolari: come è cucinata questa carne? Come e quanto è condita l'insalata?», si chiede Cristina Mapelli; «l'olio è un condimento più sano del burro o della margarina, ma 'più sano' non vuol dire 'meno calorico'. Dieci grammi di olio (un cucchiaino da tavola) rappresentano 90 calorie e chi versa l'olio sull'insalata direttamente dalla bottiglia arriva facilmente a spargerne 40-50 grammi per una sola porzione».

La carne poi può essere cucinata anche senza grassi di condimento, e quel po' di maionese che Giovanna aggiunge per dare sapore, aumenta di circa 220 calorie il computo totale. Lo

VALORI NUTRIZIONALI		
VALORI MEDI	per 100 g	per porzione (87,5 g)
Valore energetico kcal	372	326
kJ	1576	1379
	10,3	9,0
Proteine g	72,6	63,5
Carboidrati		3,9
Grassi		

**QUESTIONE DI ETICHETTA**

La persona che vuole capire di più su cosa sta mangiando 'davvero' potrà allenarsi a leggere le etichette delle confezioni alimentari: «Tutti gli alimenti confezionati riportano per legge sull'etichetta il contenuto in calorie per ogni 100 grammi o per ogni pezzo. Leggere le etichette è importante, così facendo si scoprono molte cose interessanti», nota Cristina Mapelli dietista presso l'Ospedale di Desio.

stesso vale per il succo d'arancia alla mattina. «Un bel bicchierone di spremuta d'arancia fornisce 66 calorie, la metà della stessa quantità di succo d'arancia 'del commercio'. Quanto al pranzo frugale, «Giovanna sceglie la crescenza perché le è stata presentata come 'leggera' e 'magra'. In realtà è vero che si tratta di un

**Fernando**

Pensionato 75 anni sovrappeso, la sua 'dieta fai da te' prevede:

<b>Mattina</b>			
200 gr di succo di frutta 'del commercio'	67 Kcal/etto	<b>115 Kcal</b>	
<b>Aperitivo pranzo</b>			
2 bicchieri di vino bianco da 0,15 litri	70 Kcal/etto	<b>210 Kcal</b>	
mezzo etto di frutta secca	600 Kcal/etto	<b>300 Kcal</b>	
mezzo etto di olive nere	235 Kcal/etto	<b>117 Kcal</b>	
mezzo etto di insalata russa	350 Kcal/etto	<b>175 Kcal</b>	
<b>Cena</b>			
80 gr di pasta	320 Kcal/etto	<b>240 Kcal</b>	
200 gr di salame	400 Kcal/etto	<b>800 Kcal</b>	
una lattina di birra	115 Kcal	<b>115 Kcal</b>	
<b>Totale</b>		<b>2072 Kcal</b>	

**Commento**

Fernando pensa di dimagrire saltando il pranzo, ma il suo aperitivo, complice il fatto che gli 'stuzzichini' si mangiano quasi senza pensarci, ha un contenuto calorico superiore a quello di un pranzo normale. Lo stesso vale per la cena a base di salame molto calorico.

formaggio più leggero degli altri, ma è anche vero che i formaggi sono per definizione grassi, in quanto sono fatti con il grasso del latte. Un formaggio 'magro' non esiste. Qui bisognerebbe aprire un discorso più ampio, perché in Italia con troppa facilità si consente alle aziende di presentare alcuni alimenti come 'leggeri', 'magri' o 'dietetici', magari giocando sull'equivoco». La crescenza da 2 etti, condita di olio, 'pesa' in calorie da sola come un pranzo.

«Giovanna farebbe bene a tornare in mensa, scegliere almeno una porzione di carboidrati e stare invece più attenta ai condimenti!», nota il dottor Marelli, che coordina per conto dell'AMD un corso di formazione sul conteggio dei carboidrati; una tecnica per la misurazione degli zuccheri assunti in un pasto. Cosa ci insegnano il 'caso' di Giovanna e Fernando? «L'ingrediente principale di una dieta è sicuramente la motivazione e una certa educazione alimentare è importante, ma non si può fare a meno di confrontarsi con un medico o dietista, altrimenti si rischia di fare dei sacrifici inutili», conclude Giuseppe Marelli.