



Dimagrire prima di mangiare

Qual è il problema? Perdere peso? Riportare sotto controllo la glicemia? In ambedue i casi la soluzione ideale non è uno sforzo intensivo e breve, quanto piuttosto un miglioramento lento e graduale delle proprie abitudini.

«Bisogna avere il passo del maratoneta o dell'alpino», ripete spesso Ercole D'Ugo ai suoi pazienti diabetici o sovrappeso, «andare avanti lentamente e gradatamente, senza correre ma senza fermarsi, migliorando ogni volta qualche aspetto della propria vita».

D'Ugo, responsabile del Centro di diabetologia dell'Ospedale di Gissi (CH), parla di 'vita' e non solo di alimentazione. «Il diabete ci sollecita a rivedere non solo alimenti e porzioni, ma proprio tutte le cose che facciamo e a chiederci: 'Ma non si potrà farle in maniera più salutare e piacevole?'», illustra Franco Gregorio, responsabile della UO di Diabetologia dell'Ospedale di Fabriano (AN).

Fra le conseguenze di questo concetto c'è quella un po' sorprendente che si può perdere peso

Un'alimentazione corretta inizia ben prima di scegliere gli alimenti e le porzioni da mettere nel piatto. Gli orari, i ritmi di ogni pasto, così come il modo di apparecchiare, quello che si fa a tavola e, ovviamente, il modo di cucinare rappresentano aspetti in grado di determinare un importante miglioramento.

e migliorare la glicemia... ancora prima di sedersi a tavola. «Molte delle buone abitudini utili per perdere peso e controllare la glicemia si riferiscono a ciò che avviene prima, e intorno al pasto», nota Marica Iemmi dietista presso il Servizio di Medicina interna dell'Ospeda-



Anche ciò che si fa a tavola è importante. Chi legge o guarda la televisione finisce per mangiare di più. La cosa migliore da fare a tavola è dedicarsi a quello che si sta mangiando, e conversare.



le di Montecchio (RE); «a volte, intervenendo sui ritmi, sui tempi, sul modo di acquistare e cucinare i piatti, si ottengono risultati importanti».

Il ritmo giusto. Prendiamo ad esempio gli orari dei pasti. «I pasti principali devono essere cadenzati: fra pranzo e cena devono passare almeno sette ore, meglio otto. Cenare presto come fanno molti anziani, significa restare magari dodici ore a digiuno e questo non è salutare», insiste Franco Gregorio, tra gli autori insieme a Ercole D'Ugo di Accu-Chek eduCare, il supporto realizzato da Roche Diagnostics per l'attività educativa degli Operatori sanitari (vedere articolo a pagina 16); «se si cena presto, meglio spostare la frutta da fine pasto a prima di andare a letto. Se si pranza tardi, ci



Simona Bodecchi, dietista presso i Servizi di Diabetologia di Guastalla e di Correggio (RE).

può stare un frutto: saltare i pasti non serve a dimagrire, anzi è controproducente. Il corpo, 'spaventato', dal rischio di digiuno, trasforma in grasso una quota maggiore delle calorie assunte». «E poi al pasto successivo ci si abbuffa e si finisce per mangiare di più», nota Simona Bodecchi, dietista presso i Servizi di diabetologia di Guastalla e di Correggio (RE); «tra i pasti da non saltare c'è la prima colazione. A costo di alzarsi un quarto d'ora prima, e so bene come sembri difficile», confessa Simona Bodecchi, «occorre fare una colazione importante, con carboidrati, proteine e fibre». Nell'intervallo fra un pasto e l'altro possono essere programmati degli snack, meglio se naturali e a basso contenuto di zuccheri.

Trucchi anti-fame. Ercole D'Ugo, lapidario, afferma: «Meglio si mangia, meno si ha fame.



I pasti principali devono essere cadenzati: fra pranzo e cena devono passare almeno sette ore, meglio otto.

Cenare presto come fanno molti anziani, non è salutare.



Franco Gregorio, responsabile della UO di Diabetologia dell'Ospedale di Fabriano (AN).



Chi è spesso affamato sta sbagliando qualcosa». Per combattere la fame, l'alleato principale sono le fibre. A chi si siede a tavola con una fame da lupi si consiglia di iniziare ogni pasto con le fibre (insalata, verdure). In questo modo la fame inizierà a essere soddisfatta da alimenti senza calorie. Poi si passa ai carboidrati (pasta o pane) e solo da ultimo metti in tavola gli alimenti più ricchi di grassi.

Niente 'assaggi'. Chi sta molto in casa tende a sgranocchiare biscotti o pane mentre prepara i pasti durante la giornata o a tarda sera davanti alla Tv. Spesso questa è la vera causa della difficoltà nel ridurre peso e glicemia. Queste calorie 'rubate' sono a volte equivalenti a quelle di un pasto. «Molte donne si siedono a tavola avendo già assunto le calorie consigliate per un intero pasto», ricorda la dietista di Guastalla; «mai assaggiare, mai 'rubare briciole' di parmigiano ad esempio». La tentazione comunque è forte. «Chi deve sgranocchiare qualcosa, per nervosismo o per noia più che per fame, potrebbe prepararsi e tenere di riserva in frigo delle verdure consistenti e croccanti come peperoni, sedani e carote già tagliate a bastoncino da sgranocchiare come fossero biscotti», ricorda D'Ugo. Un po' di autocontrollo però ci vuole, «mangiare non può essere un modo per combattere l'an-

sia», afferma Franco Gregorio; «i neonati usano il cibo per placare l'angoscia, ma poi vengono svezzati! Insomma, il Team può dare dei consigli ma ci vuole anche un certo impegno per controllarsi». Con realismo Marica Lemmi aggiunge il consiglio di spostare lo spuntino di mezza mattina o di metà pomeriggio immediatamente a ridosso del pasto, facendolo coincidere con la fase critica in cui si prepara da mangiare.

Cucinare in modo sano. Grandissimi risultati si ottengono migliorando il modo di cucinare. «Molto dipende da cosa si sta cucinando e dalle preferenze di chi cucina e mangia, ma ci sono comunque sempre spazi di miglioramento», spiega Marica Lemmi che nell'Ospedale di Montecchio non segue solo le persone con dia-



Prendiamo esempio dai grandi ristoranti: apparecchiamo sempre, anche se si mangia da soli, scegliendo piatti belli, non troppo grandi e accompagnando almeno il secondo con una guarnizione.



Ercole D'Ugo responsabile del Servizio di Diabetologia dell'Ospedale di Gissi (CH).



bete ma collabora con tutte le strutture dell'Ospedale: medicina, cardiologia, e aiuta a definire i menu proposti dalle cucine dell'Ospedale. Certamente la cottura al vapore va preferita fra tutte perché non prevede l'uso di condimenti; rispetta di più il cibo, gli toglie meno vitamine e sali minerali. Ma cucinare al forno è perfettamente possibile, soprattutto senza usare condimenti. La carta oleata sostituisce benissimo l'olio sulla teglia, un 'cartoccio' di alluminio funziona molto meglio che spalmare di grasso un alimento (ad esempio un pesce).

«A volte il paziente eccede, e si priva senza ragione di un'abitudine piacevole», riprende la Lemmi, «ad esempio è perfettamente possibile usare il vino in cottura: ad alta temperatura infatti l'alcol evapora».

A lungo a tavola. Tutti gli alimenti devono essere masticati a lungo. Paradossalmente più tempo si sta a tavola, meno si mangia. «La sensazione di sazietà impiega almeno 20 minuti a diffondersi. Se si mangia velocemente si arriva al secondo che si ha ancora fame. Se si mangia lentamente, masticando a lungo, la sensazione di sazietà arriva durante il pasto», nota Franco Gregorio. Ovviamente a tavola bisogna ridurre le tentazioni, sparecchiare subito dopo aver mangiato, non lasciare pentole e piatti di portata, mettere in tavola solo la propria porzione di pane. «Anche ciò che si fa a tavola è importante. Chi legge o guarda la televisione finisce per mangiare di più. La cosa migliore da fare a tavola è dedicarsi a quello che si sta mangiando e conversare», sottolinea Simona Bodecchi.

Battere la quantità con la qualità. «Mangiare deve essere un piacere per tutti i sensi», insiste Gregorio, «chi mangia molto in genere lo fa perché ha perso il piacere del cibo. Dobbiamo prendere ad esempio invece i grandi ristoranti, dove il cliente siede a una tavola ben apparecchiata, e gli vengono portati piatti colorati e ricchi di profumi e sapori». «Apparecchiare sempre anche se si mangia da soli, scegliere piatti belli, magari non troppo grandi e accompagnare almeno il secondo con una guarnizione», raccomanda Ercole D'Ugo.

I sapori soprattutto sono importanti. Cucinando senza grassi si perdono certe valenze del



Intervenendo anche sui ritmi, sui tempi, sul modo di acquistare e cucinare le pietanze si ottengono risultati importanti in termini di peso e di glicemia.



Marica Iemmi
dietista presso l'Ospedale
di Montecchio (RE).

gusto che devono essere ripristinate. Simona Bodecchi consiglia succo di limone, sugo di pomodoro o aceto che possono ridurre il ricorso all'olio per insaporire gli alimenti.

Aggiunge la collega Marica Iemmi: «Io ricordo sempre che nei Paesi arabi il sale non viene mai aggiunto in cottura e a tavola. Eppure i loro piatti sono saporitissimi. Una carne sana ma non ricca di sapore come il pollo può essere proposta oggi con la salvia, domani con il rosmarino, con il basilico. Molte delle persone che afferiscono al nostro Ospedale coltivano per passione un orto. L'erba cipollina, l'origano e l'alloro sono letteralmente a portata di mano. Prive di calorie rendono piacevole ogni piatto».

IN SINTESI

- Distanzia i pasti di almeno sette e non più di dieci ore.
- Prepara spuntini sani fra un pasto e l'altro.
- Stai attento a quel che mangi mentre prepari i pasti.
- Apparecchia sempre la tavola con cura, anche se mangi da solo.
- Metti in tavola i piatti già riempiti.
- Guarnisci le portate con verdure colorate.
- Mangia lentamente, soprattutto i piatti che servi per primi.
- Non leggere durante il pasto, meglio concentrarsi su quel che si mangia.
- Punta sul sapore: usa spezie, odori, senape e aglio, piuttosto che olio, sale e burro.