

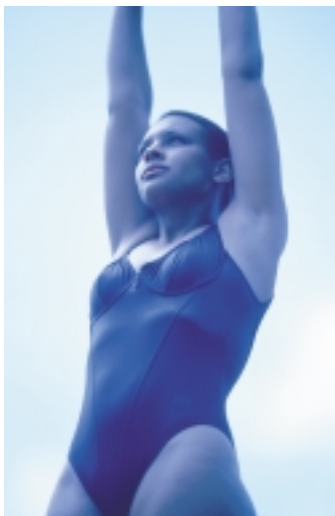
## Dieta ed esercizio fisico per perdere peso

*I regimi dietetici più indicati e l'importanza dell'attività sportiva*

**I**l numero di individui in sovrappeso nella nostra società, negli ultimi anni è in costante aumento. Se i fattori genetici non sono da soli sufficienti per spiegare tale preoccupante fenomeno, devono necessariamente essere chiamati in causa lo stile di vita e altri fattori ambientali. In primo luogo devono essere imputati l'aumento dell'introito calorico assunto con gli alimenti e uno stile di vita prevalentemente sedentario.

Consapevoli di ciò gli studiosi hanno svolto innumerevoli ricerche sugli effetti combinati della dieta e dell'esercizio fisico, non giungendo però sempre alle medesime conclusioni circa gli effetti a breve o a lungo termine dell'una o dell'altro. Un dato certo è che svariate combinazioni di dieta e di esercizio fisico sono in grado di produrre una significativa perdita di peso, ma se il trattamento viene interrotto, i risultati ottenuti in tempi rapidi vengono vanificati. Da ciò deriva che l'unica cura efficace del sovrappeso è rappresentata da una durata e radicale modificazione dello stile di vita.

Prendiamo ora in considerazione il ruolo della dieta. Affinché un individuo perda peso è necessario che le calorie introdotte con gli alimenti siano inferiori rispetto a quelle consumate. Nonostante tutte le ricerche siano in pieno accordo sul fatto che per mantenere a lungo un peso ottimale, raggiunto dopo una restrizione dietetica, è necessario che la perdita di peso avvenga in modo graduale, alcuni studi hanno rivelato che diete a bassissimo contenuto calorico consentono rapide e notevoli riduzioni del peso corporeo e che i risultati a lungo termine non si rivelano così deludenti come prospettato dalla maggior parte degli studi. Infatti in uno studio inglese pubblicato



sul *British Medical Journal* nel 1997 sono stati confrontati due gruppi di individui, uno sottoposto ad una dieta a bassissimo regime calorico per 8 settimane e uno ad una restrizione calorica

moderata per 17 settimane. I risultati in termini di perdita di peso al termine dei due periodi furono i medesimi ma, gli stessi, valutati a distanza di 1 e di 2 anni, evidenziarono che i soggetti sottoposti a una restrizione calorica maggiore avevano anche mantenuto i risultati ottenuti in modo più brillante rispetto al gruppo di controllo. Il dato certo è che per ottenere vantaggi a lungo termine, l'iniziale perdita di peso deve essere accompagnata dalla pratica regolare di attività fisica e da una corretta educazione alimentare. La teoria su cui si basa questa pratica è che un'importante perdita di peso iniziale possa avere positive ripercussioni psicologiche sull'individuo aumentandone la motivazione.

Alcune controversie persistono in ambito scientifico su quale sia l'approccio dietetico ottimale per ottenere una riduzione del peso corporeo; si va dalle diete a bassissimo contenuto lipidico a quelle povere di carboidrati. Un importante studio meta-analitico nel 2000 (Astrup) ha evidenziato che una restrizione dei grassi in una dieta libera facilita la perdita di peso, ma Willet nel 2002 ha pubblicato una ricerca nella quale concludeva che la restrizione di lipidi da sola non è sufficiente per ottenere risultati soddisfacenti a distanza di 1 anno. È un dato assodato che una dieta con un elevato apporto proteico e basso in carboidrati

possa favorire un efficace mantenimento della perdita di peso ottenuta anche a lunga distanza.

Diete a basso contenuto in carboidrati causano un adattamento metabolico da cui ne deriva una maggiore mobilitazione e un più efficace utilizzo dei grassi a scopo energetico venendo meno la risorsa energetica derivante dai carboidrati. Con una tale dieta si ottiene inoltre un vantaggio in termini di salute in quanto il maggior utilizzo di grassi a fini energetici giova alla sindrome metabolica caratterizzata da obesità di tipo addominale, insulino resistenza, dislipidemia, ipertensione, infiammazione cronica e alterata fibrinolisi.

Una dieta a basso contenuto di carboidrati e moderato di proteine e grassi va prescritta con molta attenzione a soggetti affetti da gotta e a portatori di patologie renali in quanto il sovraccarico renale potrebbe essere non tollerato da soggetti affetti da patologie renali.

Fondamentale è quindi un'attenta valutazione del singolo caso accompagnata da un costante monitoraggio della composizione corporea e dei parametri ematochimici.



Altrettanto importante quanto la restrizione calorica è l'esercizio fisico. Innanzitutto quando si prescrive l'attività fisica per perdere peso bisogna tenere in considerazione quale attività consigliare, la durata di essa e la sua intensità.