

Maniaci della bilancia? - La propria rinascita alimentare

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 13/1/2025 8:10:00



Uno degli alibi pi utilizzati da chi non riesce a seguire un piano di dimagrimento  quello di sostenere che "non vuole diventare maniaco del controllo del peso". Queste persone ritengono che pesarsi ogni mattina sia una forma di ortoressia e che quindi ogni modello alimentare che voglia controllare il peso (non c' controllo senza misura, questo  un concetto valido scientificamente per ogni disciplina!) sia ortoressico.



Maniaci della bilancia? - La propria rinascita alimentare

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11168>

Poichè la dieta italiana vuole combattere l'ortorexia mi sembra corretto spiegare perchè controllare frequentemente il proprio peso con la bilancia non sia un comportamento maniacale. Esaminiamo perciò il processo generale che porta a controllare il proprio peso in forma equilibrata e positiva.

PRIMA FASE: la conoscenza - All'inizio della propria rinascita alimentare, in un primo tempo (per esempio un paio di mesi) si può seguire la strada di un conteggio "preciso" delle calorie, a titolo di esercizio. Si può usare uno strumento informatico (come Excel) oppure la semplice accoppiata penna+calcolatrice. Può sembrare assurdo, ma lo consiglio penna+calcolatrice perchè in questo modo l'esercizio è più vissuto e predispone meglio alla fase successiva. L'uso di bilance calcola calorie o di strumenti ad hoc (Dimagrillo) lascia l'utente sempre abbastanza ignorante perchè spesso l'informazione calorica associata a un alimento non viene "vissuta" (schiaccio la figura o il codice della pasta, ma non vedo mai il valore di 350 kcal/100 g che mi fa capire

che la pasta è 10 volte più calorica di un frutto). Questa fase è solo di apprendimento, un po' come le nozioni che si imparano a scuola: se non si assorbono, resta veramente poco.

Il conteggio delle calorie durante la giornata deve essere il più semplice possibile, altrimenti si rischia di entrare in una spirale ortoressica. Conteggiare matematicamente tutte le calorie all'ultimo decimale non è certo semplice per i seguenti motivi:

1) le calorie degli alimenti senza etichetta (pensiamo a una mela) sono solo approssimative.

Un'arancia può apportare da 25 a 40 kcal/100 g a seconda della varietà, della zona di produzione ecc. Il soggetto usa cibi senza etichetta, l'approssimazione diventa evidente.

2) I cibi con etichetta, per un calcolo preciso delle calorie, richiedono comunque una pesatura precisa. Se per esempio si cucina per due e si fanno 160 g di pasta, poi cosa si fa? Si pesano i due piatti o si divide ad occhio? Una pesatura imprecisa conduce ad approssimazioni.

3) Mentre si mangia, in genere non si ha a disposizione lo strumento di calcolo. Se si riportano a mente i dati (per esempio alla sera) si rischiano errori, se si scrive tutto su un pezzo di carta il procedimento diventa molto prolisso e oneroso in termini di tempo.

In sostanza molta fatica per qualcosa che rischia di essere approssimato. Ecco perchè la fase penna+calcolatrice deve essere una fase transitoria con il solo scopo di farci familiarizzare con i cibi che usiamo.

SECONDA FASE: vado a regime - Terminato il periodo di acculturamento, è molto semplice lavorare secondo questi passi:

1) parto dal mio fabbisogno quotidiano, supponiamo 2.000 kcal.

2) A mano a mano procedo nella giornata, scalo i contributi dei cibi assunti. Questi contributi sono calcolati a mente, con una certa approssimazione. Con l'occhio del salumiere, so per esempio che una banana piccola apporta 75 kcal (circa 150 g lorda); dall'etichetta nutrizionale so che ogni fetta biscottata è 25 kcal ecc. Per farsi l'occhio da salumiere si può usare per un ulteriore periodo la bilancia pesaalimentari. Morale: a volte la uso ancora per giocare a verificare di quanto ho sbagliato la fetta di formaggio!

3) Ovvio che con etichette nutrizionali e occhio da salumiere si possa commettere un errore. Errore che per me è paragonabile a quello dell'approssimazione che è insita nel discorso teorico di affibbiare un certo contenuto calorico ai vari cibi. Fondamentale a questo punto è quella che io chiamo l'etica alimentare. Si tratta di non barare, giocando sempre al ribasso per non mangiare di più. Se penso che una mela sia 100 kcal è sbagliato che la conteggi per 80 solo perchè ho fame!

4) Dai primi tre passi discende che posso sbagliare. La mia esperienza mi dice che posso sbagliare al massimo di un 10%. Supponiamo che assuma 2.200 kcal invece che 2.000, 200 kcal tradotte in grasso sono meno di 50 g!

5) Dal punto 4 discende che basta controllare il peso al mattino e tener conto degli eventuali fattori di variazione (vedi articolo Il controllo del peso) per rimanere sempre in peso forma. Se sbaglio per tre giorni di fila e aumento di 2-3 etti, riparto per qualche giorno dal punto 1 con un fabbisogno un po' più basso, per esempio 1.800 kcal.

Anche questo approccio può sembrare ortoressico (maniacale) per chi non ha una coscienza alimentare, ma c'è una differenza fondamentale con chi usa PER SEMPRE strumenti di calcolo (informatici o elettronici) per il calcolo "preciso" (ripeto, tali strumenti vanno benissimo nella fase iniziale di apprendimento): il tempo perso è praticamente ZERO. In sostanza, pesarsi ogni mattina non è maniacale perchè il tempo perso è nullo. Questa è la fondamentale differenza con un comportamento ortoressico che si traduce invece sempre in un pesante e continuo (cioè anche dopo una fase di apprendimento) investimento di tempo. Se pensiamo che la cura del corpo al mattino ci può portare via molti minuti, mentre una pesata solo qualche secondo, si comprende come controllare il proprio peso non sia maniacale, ma faccia parte del fondamentale rispetto di sé.