Maniaci della bilancia? - La propria rinascita alimentare

Nutrizione

Inviato da : D.N.

Pubblicato il : 12/11/2023 9:20:00

Uno degli alibi piÃ¹ utilizzati da chi non riesce a seguire un piano di dimagrimento Ã¨ 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'Ã¨ controllo senza misura, questo Ã¨ un concetto valido scientificamente per ogni disciplina!) sia ortoressico.

PoichÃ© la dieta italiana vuole combattere l'ortoressia mi sembra corretto spiegare perchÃ© controllare frequentemente il proprio peso con la bilancia non sia un comportamento maniacale. Esaminiamo perciÃ² 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 puÃ² seguire la strada di un conteggio "preciso" delle calorie, a titolo di esercizio. Si puÃ² usare uno strumento informatico (come Excel) oppure la semplice accoppiata penna+calcolatrice. PuÃ² sembrare assurdo, ma io consiglio penna+calcolatrice perchÃ© in questo modo l'esercizio Ã¨ piÃ¹ vissuto e predispone meglio alla fase successiva. L'uso di bilance calcola calorie o di strumenti ad hoc (*Dimagrilio*) lascia l'utente sempre abbastanza ignorante perchÃ© 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 Ã¨ 10 volte piÃ¹ calorica di un frutto). Questa fase Ã¨ 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 piÃ¹ semplice possibile, altrimenti si rischia di entrare in una spirale ortoressica. Conteggiare matematicamente tutte le calorie all'ultimo decimale non Ã¨ certo semplice per i seguenti motivi:

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

Un'arancia puÃ² apportare da 25 a 40 kcal/100 g a seconda della varietÃ , della zona di produzione ecc.! PiÃ¹ il soggetto usa cibi senza etichetta, piÃ¹ 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 perchÃ© 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 - Ã Terminato il periodo di acculturamento, Ã¨ 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 Ã¨ 25 kcal ecc. Per farsi l'occhio da salumiere si puÃ² usare per un ulteriore periodo la bilancia pesaalimenti. 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 perÃ² Ã¨ paragonabile a quello dell'approssimazione che Ã¨ insita nel discorso teorico di affibbiare un certo contenuto calorico ai vari cibi. Fondamentale a questo punto Ã¨ quella che io chiamo l'*etica alimentare*. Si tratta di non barare, giocando sempre al ribasso per non mangiare di piÃ¹. Se penso che una mela sia 100 kcal Ã¨ sbagliato che la conteggi per 80 solo perchÃ© 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 fittizia di peso (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' piÃ¹ basso, per esempio 1.800 kcal.

Anche questo approccio puÃ² sembrare ortoressico (maniacale) per chi non ha una coscienza alimentare, ma c'Ã¨ 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 Ã¨ praticamente ZERO. In sostanza, pesarsi ogni mattina non Ã¨ maniacale perchÃ© il tempo perso Ã¨ nullo. Questa Ã¨ la fondamentale differenza con un comportamento ortoressico che si traduce invece sempre in un pesante e continuo (cioÃ¨ anche dopo una fase di apprendimento) investimento di tempo. Se pensiamo che la cura del corpo al mattino ci puÃ² portar 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 sÃ©.