

## Il controllo del peso un'operazione normale senza diventare ossessiva

### Nutrizione

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 15/3/2024 9:10:00



**Il controllo del proprio peso** deve essere un'operazione normale senza diventare ossessiva. Non si controlla il peso per il timore di essere aumentati (posizione negativa), ma per la curiosità scientifica di scoprire come lavora il proprio corpo e sapere quindi gestirlo al meglio.



**nostro corpo** infatti costituito da:

- ossa e organi interni
- muscoli
- riserve di carboidrati (glicogeno)
- grasso
- acqua.

Ossa e organi interni - Nel breve-medio periodo il peso delle ossa e degli organi interni è costante e non ha senso quindi considerarlo potenzialmente variabile nel controllo della propria massa. Ciò che può cambiare è il contenuto dell'intestino: se un soggetto a dieta si abbuffa, il giorno dopo rileverà un aumento considerevole di peso. In realtà questo aumento è fittizio, perché in gran parte è dovuto al maggior contenuto intestinale (rispetto alla situazione di normalità). L'intestino risulta cioè sovraccarico rispetto alla situazione standard e il peso aumenta finché non si sia ristabilita la situazione (cioè, praticamente non si pesano solo le calorie dei cibi assunti in più, ma anche le scorie che li accompagnano negli alimenti). Il discorso può essere ulteriormente compreso se il soggetto si pesa dopo aver mangiato 2 kg di mele (ammesso che ci riesce!). Le mele apportano circa 900 kcal che tradotti in grassi fanno 100 g, considerando l'acqua che resterà legata ai grassi il soggetto aumenterà di 200 g e non dei 2 kg che segna la bilancia appena finito il pasto. Col tempo verranno eliminate le sostanze non necessarie (acqua, fibre, prodotti di rifiuto della digestione delle mele ecc.).

# Il controllo del peso un'operazione normale senza diventare ossessiva

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11169>

**Muscoli** - Sono funzione della dieta (se per esempio  $\dot{A}$  ipocalorica si bruciano anche i muscoli) e dell'esercizio fisico che tende a incrementarli. La percentuale di massa magra deve essere stimata con precisione usando una bilancia impedenzimetrica affidabile. Solo così  $\dot{A}$  si pu $\dot{A}$  realmente valutare se un dimagrimento  $\dot{A}$  reale (perdita di grasso) o  $\dot{A}$  fittizio (perdita di muscoli, l'individuo diventa magro, ma "debole"). Questo concetto sfugge alle mentalit $\dot{A}$  anoressiche che considerano solo il peso e non la percentuale di grasso del proprio corpo. Occorre tener presente che nei muscoli l'acqua arriva al 65-70% per cui se si usa una dieta ipocalorica che fa perdere muscoli si perde peso facilmente perch $\dot{A}$  si perde tutta l'acqua legata ai muscoli persi. Ovviamente non  $\dot{A}$  una buona strategia.

**Quindi, ogni individuo dovrebbe conoscere la propria percentuale di massa grassa.**

Non hanno pregio metodi che usano misurazioni alla vita, alle cosce ecc. perch $\dot{A}$  danno per scontato che la muscolatura del soggetto non cambi. Questi metodi volumetrici non fanno cio $\dot{A}$  differenza fra grasso e muscolo.

**Riserve di carboidrati (glicogeno)** - Questa variabile  $\dot{A}$  considerata da pochi perch $\dot{A}$  il glicogeno immagazzinato nei muscoli e nel legato non supera in genere lo 0,7% del peso corporeo dell'individuo. Il corpo  $\dot{A}$  cio $\dot{A}$  in grado di immagazzinare carboidrati in quantit $\dot{A}$  limitata, sufficiente per esempio per compiere uno sforzo pari a una corsa di circa 30 km. Quando queste riserve diminuiscono il soggetto spesso si sente stanco e svuotato. Anche in questo caso, diete ipocaloriche possono portare a una condizione permanente di riserve di glicogeno basse. Ci $\dot{A}$  crea una condizione di dimagrimento fittizio. Infatti supponiamo un atleta che compia un grosso sforzo fisico, per esempio corra al massimo delle sue possibilit $\dot{A}$  per 10 km, se lo sforzo  $\dot{A}$  molto intenso, il substrato utilizzato  $\dot{A}$  rappresentato quasi totalmente dai carboidrati. Poich $\dot{A}$  un g di glicogeno lega 2,7 g di acqua e apporta 4 kcal, un atleta di 70 kg che consuma per la gara sui 10 km 700 kcal circa avr $\dot{A}$  bisogno di 175 g di glicogeno, cio $\dot{A}$  perder $\dot{A}$  circa 650 g (considerando anche l'acqua legata al glicogeno), a prescindere dall'acqua che perder $\dot{A}$  per problemi di termoregolazione (quantit $\dot{A}$  che per sforzi massimali  $\dot{A}$  sicuramente notevole, cio $\dot{A}$  l'attesa suder $\dot{A}$  molto). Per sforzi massimali pertanto si vedr $\dot{A}$  un dimagrimento fisico notevole, in quanto il glicogeno viene ripristinato solo dopo un certo tempo.

Se lo reintegro con la stessa calorie parte dopo parecchie ore (diciamo un giorno al massimo, dipende dall'indice glicemico degli alimenti), ritorna al peso iniziale. Se reintegro con meno calorie, le scorte si rigenerano con minore velocit $\dot{A}$ . In questo periodo le prestazioni saranno inferiori per motivi energetici, soprattutto se lo sforzo  $\dot{A}$  prolungato), verranno bruciati grassi per le attivit $\dot{A}$  meno intense e si dimagrir $\dot{A}$  stabilmente, ma meno di quanto verificato immediatamente dopo lo sforzo. Per concludere l'esempio se il nostro atleta che ha speso 700 calorie, appena reidratato (cio $\dot{A}$  dopo che ha bevuto e ha recuperato l'acqua persa) vedr $\dot{A}$  un dimagrimento fittizio di **650 g**; se ripristina solamente 400 kcal, quando le varie trasformazioni fra macronutrienti che l'organismo sa gestire si sono concluse, avr $\dot{A}$  perso solo **66 g** (infatti 700-400 kcal=300 kcal; poich $\dot{A}$  300 kcal equivalgono a 300/9=33 g di grassi, con l'acqua legata dai grassi si arriva a 66 g). Come si vede il dimagrimento fittizio  $\dot{A}$  notevole.

**Grasso** - Chi controlla frequentemente il peso corporeo lo fa spesso nel timore di ingrassare molto. Questo timore a breve  $\dot{A}$  del tutto infondato. Poich $\dot{A}$  un g di grasso lega il 50% di acqua e apporta 9 kcal, per ingrassare di 3 kg occorre immagazzinare 1,5 kg di grasso, cio $\dot{A}$  assumere 1.500\*9=13.500 kcal. Assumere 13.500 kcal in pi $\dot{A}$  (rispetto alla normale alimentazione) in una settimana (cio $\dot{A}$  circa 2.000 kcal al giorno)  $\dot{A}$  praticamente impossibile, a meno di non partecipare a cenoni, matrimoni e abbuffate varie.

**Acqua** - La quantit $\dot{A}$  d'acqua che  $\dot{A}$  presente nel nostro corpo  $\dot{A}$  notevole per cui, nonostante i meccanismi di regolazione,  $\dot{A}$  possibile avere una certa variabilit $\dot{A}$  senza che il soggetto manifesti sintomi preoccupanti. Un modo (stupido) di barare sul proprio peso  $\dot{A}$  forzarsi a non bere oppure fare attivit $\dot{A}$  fisica coprendosi moltissimo per sudare il pi $\dot{A}$  possibile. Barando sull'acqua, si pu $\dot{A}$  variare il proprio peso in su (si beve troppo, il che accade molto raramente) o in gi $\dot{A}$  (si beve troppo poco e non si reintegra il sudore perso) fino a 2 kg per un soggetto di circa 70 kg.

Esistono anche altri fattori oltre al semplice bere e alla sudorazione abbondante che possono agire sull'acqua del nostro corpo:

- l'assunzione di integratori volumizzanti (che causano un incremento di volume delle cellule ritenendo acqua) come la creatina e la glutammina;
- l'assunzione di cibi (in particolare quelli salati o ricchi di glutammato di sodio, tipico per esempio della cucina cinese) che inducono un maggior consumo d'acqua che verr $\dot{A}$  poi eliminata una volta eliminato il sodio contenuto negli alimenti.
- l'assunzione di farmaci (per esempio gli antinfiammatori che inibendo l'azione delle prostaglandine facilitano la ritenzione idrica).

A