

## **Le calorie nascoste - Olio, zucchero e burro devono essere impiegati nella quantità minima**

### **Nutrizione**

Inviato da : Mary Petrella

Pubblicato il : 8/4/2024 9:10:00



**Una delle obiezioni più comuni alla negazione dell'alibi di un metabolismo basso per individui sani è rappresentata dalla classica domanda: Ma se non ho un metabolismo basso come è possibile che, mangiando le stesse cose, io sia in sovrappeso e Tizio sia magro? Per rispondere in modo convincente alla domanda è necessario conoscere un dato teorico molto importante: una variazione giornaliera di sole 100 kcal nell'alimentazione di un soggetto in un anno predispone al sovrappeso di circa 4-8 kg (a seconda della percentuale di acqua legata dal grasso in eccesso e a quanto spende in più il soggetto per portare con sé i chili di troppo).**



Anche per i più scettici sul ruolo delle calorie nella lotta al sovrappeso, è evidente che, a parità di altre condizioni (è questa ipotesi che rivaluta il ruolo dell'eccesso di calorie), assumere cento calorie in più al giorno porta in pochi anni a molti chili di troppo. Fatta questa premessa, per arrivare alla soluzione della situazione dipintata dal nostro amico in sovrappeso è necessario esaminare in dettaglio il diario alimentare di entrambe le persone.

Nella quasi totalità dei casi si scopre che due sono i motivi del sovrappeso di chi con perplessità ci pone la domanda:

1) **ignoranza dell'esistenza di cibi dinamici**, cioè di quei cibi il cui contenuto calorico può variare molto (anche la frutta può essere dinamica. Fare colazione con 50 g di una marmellata che apporta 130 kcal/100 g fa risparmiare ben 60 calorie rispetto al farla con una da 250 kcal/100 g. Visto che i cibi dinamici sono molto comuni, è evidente che chi non ha una coscienza

alimentare e non conosce il potere calorico dei cibi che assume non può lamentarsi se ha qualche chilo di troppo.

# Le calorie nascoste - Olio, zucchero e burro devono essere impiegati nella quantità minima

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=1625>

---

2) **Ignoranza delle calorie nascoste.** Questo motivo è il fulcro di questo articolo. Esistono alcuni alimenti che "sistematicamente" non vengono conteggiati (o lo sono molto parzialmente) perché sono semplicemente "aggiunti" alla normale alimentazione.

Il secondo motivo fa riferimento a cibi come olio, burro, zucchero, vino, pane. Rientrerebbe in questo caso anche l'impiego di succhi di frutta o di bibite gassose al posto anziché di acqua; fortunatamente le campagne di sensibilizzazione alimentare hanno portato a evitare le bevande più caloriche, magari sostituendole con bibite light.

Per i cinque alimenti principali invece la situazione è ancora molto difficile perché vengono ritenuti fondamentali e si continuano a commettere errori incredibili, come per esempio farsi "solo" un'insalata, ma ammantandola con 30-40 g di olio e rendendola così equivalente a un piatto di pastasciutti! Oppure rinunciare allo zucchero nel caffè, ma aggiungere 2-3 cucchiaini di zucchero alla macedonia di frutta, altrimenti troppo "brusca".

Sapete per esempio quanto olio consumate al mese oppure quanto pane o quanto zucchero?

Vediamo le situazioni relativi a due individui, Magro con comportamento cosciente e Grasso con comportamento casuale. Ecco i loro consumi mensili (per lo zucchero si tratta di zucchero aggiunto ai cibi, non di quello eventualmente usato per preparare dolci e altri alimenti, per olio e burro si tratta invece del contributo globale).

Magro (45kg)

Olio:

Burro:

Una differenza di 36.000 kcal, cioè di 4 kg di grasso senza contare l'acqua legata al grasso!

Non limitatevi quindi a eliminare lo zucchero dal caffè, ma considerate tutti e cinque gli alimenti a rischio. Non a caso la regola 6 della dieta italiana afferma:

6) Olio, zucchero e burro devono essere impiegati nella quantità minima tale da soddisfare la preparazione di piatti ASI.

A

A