

LA DIETA GIUSTA PER DIRE ADDIO ALLA PANCIA

Quando il girovita avvelena la vita, non sempre si tratta di chili di troppo. La strategia più giusta per risolvere il problema parte da un'attenta analisi della situazione.

di SAMANTHA BIALE

NUTRIZIONISTA-DIET COACH E GIORNALISTA



Accade sistematicamente all'arrivo dell'autunno, quando bisogna fare il cambio del guardaroba. Improvvisamente ci si accorge che le cerniere non si chiudono, i pantaloni e le gonne "tirano" in vita. Succede a chi non ha l'abitudine di pesarsi regolarmente e si rende effettivamente conto di quanto è ingrassato solo con la prova degli abiti dell'anno prima. Eppure, per stare in forma, basterebbe andare sulla bilancia almeno una volta al mese, per monitorare la situazione, e, se necessario, seguire un piccolo periodo di dieta.

Un anno può cambiare di molto la nostra vita e il nostro girovita: basta assumere 50 calorie in più (rispetto al nostro fabbisogno) ogni giorno, per accumulare 3 chili in un anno, senza accorgersene. Il segreto, quindi, è perdere subito il peso appena acquistato con una settimana di dieta, piuttosto che aspettare che i chili si accumulino come in un pallottoliere.

Se, però, ormai i giochi sono fatti, non resta che mettersi a dieta. Ma non sempre si tratta di una dieta dimagrante. Già, perché può non essere solo un problema di chili di troppo. **A far lievitare il punto vita contribuiscono anche la cattiva digestione, la stipsi, la ritenzione idrica, le fermentazioni intestinali.**

La strategia "ventre piatto" incomincia, quindi, con un'attenta analisi del problema. Perché c'è pancia e pancia...

LA PANCIA «GRASSA»

Quando pizzicando la pelle del ventre rimane un rotolino consistente è segno che c'è del grasso di troppo. Si tratta di una sorta di grembiule di adipe sottocutanea che, purtroppo, non si può eliminare facendo esercizi addominali, ma deve essere smaltita riducendo le calorie. La ginnastica addominale, infatti, a differenza di quello che tutti pensano, migliora la tonicità dell'addome ma - da sola - non ha alcun effetto sul grasso sovrastante.

MENO GRASSO ADDOMINALE, CON I FERMENTI PROBIOTICI

Prima di iniziare una dieta ipocalorica, può essere utile prendersi un giorno di "riposo digestivo", in cui l'unica fonte proteica è rappresentata dal latte fermentato con probiotici. I probiotici dovrebbero essere inseriti sia nella dieta dimagrante sia nell'alimentazione abituale, perché migliorano l'ecosistema intestinale con effetti positivi sulla forma fisica. L'intestino infatti ha un ruolo centrale nella regolazione dei segnali infiammatori e degli stimoli metabolici che possono orientare l'organismo verso il dimagrimento o verso l'ingrassamento. Un gruppo di scienziati del Duke University Medical Center di Durham, in collaborazione con la Washington University School of Medicine di St. Louis, ha scoperto che una flora intestinale squilibrata può ostacolare la perdita di peso (6). Nello specifico, i ricercatori hanno constatato che gli individui abituati ad una dieta ipercalorica, poco sana e ricca di grassi, possiedono un microbioma intestinale alterato, in grado di rallentare la perdita di peso quando si inizia a seguire una dieta ipocalorica e più sana.

Dallo studio delle comunità batteriche presenti nell'intestino, sono stati individuati specifici ceppi che, più di altri, promuovono gli effetti benefici di una dieta equilibrata. Uno studio

randomizzato in doppio cieco e placebo controllato, pubblicato sull'European Journal of Clinical Nutrition, ha dimostrato che il *Lactobacillus Gasseri* promuove la perdita di peso e grasso addominale (3). I ricercatori nipponici hanno osservato che un consumo giornaliero, per dodici settimane, di latte fermentato con questo probiotico ha portato una riduzione del 3,3% del grasso sottocutaneo e del 4,6% di quello addominale.



UN GIORNO DI RIPOSO DIGESTIVO

COLAZIONE: YOGURT PROBIOTICO BIANCO (SENZA ZUCCHERO AGGIUNTO) E UNA TAZZA DI TÈ VERDE OPPURE ORZO.

PRANZO: MACEDONIA DI KIWI E FRUTTI DI BOSCO E YOGURT PROBIOTICO BIANCO, CON SPOLVERATA DI CANNELLA.

CENA: PASSATO DI VERDURA (IN QUANTITÀ ABBONDANTE) CON 2 CUCCHIAI DI OLIO EXTRAVERGINE.

Già dal mattino successivo, l'addome sarà visibilmente più sgonfio: è un piccolo incentivo, utile per trovare la giusta motivazione e incominciare un percorso alimentare più sano ed equilibrato.

LA DIETA PER DIRE ADDIO ALLA PANCIA: LATTICINI, NELLE GIUSTE QUANTITÀ, TUTTI I GIORNI

A questo punto, come si è anticipato, occorre una dieta ipocalorica, varia, equilibrata e adatta alle singole esigenze. In genere, per le donne si consigliano 1200 calorie giornaliere, mentre per gli uomini 1500: con queste modalità, a seconda del metabolismo individuale, si perde circa 1 kg alla settimana, ovvero il ritmo ideale che evita stress all'organismo. A differenza di quello che, purtroppo, ancora molte persone pensano, i latticini non sono nemici del peso forma. Anzi. I latticini sono ottime fonti di proteine ad alto indice di sazietà, importanti sia durante la perdita di peso sia nella fase di mantenimento (7). Inoltre, consumare regolarmente latte e derivati (nelle quantità previste dai dettami della piramide alimentare *vedi box) diminuisce il rischio di obesità, sia intesa come indice di massa corporea, sia come grasso addominale, come dimostrato da uno studio condotto in Lussemburgo su 1350 persone e pubblicato su "Nutrition Rese-

arch". Questa ricerca ha evidenziato come i maggiori consumatori di latticini possano contare su un rischio dimezzato di diventare obesi rispetto a chi ne consuma meno o non li consuma mai. Il risultato è ancora più favorevole per chi sceglie abitualmente latte e yogurt interi: in questo caso il rischio di obesità cala del 55% e quello di obesità addominale del 65% (1).

*I LATTICINI NELLA NUOVA PIRAMIDE ALIMENTARE

Nell'attuale piramide, i latticini compaiono nella dieta quotidiana come fonti importanti di calcio in quantità di 2-3 porzioni al giorno.

1 PORZIONE DI LATTICINI CORRISPONDE A:

- 200 ml di latte, yogurt o fiocchi di latte
- 30 g di formaggio duro o semiduro
- 60 g di formaggio a pasta molle

Nell'ambito di un pasto principale, la quantità ideale di formaggi stagionati è circa 50-60 g (pari a 2 porzioni indicate dalla piramide) e per i formaggi freschi circa 100-120 g (pari a 2 porzioni indicate dalla piramide). In entrambi i casi, meglio abbinarli a una fetta di pane nero e tante verdure fresche, ricchi di fibre.

TRE REGOLE DIETETICHE FONDAMENTALI PER UNA PANCIA PIATTA

1 Dare un taglio ai dolci e agli zuccheri semplici. Non tanto per il loro apporto calorico (in effetti gli zuccheri sono i nutrienti meno calorici: un grammo apporta solo 3,75 calorie contro le 9 della stessa quantità di grassi e le 4 delle proteine), ma perché aumentano le oscillazioni dell'insulina, il responsabile numero uno dello stoccaggio dei grassi nelle zone 'critiche'. Per zittire un'improvvisa voglia di dolce, va bene una fetta di pane azimo (non lievitato) con un velo di burro e marmellata senza zucchero o una barretta di semi di sesamo (o frutta secca tipo nocciole) e miele.

2 Evitare di fare una dieta dissociata del tipo pasta a pranzo e carne a cena, che, in realtà, serve solo per ottimizzare la digestione. Per mantenere stabile la glicemia, evitando picchi di insulina co-responsabili dei chili di troppo, i due pasti principali devono essere sempre composti da una piccola porzione di carboidrati (preferibilmente integrali) come riso, pasta e cereali, seguita da una porzione moderata di proteine come carne, pesce, uova o formaggi, affiancata sempre da verdure.

3 Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno. Ideale, un'acqua ricca di bicarbonato (basta verificare in etichetta che i carbonati superino i 600 mg/l): a digiuno, diminuisce l'acidità gastrica, riducendo la sensazione di buco allo stomaco che induce a ricercare cibo fuori orario, mentre, durante i pasti, stimola la digestione.

LA PANCIA «GONFIA»

Questa è la tipica pancia che si può definire "gassosa". Quella, per intenderci, che al mattino non si vede nemmeno, e poi, durante la giornata lievita fino a rendere obbligatorio slacciare il bottone. Oviamente non può trattarsi di grasso, perché l'adipe non si forma e non si distrugge così rapidamente. Questo problema può essere causato dalla scelta di cibi sbagliati che, fermentando, producono aria, ma anche dalla cattiva digestione o da una scorretta e insufficiente masticazione. In alcuni casi si tratta di sindrome del colon irritabile.

MENO GONFIORE, CON LA DIETA GIUSTA... E LA CALMA A TAVOLA

Chi non ricorda il vecchio ammonimento «non si parla con la bocca piena»? Chi soffre di gonfiore addominale dovrebbe tenerlo a mente: mangiare e parlare allo stesso tempo è, infatti, uno dei modi migliori per ingurgitare aria! Detti a parte, il gonfiore addominale è, spesso, la semplice conseguenza di un'alimentazione ricca di cibi che creano fermentazione (legumi in testa) o che sono mal tollerati come, per esempio, i latticini in presenza di una accertata (e diagnosticata) intolleranza al lattosio. In altri casi, il gas intestinale, associato ad altri sintomi tipici, è riconducibile alla sindrome del colon irritabile. Ma andando nell'ordine:

1 La prima regola per avere la pancia sgonfia è **mangiare lentamente, masticando molto bene ogni boccone**. Sembra un consiglio banale, ma non lo è affatto: nella saliva è presente **un enzima chiamato ptialina che, durante la masticazione, incomincia a pre-digerire gli amidi per farli arrivare allo stomaco parzialmente scissi nei loro componenti**. Se questo enzima non ha il tempo di agire, gli amidi arrivano intatti nello stomaco, dando origine a fermentazione, pesantezza e gonfiore.

2 Da limitare o evitare, almeno finché non si risolve il problema, gli **alimenti che creano fermentazione come la frutta ai pasti, i legumi e, purtroppo, anche alcuni vegetali preziosi come broccoli, cavoli, cipolle e mele**. Attenzione anche a un'alimentazione troppo "condita": i grassi rallentano notevolmente la digestione e rallentano lo svuotamento gastrico, favorendo fermentazione e gonfiore.

3 Molto utili sono le **piante aromatiche dall'azione carminativa** come l'aneto, i semi di finocchio, il cumino, il cardamomo e la menta che possono essere usate per insaporire i piatti: stimolano la digestione e riducono le fermentazioni intestinali. Molto utile è anche lo zenzero: antinfiammatorio naturale, può essere utilizzato anche per regolare il gonfiore addominale, aggiungendo qualche fetta fresca alle pietanze.

IL COLON IRRITABILE: IL POSSIBILE RUOLO DEI FERMENTI PROBIOTICI

Se il gonfiore di pancia è causato dal colon irritabile (colpisce circa il 15% della popolazione), con diverse forme e sintomi, in genere risponde bene a una dieta giusta e a uno stile di vita più sano e con ritmi più rilassati.

» segue a pagina 4

PANCIA GONFIA PER COLPA DEL LATTOSIO? CI SONO I LATTICINI DELATTOSATI

Tra le condizioni associate al gonfiore addominale c'è sicuramente l'intolleranza al lattosio. In questo caso, spesso basta una tazza di latte o una fetta di formaggio fresco per creare gonfiore e crampi addominali. La colpa è del lattosio, lo zucchero che l'organismo non riesce a digerire a causa del deficit di lattasi e che, pertanto, fermenta e richiama acqua nell'intestino.

Se l'intolleranza al lattosio è stata diagnosticata correttamente, l'alternativa più semplice è utilizzare latte e latticini senza lattosio. Si tratta di alimenti con le stesse proprietà nutritive delle versioni con lattosio, fra cui il contenuto di calcio, vitamina D e grassi, con il lattosio già scisso nei due zuccheri semplici: galattosio e glucosio, liberi di essere assorbiti senza creare problemi intestinali. Nell'universo lattiero-caseario ci sono, però, anche prodotti naturalmente a basso contenuto di lattosio come yogurt e latti fermentati in cui i **batteri lattici hanno un'azione pre-digestiva**, così come formaggi a lunga stagionatura come Grana Padano e Parmigiano Reggiano in cui il processo di stagionatura porta il lattosio a livelli prossimi allo zero, come analogamente accade per il Gorgonzola, grazie alla triplice fermentazione necessaria per la sua produzione.

Nelle situazioni iniziali o borderline di intolleranza, la maggior parte dei nutrizionisti consiglia però di non smettere completamente di consumare latte e latticini, ma assumerne piccole quantità quotidianamente per cercare di stimolare la produzione di lattasi da parte dell'intestino. Anche il ricorso ai latticini con fermenti probiotici è una via percorribile poiché i fermenti lattici facilitano la digestione del lattosio e parallelamente stimolano l'intestino a produrre la lattasi (5).

PER AIUTARE I CONSUMATORI, IL MINISTERO DELLA SALUTE HA APPROVATO QUESTE DUE INDICAZIONI CHE OGGI TROVIAMO SULLE CONFEZIONI:

"SENZA LATTOSIO": PRESENTE SUI PRODOTTI CHE HANNO MENO DELLO 0,1% DI LATTOSIO (QUESTA PERCENTUALE VA COMUNQUE SPECIFICATA)

"A RIDOTTO CONTENUTO DI LATTOSIO": SI TRATTA DI LATTI, YOGURT E LATTI FERMENTATI IN CUI IL LATTOSIO È INFERIORE ALLO 0,5% (LA PERCENTUALE RESIDUA VA COMUNQUE SPECIFICATA).



LA PANCIA «RILASSATA»

Questo è l'addome tipico delle persone meno giovani, delle donne che hanno avuto da poco una gravidanza, e, in generale, di chi non ama lo sport. La sedentarietà è però la causa più comune: passare ore al computer, spostarsi solo in macchina, prendere solo ascensori e scale mobili non coinvolge per nulla i muscoli dell'addome, che, ovviamente, perde via via tonicità.

In tutti questi casi, la pancia rilassata è la conseguenza dell'indebolimento dei muscoli addominali e obliqui. I muscoli addominali funzionano come una guaina contenitiva che tiene a posto le viscere. Lo stesso principio delle guaine contenitive che, una volta indossate, promettono di togliere una taglia!

In presenza di un soggetto in perfetto peso forma, il ricorso all'attività fisica e agli esercizi addominali è indispensabile. Se non si interviene con esercizi addominali specifici, il problema, infatti, è destinato a peggiorare.

CON IL MOVIMENTO, È IMPORTANTE ANCHE L'ALIMENTAZIONE GIUSTA

Per migliorare la tonicità dell'addome (e di tutte le fasce muscolari) è importante assicurarsi tutti i giorni adeguate quantità di proteine, ovvero i costituenti fondamentali dei muscoli. **Questo monito è importante soprattutto per i vegani e per chi sta seguendo una dieta per perdere peso.** Una dieta dimagrante, purtroppo, non fa perdere solo grasso ma anche una piccola parte di muscoli che, in alcuni casi (in particolare, a seguito di ingrassamenti e dimagrimenti ripetuti) lascia il posto a tessuti più flaccidi.

L'organismo ha bisogno, ogni giorno, di 1,2 grammi di proteine per chilo di peso corporeo. Per fare un esempio: una donna di 65 kg ne dovrà assumere circa 78 grammi, meglio se suddivise equamente nei tre pasti giornalieri. Si arriva a questa quantità con 70 grammi di pasta e piselli, un etto di pesce o carne, 1 bicchiere di latte, 30 grammi di formaggio duro e 1 panino.

Tra le proteine è preferibile privilegiare quelle 'nobili' di carne, uova, pesce e latticini che apportano tutti gli aminoacidi essenziali che l'organismo non è in grado di fabbricarsi da sé. Molto importanti sono anche quelle di origine vegetale (fagioli, ceci, piselli, soia, lenticchie...), che, però, andrebbero sempre associate ai cereali che ne completano il patrimonio proteico. Ideali pasta e fagioli, pasta e ceci, risotto con piselli. **Per chi vuole perdere qualche chilo, conservando una buona tonicità muscolare, sono utili le sieroproteine del latte** che apportano una maggiore concentrazione di aminoacidi ramificati, soprattutto L-leucina che contribuisce a preservare i muscoli favorendo la sintesi proteica, anche in condizioni di ridotta stimolazione insulinica (2) come avviene durante ogni dieta ipocalorica. In palestra, quindi, ottimo un bicchiere di latte o uno yogurt bianco come spuntino.

» continua da pagina 3

IL COLON IRRITABILE: IL POSSIBILE RUOLO DEI FERMENTI PROBIOTICI

Questa sindrome può però celare anche aspetti psicologici (fenomeni ansiosi, per esempio) che richiedono un approccio più specifico valutato insieme al medico. Il colon irritabile è un tipico disturbo per il quale la modificazione del microbioma intestinale può risultare utile. A questo scopo, un gruppo di ricercatori della McMaster University, in Canada, sta provando l'effetto dell'assunzione regolare di un ceppo di Bifidobacterium su un gruppo di persone affette da sindrome del colon irritabile e concomitante depressione (4). Lo studio prevede anche l'uso della Risonanza magnetica funzionale per valutare gli eventuali cambiamenti sulle aree cerebrali notoriamente coinvolte nei fenomeni depressivi. Altri studi stanno, invece, monitorando l'effetto ottenuto con un farmaco antidepressivo, associato alla somministrazione di specifici ceppi batterici. Ci vorrà del tempo per avere risultati certi e tradurli in cura, ma una nuova strada è stata intrapresa.



L'Attendibile®

è la newsletter di Assolatte (Associazione che rappresenta le imprese che operano nel settore lattiero caseario). L'attendibile si propone come strumento d'informazione sulle tematiche legate al latte yogurt formaggi e burro dal punto di vista nutrizionale, culturale, storico, economico, normativo e di sicurezza alimentare.

La newsletter

si avvale della collaborazione di un Comitato Scientifico.

La ristampa

delle informazioni contenute in questa newsletter è consentita e gratuita a condizione che si indichi la fonte.

Direttore editoriale: **Adriano Hribal**

Coordinamento redazionale: **Samantha Biale**

Coordinamento editoriale: **Carmen Besta**

BIBLIOGRAFIA

- 1) Dove ER et al. Skim milk compared with a fruit drink acutely reduces appetite and energy intake in overweight men and women. *Am J Clin Nutr.* 2009 Jul;90(1):70
- 2) Frestedt JL, Zenk JL, Kuskowski MA, et al. A whey-protein supplement increases fat loss and spares lean muscle in obese subjects: a randomized human clinical study. *Nutr Metab (Lond).* 2008; 5: 1-7.
- 3) Kadooka Y, Sato M, Imaizumi K, et al. Regulation of abdominal adiposity by probiotics (*Lactobacillus gasseri* SBT2055) in adults with obese tendencies in a randomized controlled trial. *Eru J Clin Nutr.* 2010 Jun;64(6):636-43. doi: 10.1038/ejcn.2010.19.
- 4) Unraveling the influence of gut microbes on the mind - M. J. Friedrich, *JAMA* 2015, 313, 1699-01
- 5) De Vrese M, Stegelmann A, Richter B, Fenselau S, Laue C, Schrezenmeir J, Probiotics compensation for lactase insufficiency - *Am. J. Clin. Nutr.*, vol. 73, 2 Suppl, 2001, pp. 421S-429S.
- 6) Prior Dietary Practices and Connections to a Human Gut Microbial Metacomunity Alter Responses to Diet Interventions - doi: 10.1016/j.chom.2016.12.006
- 7) Astrup A, Raben A, Geiker N. The role of higher protein diets in weight control and obesity-related comorbidities. *Int J Obes (Lond)* 2015; 39 (5): 721-6.



www.lattendibile.it

Il sito nato per informare e aggiornare la classe medica, i giornalisti e i consumatori sui vantaggi nutrizionali di un'alimentazione equilibrata.

Il Comitato Scientifico

Dottor Umberto Agrimi

(Direttore del Dipartimento di Sanità pubblica veterinaria e Sicurezza alimentare - Istituto Superiore di Sanità)

Dottor Maurizio Casasco

(Presidente della Federazione Medico Sportiva Italiana)

Onorevole Paolo De Castro

(Vicepresidente Commissione Agricoltura del Parlamento europeo)

Avvocato Massimiliano Dona

(Presidente Unione Nazionale Consumatori)

Professor Enrico Finzi

(Presidente di Astra Ricerche)

Dottor Andrea Ghiselli

(Medico ricercatore del CREA Nutrizione)

Professor Lorenzo Morelli

(Ordinario in "Biologia dei Microrganismi" Università Cattolica del Sacro Cuore, Piacenza)

Professor Erasmo Neviani

(Docente di Microbiologia degli Alimenti presso la Facoltà di Scienze e Tecnologie Alimentari di Parma)

Professor Luca Piretta

(Docente di Nutrizione umana all'Università Campus Biomedico di Roma)

Dottor Andrea Poli

(Direttore scientifico NFI - Nutrition Foundation of Italy)

Professor Samir Sukkar

(Responsabile U.O.D. Dietetica e Nutrizione Clinica IRCCS San Martino-IST Genova)

Per ulteriori informazioni o iscriversi alla newsletter:

Assolatte - redazione L'attendibile
via Adige, 20 > 20135 Milano
tel. 02.72021817 > fax 02.72021838
Besta@Assolatte.it

Progetto grafico: **Carmen Besta**