

DOSSIER OBESITÀ QUANTO CONTANO GENETICA, DIETA E STILE DI VITA

Nutri & Previeni

Edizione italiana di **Nutrition & Prevention**

MENSILE • NUMERO 1 • ANNO 1 • LUGLIO/AGOSTO 2015

~~€ 2,00~~ € 1,50

MANGI BENE
TI MUOVI EPPURE
INGRASSI?
ECCO PERCHÉ

ALIMENTI

I preferiti dai Vip

10 MOTIVI
PER NON
RINUNCIARE
AI **LATTICINI**

*In forma
con la dieta
dell'estate*

EROS

I 10 cibi del desiderio

GRAVIDANZA

*Cosa non mangiare
in dolce attesa*

PSICOLOGIA

*Per ogni donna
almeno otto amiche*

STANCHEZZA

*COMBATTILA A **TAVOLA***

5

MODI PER
AMARE IL TUO
CORPO




1.260

 Numero di soggetti
a rischio Alzheimer
coinvolti nello studio

SPORT, DIETA ED ESERCIZI MENTALI

Così il cervello non invecchia

SPORT, ALIMENTAZIONE corretta e cervello in allenamento: questa la ricetta per rallentare nell'anziano l'invecchiamento della mente e basta adottarla per due anni per ridurre il declino cognitivo altrimenti inesorabile. Lo dimostra uno studio senza precedenti pubblicato sulla rivista Lancet e condotto da Miia Kivipelto dell'istituto Karolinska di Stoccolma, che ha coinvolto 1.260 anziani di 60-77 anni, tutti a rischio di Alzheimer. Nello studio metà del campione è stato inserito nel programma di

intervento multiplo che prevedeva una serie di incontri con medici e infermieri per indirizzare l'anziano su specifiche attività fisiche (allenamento muscolare e cardiofitness) e mentali e sull'alimentazione da seguire. L'altra metà del campione, invece, è stata seguita con normali visite mediche e controlli di routine (gruppo di controllo). Dopo due anni i ricercatori hanno eseguito una serie di **test cognitivi** per vedere quanto fosse invecchiata la mente di ciascun anziano durante il biennio trascorso.

I RISULTATI

È emerso che la mente di coloro che hanno preso parte al programma di intervento è invecchiata meno. Rispetto agli anziani di controllo, i coetanei del gruppo di intervento hanno totalizzato un punteggio ai test mediamente del 25% maggiore, un punteggio quasi doppio (maggiore dell'83%) sul fronte delle cosiddette capacità mentali esecutive (abilità di ragionamento) e, infine, un punteggio più che doppio (150%) nella velocità di elaborazione delle informazioni. Tutto il campione rimarrà sotto osservazione per altri sette anni per vedere se questo programma di intervento effettivamente può giocare un ruolo nel prevenire l'Alzheimer.

*“La **mente** di coloro che hanno preso parte al programma di intervento è **invecchiata meno**”*

Se l'ago della bilancia non ne vuole sapere di scendere nonostante l'impegno costante, probabilmente commetti qualche errore al quale comunque si può rimediare



Segui tutte le abitudini
più sane eppure ingrassi?



ECCO PERCHÉ

di *Christian Toscano*



È FRUSTRANTE. SEGUI TUTTI I CONSIGLI DEGLI ESPERTI, NON MANCHI UN APPUNTAMENTO IN PALESTRA E A TAVOLA TI SEMBRA DI SEGUIRE UN REGIME MONASTICO, EPPURE LA BILANCIA È IMPIETOSA. NON È LA VOLONTÀ CHE MANCA MA PROBABILMENTE INVESTI LE TUE ENERGIE IN MODO SBAGLIATO. QUELLE CHE PENSIAMO ESSERE SANE ABITUDINI POSSONO RIVELARSI CONTROPRODUCENTI SE IL TUO OBIETTIVO È DIMAGRIRE. QUESTO ARTICOLO TI AIUTERÀ A CHIARIRTI LE IDEE.

Troppo esercizio

Allenarsi con regolarità è la chiave per restare in forma. A patto di allenarsi correttamente.

L'esercizio fisico troppo intenso può alzare i livelli di cortisolo presenti nell'organismo. Il cortisolo è l'ormone dello stress, e quando aumenta il nostro corpo reagisce incoraggiando le cellule a immagazzinare più grassi.

“Eccedere nell'allenamento può essere dannoso, – dice la biologa nutrizionista Elisabetta Macorsini – meglio impostare un allenamento graduale che ci dia benessere. Oltre ai livelli di cortisolo, un esercizio fisico troppo intenso produce molti più radicali liberi: queste molecole favoriscono l'invecchiamento e tutti gli effetti negativi che questo comporta, compreso lo sviluppo di malattie degenerative come l'aterosclerosi e i tumori”.

Al posto di correre per 30 minuti consecutivi sul tapis roulant, meglio alternare 30 secondi a velocità elevata con un minuto a velocità ridotta per almeno 15 o 20 minuti: con questa modalità è possibile bruciare più calorie e perdere peso più velocemente. La conferma arriva da uno studio della Western Australia University che ha messo alla prova due gruppi di donne in sovrappeso per 15 settimane: il primo gruppo svolgeva ogni giorno 20 minuti di corsa alternata, il secondo 40 minuti di corsa

continua. Il risultato è stato schiacciante: le donne che avevano seguito l'allenamento alternato sono riuscite a perdere quasi sette chili, mentre le altre sono rimaste pressoché stabili.

Effetti collaterali

Alcune categorie di farmaci come antidepressivi, antinfiammatori steroidei o antistaminici possono avere tra gli effetti collaterali l'aumento di peso. Alcuni principi attivi interferiscono con il metabolismo o con il senso della fame. Meglio limitare al minimo l'assunzione di farmaci da banco, mentre se si tratta di una cura prescritta dal medico non bisogna mai interrompere la cura, ma può essere utile consultare il medico e chiedere un trattamento analogo che non metta a repentaglio la linea.

La colazione sana

Quando si parla di colazione il parere dei dietologi è unanime: mai saltarla. Attenzione però a cosa mettiamo a tavola. “Tendenzialmente al mattino siamo disidratati dopo diverse ore senza assumere liquidi, quindi la prima cosa da fare è bere dell'acqua – spiega Elisabetta Macor-

non è la scelta migliore. Un cornetto o una merendina portano a un picco nei livelli di glicemia, che si esaurisce in poco tempo lasciandoci poco concentrati e facendo tornare presto il senso di fame. Al mattino meglio prediligere alimenti con un basso indice glicemico, come per esempio la crema Budwig”. La crema Budwig si prepara mescolando yogurt magro, cereali integrali, succo di mezzo limone, noci o altri semi, miele, una banana e un altro frutto di stagione. Le si può abbinare una tazza di tè o caffè per una colazione ricca e capace di fornirci la giusta energia durante la mattinata in ufficio o a scuola. “Resta comunque un alimento piuttosto calorico – avverte la dottoressa Macorsini – dobbiamo dunque compensare con un pranzo più leggero; così facendo evitiamo inoltre il senso di sonnolenza pomeridiano”. Si può anche alternare con una colazione più proteica una volta alla settimana, per esempio due uova (meglio se due albumi e un tuorlo) e del prosciutto cotto.



*Potere
dolcificante
del miele
rispetto
saccarosio*

I prodotti light

Il “30% di grassi in meno”, il “50% di grassi in meno”... Ma rispetto a cosa? Le linee dietetiche dei prodotti nei banchi dei supermercati riescono ad alleggerirci con grande efficacia solo di una cosa: del senso di colpa. Si tende a mangiarne di più raggiungendo lo stesso quantitativo di calorie se non oltre, meglio quindi scegliere il prodotto normale mangiandone meno. In alcuni di questi alimenti i grassi vengono sostituiti da zuccheri, altrettanto calorici: impariamo a leggere le etichette per evitare i prodotti che contengono grassi saturi, i più dannosi per il nostro benessere.

I dolcificanti

Usare il dolcificanti al posto dello zucchero ci sembra il non plus ultra delle sane abitudini, ma non è così. “È un discorso analogo a quello dei prodotti light – spiega la dottoressa Macorsini – solo perché si tratta di dolcificante e non di zucchero ci sentiamo autorizzati a raddoppiare, triplicare la porzione. Io eliminerei del tutto lo zucchero: impariamo a educare il gusto al sapore del caffè o del tè amaro per riscoprirne la vera essenza, se non riusciamo allora è meglio usare il miele”.

Al supermercato, a tavola, in palestra: le nostre sane abitudini possono nascondere delle trappole. Evitarle non solo apporterà benefici immediati, ma darà nuovo slancio al nostro impegno consentendoci di seguirle ancora più volentieri.



Gwyneth Paltrow

DIETA E CALORIE Le stranezze dei vip

Che frutta e verdura facciano bene è un assioma. Per i vip non basta e sono sempre alla ricerca di formule strane per trovare forma fisica e salute. **Gwyneth Paltrow** per esempio sembra sia ossessionata dagli alimenti macrobiotici. Dalla sua dieta sono scomparse carne, uova, latte e pesce e si nutre esclusivamente di cibi al 100% biologici. **Jennifer Aniston** ha scelto invece il limone, non per condimento ma per colazione, spremuto in un bicchiere di acqua tiepida. In fatto di privazioni vince **Angelina Jolie**: sembrerebbe che per mantenere la forma l'attrice si sottoponga a una dieta ferrea per cui non può ingerire più di seicento calorie al giorno, meno della metà del fabbisogno quotidiano. **Anne Hathaway** pare faccia di peggio, limitandosi a cinquecento e mangiando solo humus e ravanelli. Molto più giudiziosa **Claudia Schiffer** che sceglie per cena un'insalata di verdure al vapore e nel primo pomeriggio della frutta, mentre come spuntino predilige uva nera, succo di pomodoro, tè e tisane.