L'ingrediente segreto della dieta: tenere un diario

Rende consapevoli di quanto si mangia (spuntini sfiziosi inclusi), di quando si esagera e perché. Sul peso l'effetto è potente: chi scrive perde anche il doppio dei chili

di Eliana Liotta

«Se si tenesse un diario giornaliero di tutto ciò che si mangia, molti rimarrebbero stupiti nel constatare quanti spuntini ad alto contenuto calorico hanno consumato tra un pasto e l'altro». Lo scrisse anni fa Umberto Veronesi, nella sua rubrica storica sul settimanale *Oggi*, anticipando quanto avrebbero confermato le ricerche: chi tiene un diario alimentare, durante un percorso per dimagrire, può perdere fino al doppio del peso rispetto a chi non annota nulla (come si legge in una ricerca su 1.700 americani del Kaiser Permanente's Center for Health Research).

È come se si acquistasse consapevolezza di un istinto ancestrale: mangiare con la testa prima ancora che con il palato e la pancia. Qualcuno fa dei pasti canonici risicati e si chiede perché la bilancia non gliene renda merito: tante volte il problema sono gli spuntini, gli assaggi di mortadella e di grana, i dolcetti fuori orario. Si pensa: "Un paio di biscotti dopo cena che saranno mai?". Possono dare da 20 a 100 calorie, a seconda che siano secchi o super farciti. E 20 calorie in più al giorno in un anno fanno oltre settemila calorie, l'equivalente di un chilo di grasso. È anche così che si accumula peso, smangiucchiando.

Il diario serve a non crearsi alibi, infingimenti che il cervello è bravissimo a costruire. Rende responsabili di ogni boccone, compresi gli extra. È utile per smaltire chili e allo stesso tempo per modificare le abitudini a tavola in chiave salutare, arrivando a ridurre il rischio di diabete e malattie cardiovascolari.

Bastano 14 minuti al giorno

Appuntare abitudini alimentari su un proprio registro non è poi così dispendioso in termini di tempo: richiederebbe 14 minuti al giorno, in base a uno studio americano delle Università del Vermont e della Carolina del Sud, appena pubblicato sulle pagine di *Obesity*. Ma il fattore più importante per riuscire a dimagrire, secondo la ricerca, è la frequenza con cui si aggiorna il diario. A pagare è la costanza di segnare pranzi, cene e varie subito dopo averli consumati. Un indizio di autocontrollo elevato.

SEGUE

GETTY IMAGES

Sulle scelte alimentari incide molto l'umore: individuare i meccanismi che hanno portato a buttarsi sul panino al salame o sulla vaschetta di gelato è il primo passo per cercare una soluzione

SEGUITO

Che cosa annotare

Il suggerimento è di compilare il diario almeno per una settimana di fila, se si riesce anche di più. Basta acquistare un quadernone e prendere nota nel corso della giornata di quanto e come si mangia. Ma si può usare il computer o spedirsi una mail dal telefonino.

Primo punto: gli orari, che non sono da trascurare. Sarebbe opportuno avere degli appuntamenti fissi con la tavola, cercando di finire la cena almeno un'ora prima di mettersi a dormire.

Anche il luogo è importante, magari per rendersi conto che in un determinato ristorante si eccede o per ingegnarsi a rifiutare con garbo qualche pietanza a casa dell'amica.

Eliana Liotta
giornalista, scrittrice e comunicatrice scientifica, tiene su iodonna.it *il blog "Il bene che mi voglio".*

La consulenza scientifica dell'articolo è di Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista dell'ospedale Humanitas Mater Domini (Castellanza, provincia di Varese).

Le ore di sonno possono fare la differenza

Nel diario va segnato anche il tempo del riposo, perché chi dorme poco finisce per mangiare di più

Uno studio americano suggerisce di indicare nel diario alimentare anche le ore di sonno, non solo il cibo consumato. In effetti, chi dorme poco rischia di ingrassare, come hanno titolato i giornali di tutto il mondo nel 2012. Una ricerca aveva dimostrato che dormire troppo poco altera gli ormoni che controllano l'appetito: dopo una notte insonne nel sangue aumentano i livelli di grelina, che causa la sensazione di fame, e diminuiscono quelli di leptina, legata al senso di sazietà. Quattro anni dopo, nel 2016, ricercatori del King's College di Londra sono giunti alla conclusione che dopo una notte con poco sonno, al di sotto delle sei-otto ore canoniche, si assumono ai pasti 385 chilocalorie in più: la loro meta-analisi è stata pubblicata su una rivista prestigiosa come *Nature*.

Le misure casalinghe

Non c'è bisogno di indicare i grammi esatti di quanto si è consumato, è più semplice usare misure casalinghe. Per esempio, a colazione: "Ho mangiato e bevuto mezza tazza di latte, una fetta di pane integrale con un cucchiaino di marmellata, un caffè con un cucchiaino di zucchero". Oppure a pranzo: "Riso e lenticchie (un pugno di riso integrale, lenticchie e un filo di olio a crudo), un paio di carciofi tagliati e cotti in padella con due cucchiaini di olio extravergine di oliva, una fetta di melone".

Una porzione di verdure a foglia cotte (200 grammi) copre mezzo piatto piano, una di vegetali crudi (80 grammi) equivale a una scodella di lattuga, a un finocchio crudo, a tre-quattro carote o a due-tre pomodori. Una porzione media di pasta o riso è di 80 grammi, di 40 se in minestra o in zuppa: l'una e l'altra non riempiono un piatto fondo dalle dimensioni standard. Per calcolare una porzione di carne bisogna figurarsi un mazzo di carte.

Segnare gli stati d'animo

Non c'è solo il cibo. Meglio inserire anche gli stati emotivi. Mettere nero su bianco se un momento di tristezza ha portato a spizzicare dolcetti o gelati tutto il giorno può guidare a riconoscere le proprie debolezze e a trovare una via d'uscita.

Con la penna in mano, bisogna chiedersi: l'umore di oggi ha influenzato il tipo e la quantità di cibo? Capita di rispondere così: «Ero da sola a cena, non avevo voglia di mettermi a preparare qualcosa e ho divorato sul divano un panino imbottito con il salame e una brioche confezionata». O forse hanno pesato le circostanze? «Mia figlia aveva lasciato a metà un sacchetto di patatine fritte e io l'ho finito».

Regolarsi a occhio

A sera, un rapido controllo, confrontando la realtà con il modello ideale di dieta sana. Un modo veloce per preparare pasti salutari è regolarsi a occhio, con il cosiddetto "piatto sano", proposto dal dipartimento di nutrizione dell'Università di Harvard: se immaginiamo che pranzo e cena siano come un piatto, la metà dovrebbe prevedere verdura e frutta, per la precisione più verdura che frutta; un quarto cereali e derivati (meglio integrali); un quarto proteine a rotazione, quindi legumi, pesce, uova, formaggi (preferibilmente freschi, non grassi), carne (non superando i 300 grammi alla settimana di carne rossa, come raccomanda il Fondo mondiale per la ricerca sul cancro).

Le verdure, così trascurate, sono essenziali. Ricche di acqua e di fibra, frenano l'assorbimento di zuccheri e grassi e hanno un apporto calorico basso, per non parlare delle sostanze benefiche che apportano, dai fitocomposti alle vitamine. Sono da sperimentare come antipasto o come stuzzichini da sgranocchiare prima di sedersi a tavola: danno senso di sazietà, spingono a mangiare di meno. iO

CARLO FURGERI GILBERT