

Parametri e dati sul piatto **della bilancia**

Per monitorare il peso, ma anche la massa grassa e la massa magra. Oppure per controllare l'indice glicemico degli alimenti. Per restare in forma, esistono tantissimi nuovi strumenti. Ma attenti a usarli bene...



Se l'obiettivo è la remise en forme, partire con il piede giusto è importante, a cominciare dagli strumenti per monitorare i parametri fisici, come il peso. Ma non senza qualche accortezza: «Dipende da chi abbiamo in casa», spiega Elisabetta Macorsini, biologo nutrizionista. «Con una figlia in età adolescenziale che si pesa tutti i giorni ed è in fase di sviluppo, forse è meglio evitare apparecchi troppo sofisticati. Perché avere a disposizione la composizione di massa grassa, magra, peso potrebbe portare a un eccesso di controllo. Se invece c'è un cinquantenne leggermente sovrappeso che non si controlla mai, una buona bilancia è essenziale».

In generale, comunque, uno strumento in casa per monitorare i parametri è un buon aiuto, ma occhio a come si usa. «Le bilance moderne sono incredibili, possono essere utili come linea guida sul nostro stato di salute, ma non devono essere sostitutive di un nutrizionista o un dietologo in funzione degli obiettivi che ci si prefissa».

Stesso discorso vale per le app o gli apparecchi che aiutano nel controllo della glicemia. «Io posso indicare un'app per controllare l'indice glicemico degli alimenti, ma è anche opportuno che la persona abbia recepito la differenza fra indice (la capacità dei carboidrati contenuti negli alimenti di innalzare la glicemia) e carico glicemico (la moltiplicazione dell'IG di un dato carboidrato per la quantità assunta, per esempio 30 grammi). Tenendo, poi, presente che questo parametro è importante per i diabetici o per chi ha resistenza agli zuccheri (sindrome dell'ovaio policistico), ma per chi non ha problemi non è certo un dramma mangiare un quadratino di cioccolato al latte invece che fondente». Un consiglio per tutti? «Utilizzare il diario alimentare (anche tramite app): recenti studi americani hanno dimostrato che anche solo tenere un diario senza dieta aiuta a perdere peso. Perché, se sono sincero, mettere nero su bianco quello che si ingerisce durante la giornata aumenta il grado di consapevolezza e onestà verso se stessi. È un po' come il contapassi, strumento validissimo, a patto che si cammini in modo costante e regolare. Senza fermarsi a guardare le vetrine...». (Cristina Lantone)

© Riproduzione riservata