

Guida

Peso

Peso:
la massa
del nostro
corpo

Esperte ed esperti

La guida «Peso» è il frutto della gentile collaborazione con:

Prof. Dr. med. David Fäh



Il medico ed esperto nutrizionista insegna e svolge attività di ricerca presso la Scuola universitaria professionale di Berna, dipartimento Salute, specializzazione Nutrizione e Dietistica. È autore specializzato di diversi libri dedicati al tema dell'alimentazione e del peso.

→ davidfaeh.ch

Eliane Wyss



La specialista in coaching alimentare offre consulenza alla nostra clientela presso la Consulenza sulla salute Helsana.

Consulenza sulla salute Helsana

La consulenza sulla salute è disponibile gratuitamente per tutti coloro che possiedono un'assicurazione integrativa. Che si tratti di alimentazione, movimento, gestione di una diagnosi ricevuta o trattamenti consigliati, da noi troverete risposte competenti e studiate ad hoc per le vostre domande inerenti allo stato di salute.

☎ 058 340 15 69

→ Con la vostra telefonata dichiarate di accettare le condizioni di utilizzo e le disposizioni sulla protezione dei dati della consulenza sulla salute Helsana: helsana.ch/consulenza-sulla-salute.

Contenuto

Conoscenze

4 Fatti e cifre

Dalle foto ritoccate alle tombe XXL

6 Ideale fa rima con individuale

Come gestire bene il proprio peso

8 Quanto pesano...

... le parti del nostro corpo?

10 Dateci peso

L'influsso di fattori come sonno, ormoni o geni

14 Il peso in cifre

Statistiche su sovrappeso e sottopeso

16 Quando i chili si ripercuotono sulla salute

Conseguenze di malnutrizione, sovrappeso e sottopeso

18 In equilibrio?

Cosa si cela dietro le variazioni di peso

20 «Siamo tutti belli»

Intervista all'esperta Dagmar Pauli

23 La forza delle emozioni

Cosa proviamo quando mangiamo

24 Cattive abitudini alimentari

Riconoscere e trattare i disturbi

26 Non solo obesità

Tutto quello che c'è da sapere sulla malattia dell'obesità

28 Questione di ideali

Immagini con ideali di corpo

Consigli

38 Alimentazione sana?

Ecco come cambiare la propria alimentazione

44 I grassi non sono tutti uguali

Acidi grassi buoni e cattivi

46 Vero o falso?

Verifica dei fatti sul tema del peso

50 Dimagrire con l'esercizio fisico

Allenamenti per dimagrire

52 Ingrassare in modo sano

Per molti non è per nulla facile!

Esperienze

54 Io e il mio peso

Tre persone raccontano la loro battaglia

62 Glossario

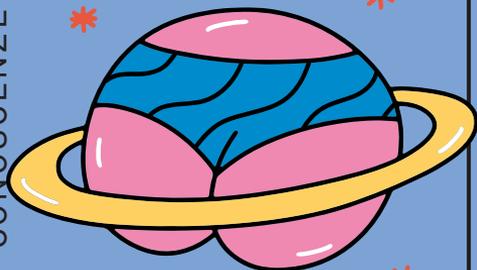
Dagli acidi grassi agli stressati ipofagici

Ulteriori informazioni e consigli interessanti sono disponibili nella nostra newsletter e nel blog.

→ helsana.ch/it/newsletter

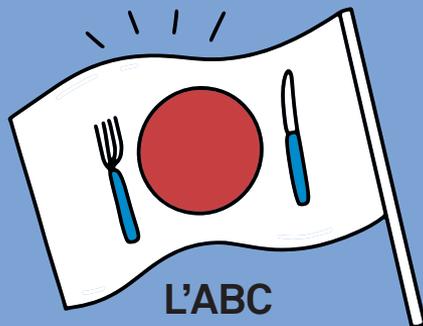
→ helsana.ch/it/blog

Fatti e cifre



Il peso è relativo

Un uomo di 70 chili ne peserebbe 175 su Giove e 26 su Marte.



L'ABC dell'alimentazione

In Giappone, l'educazione alimentare è prevista per legge. E i risultati si vedono: il Paese, infatti, ha il tasso di giovani in sovrappeso di gran lunga più basso tra tutte le nazioni industrializzate.

150 tonnellate

La balenottera azzurra è l'animale più pesante che sia mai esistito sulla Terra. Gli esemplari più grandi arrivano a pesare oltre 150 tonnellate, il che corrisponde a 50 elefanti.



Tombe XXL

Il Brasile risponde alla crescente obesità: le tombe XXL possono accogliere defunti con un peso fino a 500 chili.

Un record che pesa

Il polacco Mariusz Pudzianowski ha vinto per cinque volte il titolo di «World's Strongest Man». Potrebbe sollevare persino un cavallo: il suo record nello stacco da terra è di 415 chili.



Hashtag negativi

Per contrastare l'anoressia, nel 2012 Instagram ha vietato hashtag come #thinspiration, #thinspo o #proanorexia.

Pelosetti grassottelli

Una buona metà di tutti i cani e gatti svizzeri ha qualche chilo di troppo.

Attenzione, ritocco!

In Francia e Norvegia, le foto ritoccate nella pubblicità devono essere contrassegnate.

Patire la fame per lavoro

Per il ruolo nel film «L'uomo senza sonno», l'attore Christian Bale ha perso 28 chili in soli tre mesi. Mangiava soltanto tonno e una mela al giorno. Cinque mesi dopo, aveva messo su di nuovo 50 chili per interpretare Batman.

Paniere

Così si chiamava l'armatura di sostegno che le donne del XVI secolo indossavano sotto la gonna. Costava meno della crinolina ed era perfetto per accentuare il rigonfiamento delle gonne.



Ideale fa rima con individuale

L'esperto nutrizionista David Fäh afferma che, anziché inseguire un peso ideale, sarebbe meglio mantenere il proprio, anche con il passare degli anni.

«Che aspetto ha un corpo ideale? Non esiste una risposta semplice a questa domanda. Me ne rendo sempre più conto quando osservo gli atleti: chi pratica il getto del peso fa salire, anche di molto, l'ago della bilancia, mentre i maratoneti si trovano spesso ai limiti del sottopeso. Tuttavia, entrambi sono in salute. Il peso ideale di ciascuno di noi è individuale proprio come la nostra vita, il nostro corpo e i nostri obiettivi.

Da un punto di vista medico, uno sguardo alla bilancia, all'IMC o al girovita di una persona non è sufficiente per valutarne in modo chiaro lo stato di salute. Spesso il peso non è tanto la causa, quanto un effetto collaterale di uno stile di vita. Se parliamo di salute, avrebbe più senso,

ad esempio, ridurre il tempo trascorso in posizione seduta, aumentare la frequenza e l'intensità con cui ci si muove e consumare meno cibi troppo elaborati anziché fissarsi con l'idea di perdere peso.

Un peso con il quale poter convivere

Nella nostra società, il peso non viene associato soltanto alla salute e al benessere fisico. Nel nostro contesto culturale, infatti, il peso corporeo è accompagnato da molti pregiudizi e così influisce su moltissimi aspetti della nostra vita, dalla ricerca del partner alla carriera professionale. Per questo, anche le persone sane inseguono l'ideale di un corpo più snello: il biglietto da visita in una società fortemente competitiva.

Molti cercano la soluzione con misure limitate nel tempo come le diete. Ma siccome la maggior parte di noi tende a ingrassare con gli anni, sarebbe più sensato e opportuno adottare uno stile di vita che consenta di mantenere costante il peso. Un peso con il quale poter convivere bene e in salute.» ●



Prof. Dr. med. David Fäh,
medico ed esperto
nutrizionista

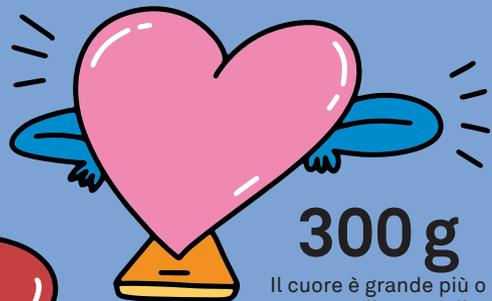


Quanto pesano...

... il nostro scheletro, il nostro cervello o altre parti del corpo? Numeri che sorprendono.

8%

Per ogni chilo di peso, un adulto ha tra i 55 e i 65 millilitri di sangue in corpo. Il che corrisponde all'8 per cento circa dell'intero peso.



300 g

Il cuore è grande più o meno come il pugno di una persona. Sulla bilancia fa segnare circa 300 grammi.

31-65%

La massa muscolare di una persona varia molto. Dipende dal livello di allenamento, dall'età e dal sesso. Gli uomini hanno dal 40 al 65 per cento circa di muscoli, le donne tra il 31 e il 41 per cento.



12%

Lo scheletro costituisce il 12 per cento circa del peso corporeo. La massa ossea continua ad aumentare fino al 30° anno di vita per poi diminuire.



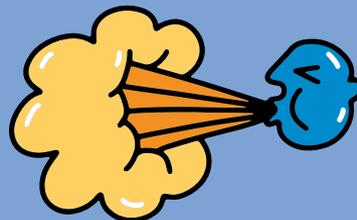
45-65%

La percentuale di acqua in un corpo varia in base alla quantità di grasso. Per le donne il valore ideale è tra il 45 e il 60 per cento. Per gli uomini è un po' più alto, dal 50 al 65 per cento.



20%

La pelle è l'organo con la superficie più estesa. Contribuisce per il 20 per cento circa al peso corporeo.



1 kg

I polmoni hanno una superficie totale di circa 80-120 m². Pesano 1 chilo.

2 kg

L'apparato digerente è composto da intestino tenue, intestino crasso e dal retto. Tutti insieme pesano circa 2 chili.



16-25%

La percentuale di grasso corporeo aumenta con l'età. Nelle donne tra 20 e 29 anni il valore normale è, ad esempio, del 22 per cento, dai 40 ai 49 anni sale già al 25. Negli uomini, a pari età, è rispettivamente del 16 e del 21 per cento.



1,3 kg

Il cervello di una persona pesa in media 1,3 chili.

I numeri sulla bilancia non dipendono solo da quanto mangiamo o dalla frequenza con cui facciamo attività fisica. Esistono infatti molti altri fattori.

Stress

Ognuno reagisce allo stress in modo diverso. I cosiddetti stressati ipofagici perdono l'appetito. Al contrario, gli iperfagici, ossia coloro che soffrono di fame nervosa o da stress, hanno più voglia di zuccheri e carboidrati. Bevono spesso bevande dolci o mangiano snack poco salutari. Anche la mancanza di tempo influisce sulle nostre abitudini alimentari e molti ripiegano su piatti da fast-food dall'elevato apporto calorico.

Sonno

La carenza di sonno influisce sugli ormoni e, di conseguenza, altera il metabolismo e la regolazione di fame e senso di sazietà. Inoltre, porta ad attacchi di fame compulsiva. Le persone interessate spesso sono stanche durante il giorno e per questo non trovano le giuste motivazioni per fare attività fisica.

Socio-economia

Più inferiore è lo stato sociale, più alto è il rischio di essere in sovrappeso. L'educazione, infatti, ha maggior influenza sul peso rispetto al reddito o alla professione. Ci sono differenze anche tra i sessi: l'influsso della formazione è nettamente superiore tra le donne che non tra gli uomini.

Genetica

Il sovrappeso dipende per il 60 per cento circa dai geni. Le principali varianti genetiche interessano in effetti i geni che influiscono sul metabolismo energetico e sulla regolazione di fame e senso di sazietà. Ma anche i fattori ambientali hanno un ruolo decisivo nel determinare se un individuo diventerà obeso oppure no.

Esercizio fisico

Chi pratica regolarmente attività fisica, consuma più calorie e ha un miglior controllo sul proprio peso. Oltre a un'alimentazione corretta, anche lo sport quindi svolge un ruolo importante nel mantenimento del proprio peso. I due fattori più rilevanti sono la distanza percorsa e l'intensità. Al contrario, la durata di una sessione di allenamento non dice molto sul consumo di calorie.

Carattere

Uno studio rivela come determinati tratti caratteriali siano in relazione con il peso. Il peso di persone meticolose, consapevoli del proprio dovere e autodisciplinate tende a mantenersi stabile. A sperimentare maggiori variazioni di peso sono le persone nevrotiche, amanti del rischio, socievoli o impulsive.

Sesso

Le donne in media hanno una massa grassa superiore rispetto agli uomini. Inoltre, nel corso di un ciclo mensile prendono non di rado da uno a tre chili. Ciò è dovuto al fatto che le forti oscillazioni di ormoni come estrogeno e progesterone favoriscono la formazione di depositi di acqua.

Età

A riposo, l'organismo dei ragazzi consuma più calorie rispetto a quello degli adulti, perché è ancora in fase di sviluppo. Al contrario, il metabolismo degli adulti è mirato alla conservazione delle funzioni dell'organismo. Più invecchiamo e più il metabolismo rallenta. Il corpo riduce la propria massa muscolare e accumula grasso. Il metabolismo basale diminuisce.

Ormoni

- **Insulina:** abbassa la glicemia e il consumo di riserve energetiche, sazia
- **Grelina:** aumenta la sensazione di fame e appetito, regola il bilancio energetico
- **Cortisolo:** aumenta il tasso glicemico e può essere responsabile per comportamenti alimentari condizionati dallo stress
- **Leptina:** inibisce la sensazione di appetito riducendo così la quantità di energia assorbita
- **Peptide-1 glucagone-simile:** aumenta il rilascio di insulina, rallenta lo svuotamento gastrico

Dieta

Ingerendo troppe calorie si ingrassa, ingerendone poche si dimagrisce. Chi vuole mantenere il proprio peso, dovrebbe quindi assumere tante calorie quante ne consuma. Il peso, tuttavia, non dipende solo da quanto si mangia, ma anche da cosa si mangia. Le fibre, ad esempio, non hanno apporto calorico oppure hanno una quantità di energia poco assimilabile. Anche il tipo di sostanze nutritive ha la sua rilevanza: pasti ad alto contenuto proteico tendono a saziare a lungo. Mentre digerisce le proteine, l'organismo «brucia» una parte delle calorie assunte sotto forma di calore.

L'alcol favorisce l'aumento di peso

L'alcol non è solo una bomba calorica, ma favorisce anche la formazione di acidi grassi. Il corpo classifica l'alcol come una sostanza dannosa. Per questo tende a metabolizzarlo, rallentando così il metabolismo dei lipidi.

Il peso in cifre

Il peso corporeo non influisce solo sul benessere di un individuo. È anche un importante indicatore della salute di una popolazione.



Uno su 30

In Svizzera, una persona su 30 sviluppa almeno una volta nella propria vita un disturbo alimentare (anoressia, bulimia, attacchi di fame senza avere appetito o vomito). A soffrirne di solito sono persone con età inferiore ai 40 anni. Le donne sono colpite più degli uomini.



8 Mrd

Sovrappeso e obesità causano costi elevati per la società. In Svizzera, nel 2012, ammontavano a 8 miliardi di franchi.



4/5

I Paesi con il maggior numero di persone in sovrappeso al mondo sono tre isole del Sud Pacifico: Nauru, Palau e le isole Cook. Più dell'80 per cento della loro popolazione, ovvero quattro quinti, ha un IMC del 25 e più. In fondo alla scala si piazzano Vietnam e Bangladesh con appena il 20 per cento di persone in sovrappeso.



<18,5

Poco meno di una persona su 40 nel nostro Paese ha un IMC inferiore a 18,5. Il 2,5 per cento della nostra popolazione è dunque sottopeso.



42%

Negli ultimi anni, l'obesità è diventata una malattia sociale anche in Svizzera. Il 42 per cento circa della popolazione adulta è in sovrappeso oppure obesa.

Quando i chili si ripercuotono sulla salute

Sovrappeso, sottopeso e malnutrizione gravi possono compromettere la salute.

SOVRAPPESO

Diabete

Quattro persone su cinque che soffrono di diabete di tipo 2 sono in sovrappeso. Dimagrendo, si riduce il rischio o si rende meno grave il decorso della patologia già in essere.

Problemi cardiaci e arteriosclerosi

Se si è in sovrappeso, il cuore è sottoposto a sforzi maggiori per pompare sangue in tutto il corpo. Oltre a ciò, i vasi sanguigni si restringono e si irrigidiscono. Se il sangue non scorre più liberamente, aumenta il rischio di infarto cardiaco o ictus.

Problemi alle articolazioni

Un peso eccessivo sovraccarica anche le articolazioni. Chi è in sovrappeso soffre pertanto più spesso di problemi alla schiena, alle anche o alle ginocchia.

Cancro

Il tessuto adiposo è attivo a livello ormonale. Influisce sul metabolismo così come su neurotrasmettitori e sostanze infiammatorie, favorendo così l'insorgere di determinati tipi di cancro.

SOTTOPESO

Osteoporosi

Le nostre ossa hanno bisogno di minerali, oligoelementi, vitamine e proteine. La malnutrizione può causare una diminuzione della densità ossea. Le ossa perdono stabilità e si rompono più facilmente. Tra i sintomi frequenti rientrano anche problemi a denti e dolori alla schiena.

Sterilità

Un grave sottopeso segnala all'organismo una condizione d'emergenza. Di conseguenza, il nostro equilibrio ormonale si altera. Nelle donne, la malnutrizione può comportare l'assenza di mestruazioni e ovulazione; negli uomini si riduce la qualità dello sperma.

Atrofia muscolare

Se assumiamo un quantitativo insufficiente di sostanze nutritive, il corpo ricorre alle sue stesse risorse per produrre l'energia necessaria. In queste condizioni, l'organismo riceve ciò di cui ha bisogno in misura inadeguata e solo per un periodo limitato. Insieme alle riserve di grasso si atrofizzano anche i muscoli.

Disturbi nella guarigione delle ferite

Per guarire le ferite, il corpo ha bisogno di diverse sostanze nutritive. Nei soggetti malnutriti, ferite e lesioni guariscono più lentamente.

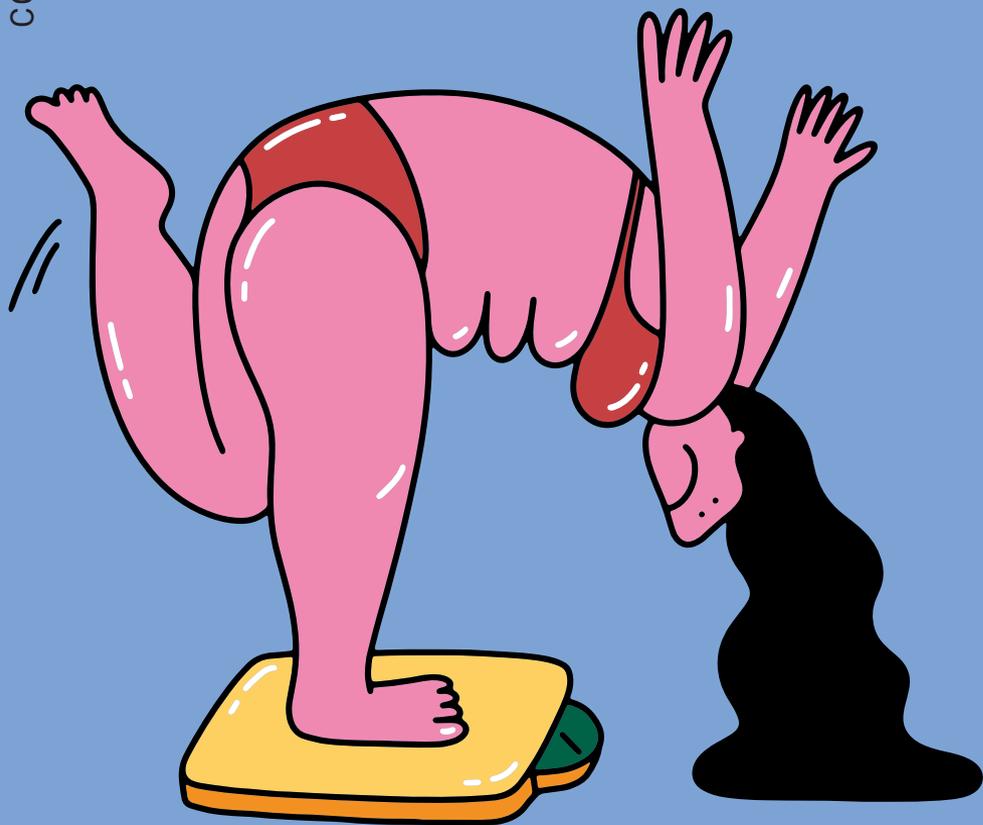
Danni agli organi

La malnutrizione ha effetti negativi su quasi tutti gli organi del nostro corpo. Danni a cervello, fegato, reni, cuore e altri organi vitali possono avere conseguenze irreversibili o addirittura fatali. ●

In equilibrio?

Nessun corpo mantiene sempre lo stesso peso. Tuttavia, variazioni di peso significative possono essere indice di patologie o disturbi.

CONOSCENZE



Variazioni di peso fino a tre chili entro brevi lassi di tempo sono considerate normali. L'equilibrio idrico o le riserve di carboidrati possono subire alterazioni. Con l'esercizio fisico intensivo si possono perdere fino a due chili. Stomaco e intestino pieni possono influire sul nostro peso. Ma se nel giro di pochi mesi si perdono o si accumulano chili involontariamente e senza ragione, occorre rivolgersi a un medico. Tali variazioni di peso, infatti, potrebbero essere sintomo di una malattia.

L'ipertiroidismo, ad esempio, aumenta il consumo di calorie, mentre l'ipotiroidismo rallenta il metabolismo. Anche patologie a carico dell'apparato digerente e infezioni nell'organismo possono avere effetti sul nostro appetito. Inoltre, una sensibile perdita di peso potrebbe dipendere anche dal diabete: siccome le cellule fanno fatica ad assorbire lo zucchero, il corpo ricorre alle proprie riserve perdendo di conseguenza massa. Persino determinate forme di tumore possono influenzare il nostro equilibrio ormonale e il nostro peso, proprio come malattie cardiache o polmonari oppure gli effetti collaterali di eventuali farmaci.

Infine, dietro a una variazione di peso può celarsi anche una causa di natura psichica. Sotto stress, infatti, il corpo produce maggiori quantità di cortisolo, che influisce notevolmente sulle abitudini alimentari e sul metabolismo. ●

CONOSCENZE

Lista di controllo per le variazioni di peso

Rispondete alle seguenti domande in modo da semplificare la diagnosi medica:

- Negli ultimi 6 mesi, senza volerlo avete preso o perso più del 10 per cento del vostro peso corporeo?
- Il vostro stile di vita ha subito cambiamenti profondi (sport, stress)?
- Soffrite di disturbi del sonno?
- Di recente siete stati operati o vi siete feriti?
- Assumete regolarmente (nuovi) farmaci?
- Soffrite di una dipendenza?
- Soffrite di un forte stress psicologico o fisico?
- Avete notato altri sintomi fisici?

«Siamo tutti belli»

Il desiderio diffuso di essere magri nuoce alla nostra salute. La specialista Dagmar Pauli ci parla di immagine di noi stessi e autostima.

Signora Pauli, perché così tante persone sono insoddisfatte del proprio corpo nonostante abbiano un peso normale?

Ciò dipende dall'ideale del corpo super snello che ormai ci accompagna da cinquant'anni. «Twiggy» è stata la prima modella magra ed è diventata il nuovo ideale, promosso anche dalla pubblicità e dalla moda. Mentre i modelli maschili sono diventati sempre più muscolosi. La nostra insoddisfazione dipende dal fatto che ci confrontiamo con loro.

Quindi, proiettiamo gli ideali su noi stessi?

Le immagini hanno un enorme potere, anche alterato. Tendiamo infatti a considerare come reale e normale ciò che vediamo in continuazione. Quando un marchio americano ha puntato su modelle dalle forme normali per pubblicizzare i propri prodotti di bellezza, ha ridotto le vendite. Ai nostri occhi queste immagini non appaiono belle, perché ormai abbiamo interiorizzato un ideale con gambe lunghe e poco seno.

Quando un'immagine negativa di se stessi diventa problematica?

Quando la preoccupazione per il proprio peso inizia a controllare la nostra vita e a limitarla. Una percezione negativa del proprio corpo favorisce l'insorgere di

depressioni e disturbi alimentari. Particolarmente a rischio sono i giovani.

Perché i giovani sono più interessati da queste problematiche?

Il loro corpo subisce profonde trasformazioni. La loro autostima in questa fase della vita è ancora fragile e risente dell'aspetto esteriore. Si lasciano influenzare più facilmente. Sullo smartphone vedono in continuazione come dovrebbero essere e cosa fare per diventare così.

Cosa possono fare i genitori?

I genitori dovrebbero domandarsi come vedono se stessi. Sono soddisfatti del loro aspetto esteriore? E del loro corpo? I bambini lo percepiscono. Devono sapere che sono amati anche se non rispecchiano i canoni imposti.

Una famiglia dovrebbe mangiare insieme il più spesso

possibile. A tavola converrebbe non dire che questo o quello fa ingrassare o rivelare la propria intenzione di voler dimagrire. Le osservazioni sul peso o sul corpo sono dannose. Bisognerebbe invece elogiare l'immagine nella sua interezza

e parlare delle caratteristiche positive del bambino: «Mi piace il tuo carisma, come ti muovi, il tuo senso dell'umorismo è fantastico». I bambini sviluppano così più autostima senza dare troppo peso all'aspetto esteriore.

«In troppi si vergognano delle loro forme.»

In che modo possiamo cambiare gli ideali fisici?

Bisognerebbe imporre all'industria della moda e della pubblicità di mostrare corpi normali. Queste aziende instillano consapevolmente il senso di inferiorità per spingerci ad acquistare i loro prodotti. A scuola sarebbe bene insegnare come confrontarsi con ideali del corpo errati. È importante anche avere un rapporto sano con il cibo. Mangiare è un piacere, non un'operazione matematica.

Cosa aiuta gli adulti a piacersi?

Considerarsi come una persona nella propria interezza. Il mio consiglio: allo specchio non fissiamoci sui presunti difetti. E facciamo qualcosa che ci fa stare bene, come danzare, andare in bicicletta o altro. Il vostro corpo è la vostra casa. In troppi si vergognano delle loro forme.

Da dove nasce questo senso di vergogna?

Dal confronto. Inoltre, abbiamo un'immagine interiore di noi stessi e crediamo che anche gli altri ci vedano così negativamente. La vergogna è anche legata al fatto che chi è in sovrappeso è stigmatizzato nella nostra società ed è considerato come un fallimento.

Perché eccesso di peso = fallimento?

Crediamo che si debba fare qualcosa per essere belli. E se mi vedo un po' rotondetto, allora significa che ho fallito. Ho esagerato a tavola, non mi sono allenato abbastanza e me ne vergogno. La vergogna può anche derivare da offese subite per anni da piccoli. Il body shaming ora sta diventando un tema di attualità grazie ai social media.

Come può aiutare il movimento «body positivity»?

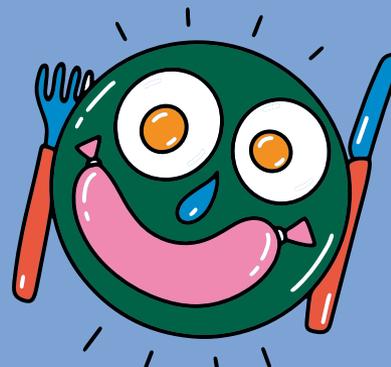
Ci induce a mettere in discussione gli ideali più comuni. Body positivity vuol dire che siamo tutti belli. Per me è un ottimo slogan. Ma chi può esercitare la propria influenza, non lo fa. Che cosa ci trasmettono le modelle «curvy»? Indossano la taglia 38 tedesca o 44 italiana! Non c'è quindi da stupirsi se la maggior parte di chi si vede in sovrappeso in realtà non lo è affatto. Sono persone meravigliose e non sanno di esserlo. ●



La dott. med. Dagmar Pauli è primaria presso la clinica per la psichiatria infantile e adolescenziale della Clinica psichiatrica universitaria di Zurigo nonché presidentessa della Società Svizzera dei Disturbi dell'Alimentazione.

La forza delle emozioni

Le emozioni influiscono su quello che mangiamo e su quanto mangiamo. Viceversa, cibi e abitudini alimentari cambiano come ci sentiamo.



Fame emotiva

Mangiare lascia una piacevole sensazione. Il nostro cervello è programmato perché sia effettivamente così. Molte persone, quindi, mangiano anche per elaborare le sensazioni negative: preoccupazioni, pressioni eccessive, frustrazione. Il problema nasce quando questa fame «emotiva» diventa un'abitudine. Perché questa situazione può favorire l'obesità. Mentre il problema di fondo rimane irrisolto.

Triptofano, l'amminoacido del buonumore

Cibi ricchi di proteine come uova, formaggio, pesce, carne, semi di soia o anacardi hanno un elevato contenuto di triptofano. Il nostro corpo ha bisogno di questo amminoacido per produrre serotonina, l'ormone del buonumore. Lo zucchero, al contrario, smorza l'umore. Inoltre, inibisce la leptina, l'ormone della sazietà.



Uno stimolo per l'appetito

Il profumo dei cibi mette appetito. Ma è vero anche il contrario: l'odore e il sapore degli alimenti provocano sensazioni diverse, dalla gioia alla nausea. Stati d'animo negativi come dispiaceri, tristezza o stress tolgono l'appetito a tante persone. La noia, al contrario, fa venire voglia di mangiare.

Cattive abitudini alimentari

I disturbi alimentari sono patologie gravi. E vanno curati. Tuttavia, non è sempre facile cercare aiuto.

Anoressia (Anorexia nervosa)

Le persone anoressiche hanno paura di ingrassare. Per questo, non mangiano quasi niente, pur essendo già sottopeso.

→ Conseguenze fisiche: spossatezza, vertigini, dolori addominali, anemia, scomparsa del ciclo mestruale, a volte danni irreversibili al cuore, al sistema nervoso e ad altri organi

→ Conseguenze psichiche: dubbi interiori, depressioni, disturbi d'ansia

Mentre i cambiamenti esterni si notano immediatamente, le sofferenze psichiche e fisiche spesso rimangono celate a lungo.

- Cause: pubertà, eventi traumatici
- Altri fattori di rischio: perfezionismo, aspettative elevate verso se stessi, percezione distorta di se stessi, abusi
- Trattamento: terapia comportamentale; reintroduzione della struttura dei pasti e degli alimenti evitati

Bulimia (Bulimia nervosa)

Chi ne soffre si abbuffa regolarmente. Dopo vomita quanto ingerito oppure prende lassativi. In questi casi, l'immagine di sé dipende in misura eccessiva dal peso.

→ Conseguenze fisiche: malnutrizione, danni ai denti, disturbi alla digestione, ritenzione idrica e aritmie cardiache dovute a un equilibrio alterato delle sostanze minerali

→ Conseguenze psichiche: disturbi della concentrazione, disturbi d'ansia e ossessivo-compulsivi, depressioni
La bulimia influisce più sulle funzioni interne dell'organismo e meno sull'aspetto fisico.

→ Cause: diete estreme, problemi relazionali, problemi a scuola

→ Altri fattori di rischio: paura di essere esclusi, ideali di bellezza irrealistici

→ Trattamento: ambulatoriale o stazionario; rispettare il ritmo dei pasti, definire un peso target, allungare le fasi senza ricadute, comprendere e resistere all'inquietudine interiore

Ingordigia (Binge Eating)

Chi ne soffre perde la sensazione di sazietà. Assume così una gran quantità di cibo in maniera incontrollata. A differenza dei bulimici, non vomita dopo aver mangiato.

→ Conseguenze fisiche: sovrappeso, diabete di tipo 2, ipertensione, malattie cardiovascolari

→ Conseguenze psichiche: depressioni, odio verso se stessi, isolamento sociale

→ Cause: obesità infantile, abusi/maltrattamenti, forti emozioni negative

→ Trattamento: terapia ambulatoriale o stazionaria, gruppi di autoaiuto
Le persone interessate non riescono a rinunciare del tutto alla sostanza che dà loro assuefazione. Devono continuare a mangiare. E questo, ovviamente, complica il processo di guarigione.

Consigli per i familiari

Se sospettate un disturbo alimentare, dovete parlarne con la persona interessata. Vi consigliamo di rispettare i seguenti punti:

- Non parlarne durante i pasti
- Spiegare cosa ha attirato la vostra attenzione
- Chiedere alla persona interessata cosa la preoccupa
- Non rimproverare/non mettere pressione
- Offrire aiuto
- Consigliare di rivolgersi a centri specializzati



Non solo obesità

«Mangia meno e fai sport». Alle persone obese capita spesso di sentirsi rivolgere questo rimprovero. Ma non è proprio così semplice.

Quali sono le cause dell'obesità?

L'essere in sovrappeso non dipende solo dall'aver mangiato cibi poco sani e dall'aver fatto poca attività fisica. L'obesità può essere dovuta a molte altre cause: alcune persone hanno una predisposizione genetica o sono influenzate dal contesto sociale. Anche certi farmaci così come disturbi ormonali o metabolici possono avere un ruolo. E contano anche fattori psichici come stress, insonnia e malattie depressive.



Cosa significa questa malattia per chi ne soffre?

L'obesità è subito riconoscibile anche dall'esterno e condiziona un'intera esistenza. Conseguenze frequenti sono diabete, ipertensione e altre malattie a carico del sistema cardiocircolatorio. Aumenta anche il rischio di alcune tipologie di tumore. L'aspettativa di vita si riduce in media di due anni, a seconda dell'abituale stile di vita. Ma soffre anche l'animo: tante persone obese vengono stigmatizzate. Alcune sviluppano ansie o iniziano a soffrire di depressione.

Quali terapie ci sono?

Seguendo una terapia per obesità, le persone interessate imparano a nutrirsi con un apporto calorico adeguato. Inoltre, devono svolgere esercizio fisico moderato per almeno 2,5 ore alla settimana. Spesso, le emozioni non elaborate hanno un ruolo nei casi di obesità. Per questo, la maggior parte dei soggetti obesi soffre di un disturbo alimentare che è possibile trattare con cure professionali. A volte si ricorre anche a farmaci che riducono il peso. Se queste misure non portano i risultati sperati, spesso si valuta l'opzione di una riduzione dello stomaco. Con una resezione gastrica o un bypass gastrico vengono rimosse parti dello stomaco. Buono a sapersi: anche chi decide di sottoporsi a una riduzione dello stomaco, deve cambiare le proprie abitudini alimentari.

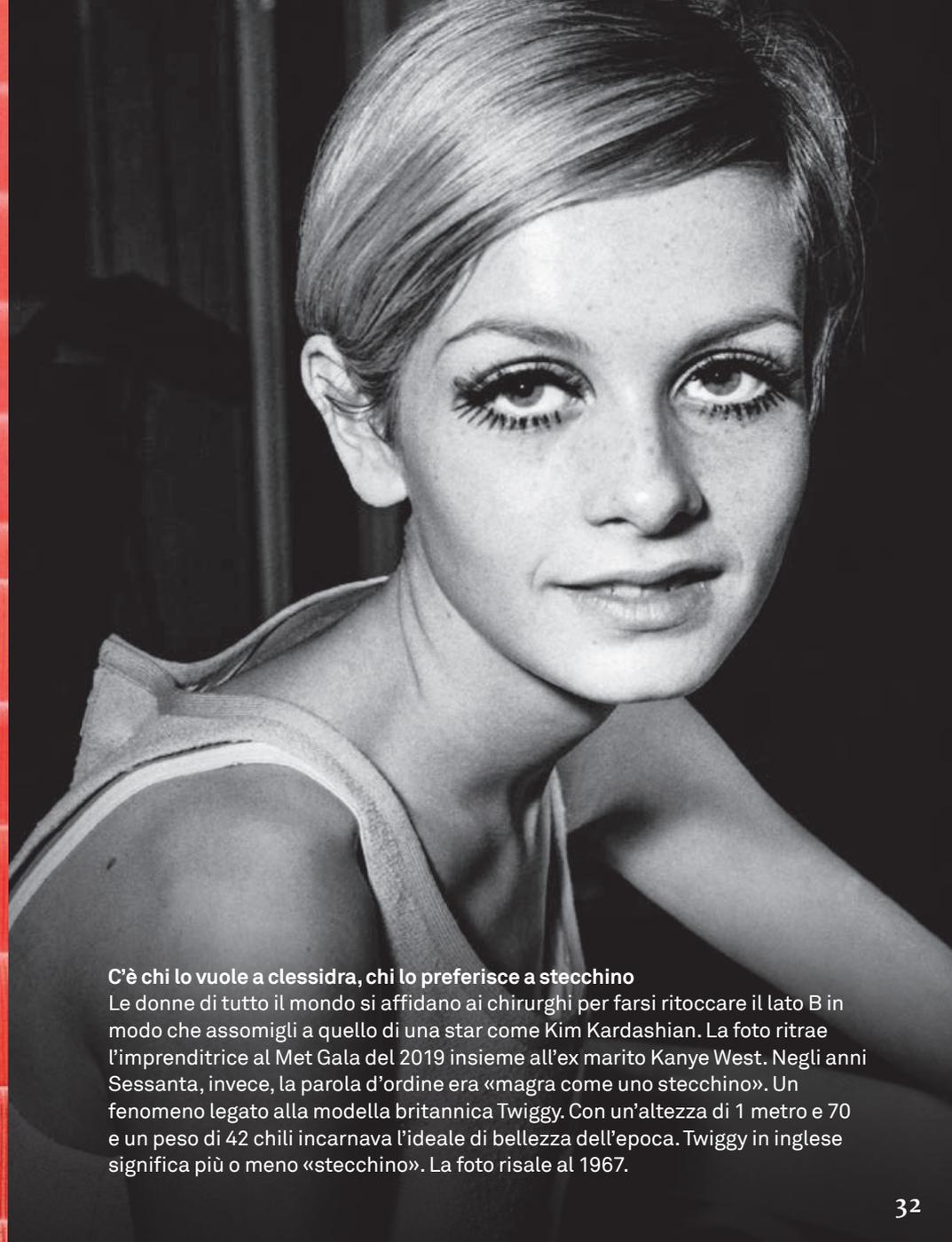
Un'occhiata alla bilancia

Quanto peso? La società suggerisce quanto dovremmo pesare, un ideale che è cambiato più volte nel corso della storia universale. Le bilance esistevano già ai tempi degli antichi egizi. La prima bilancia automatica è stata inventata 140 anni fa. La foto scattata nel 1944 ritrae due giovani donne che indicano una bilancia. Si trovano nella sauna dell'hotel Belvedere a Davos.

Questione di ideali

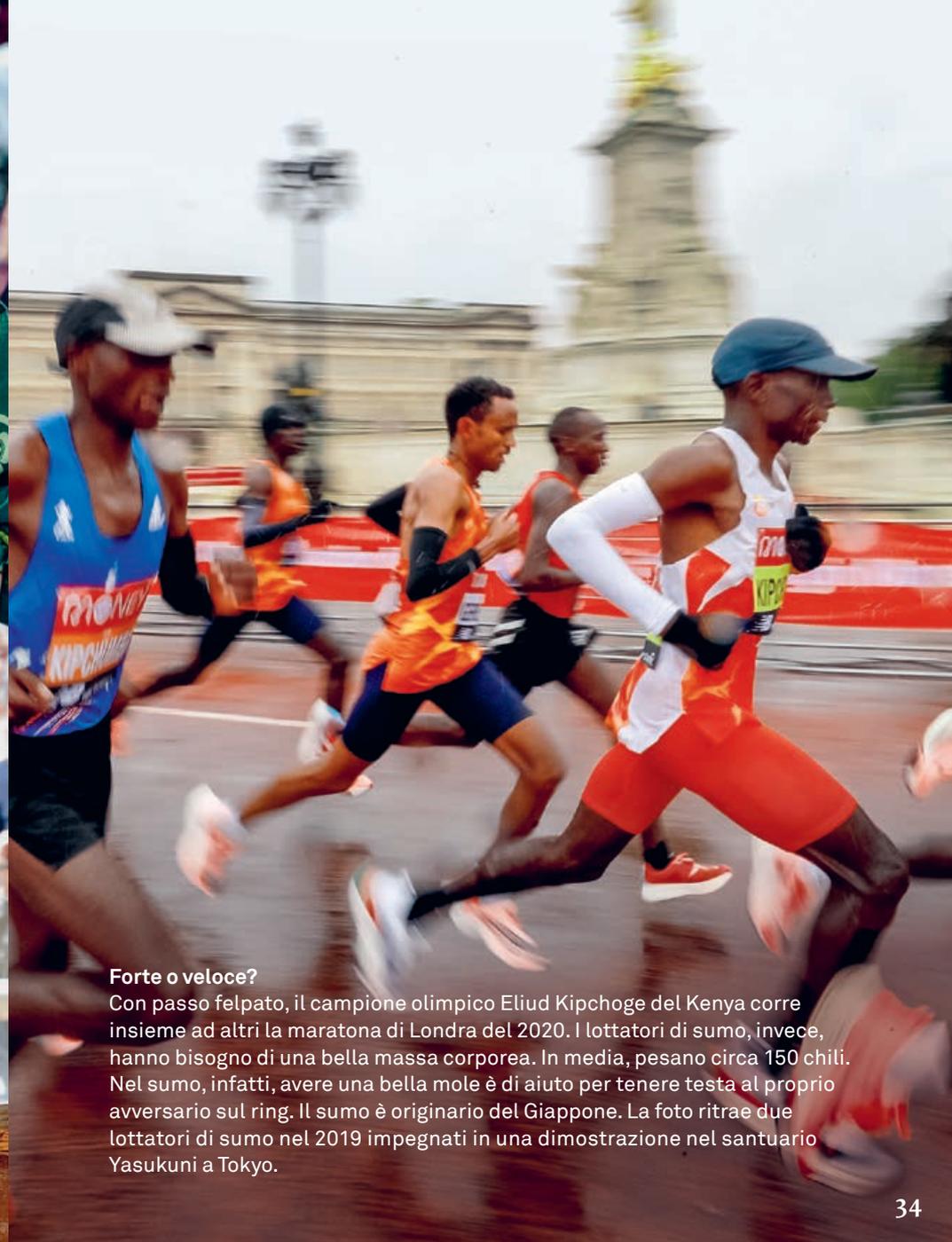
Difficile immaginare qualcosa di più contraddittorio: gli ideali di corpo e peso, infatti, variano a seconda della moda, dello sport o della regione.





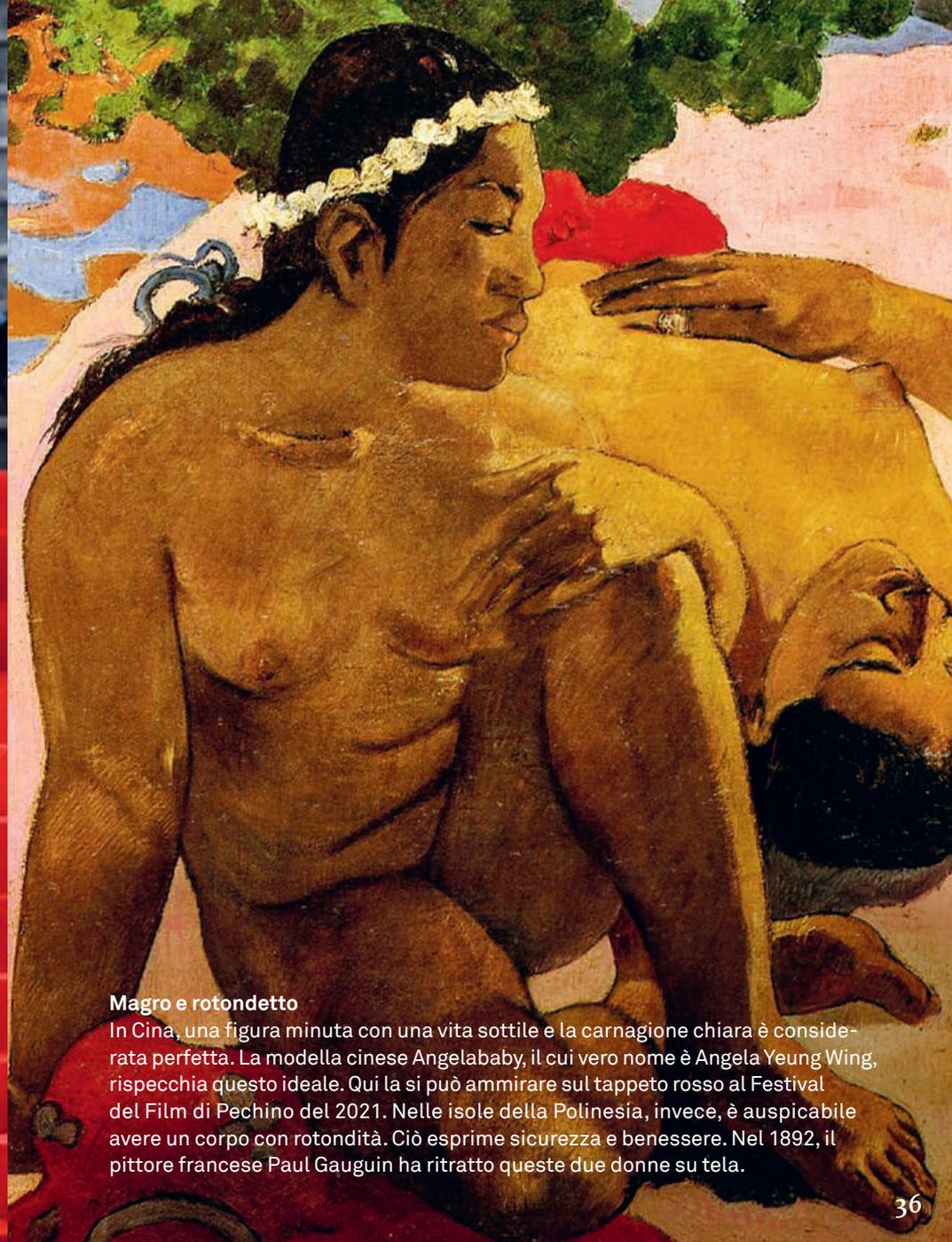
C'è chi lo vuole a clessidra, chi lo preferisce a stecchino

Le donne di tutto il mondo si affidano ai chirurghi per farsi ritoccare il lato B in modo che assomigli a quello di una star come Kim Kardashian. La foto ritrae l'imprenditrice al Met Gala del 2019 insieme all'ex marito Kanye West. Negli anni Sessanta, invece, la parola d'ordine era «magra come uno stecchino». Un fenomeno legato alla modella britannica Twiggy. Con un'altezza di 1 metro e 70 e un peso di 42 chili incarnava l'ideale di bellezza dell'epoca. Twiggy in inglese significa più o meno «stecchino». La foto risale al 1967.



Forte o veloce?

Con passo felpato, il campione olimpico Eliud Kipchoge del Kenya corre insieme ad altri la maratona di Londra del 2020. I lottatori di sumo, invece, hanno bisogno di una bella massa corporea. In media, pesano circa 150 chili. Nel sumo, infatti, avere una bella mole è di aiuto per tenere testa al proprio avversario sul ring. Il sumo è originario del Giappone. La foto ritrae due lottatori di sumo nel 2019 impegnati in una dimostrazione nel santuario Yasukuni a Tokyo.



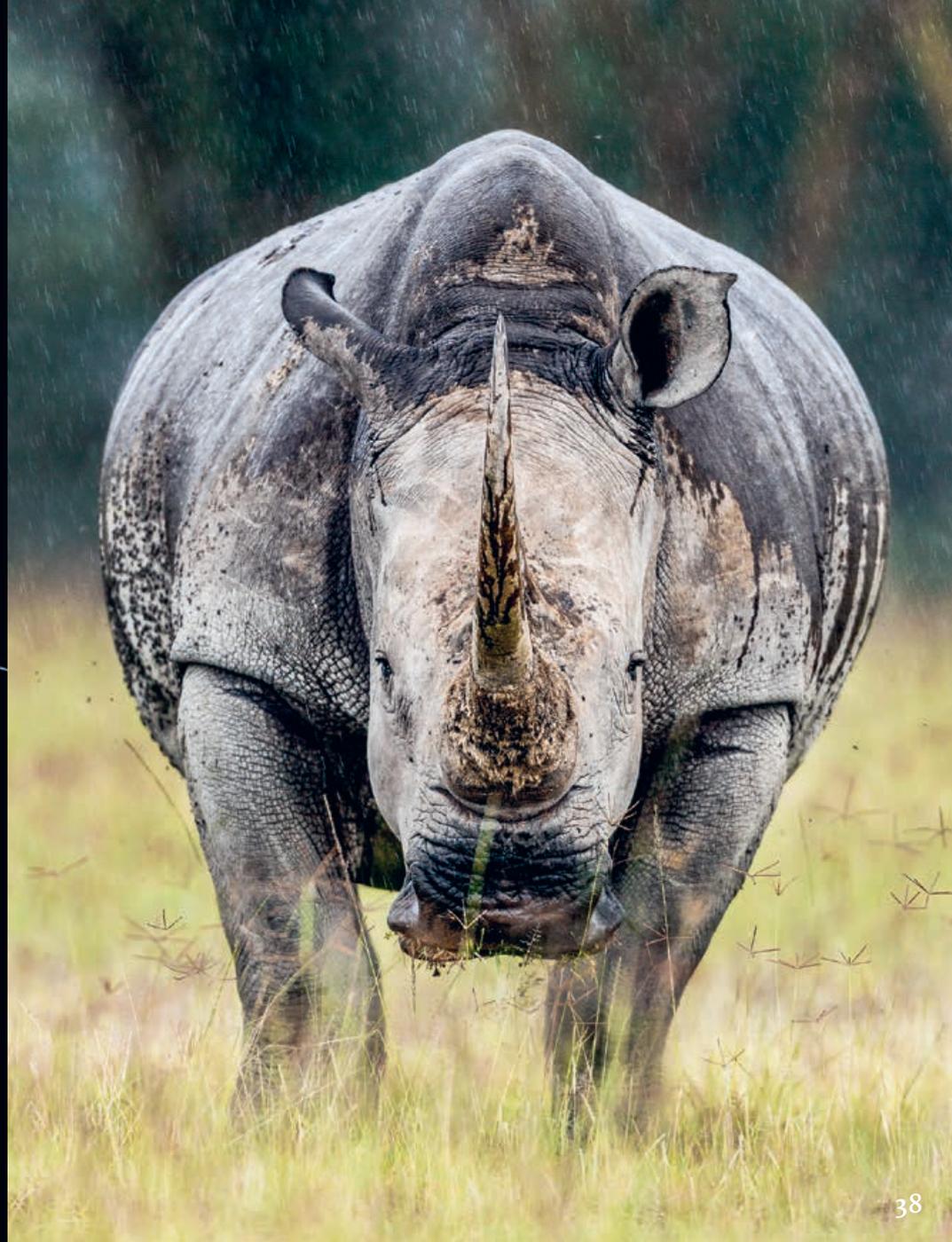
Magro e rotondetto

In Cina, una figura minuta con una vita sottile e la carnagione chiara è considerata perfetta. La modella cinese Angelababy, il cui vero nome è Angela Yeung Wing, rispecchia questo ideale. Qui la si può ammirare sul tappeto rosso al Festival del Film di Pechino del 2021. Nelle isole della Polinesia, invece, è auspicabile avere un corpo con rotondità. Ciò esprime sicurezza e benessere. Nel 1892, il pittore francese Paul Gauguin ha ritratto queste due donne su tela.



Grammi e tonnellate

La molteplicità delle specie esistenti nel mondo animale non smette mai di sorprendere: tutti gli esseri viventi sono fatti delle stesse particelle elementari. Le strutture genetiche, però, sono un po' diverse. Così, succede che questa cavalletta pesi solo 2 grammi, mentre un rinoceronte, come l'esemplare qui a fianco, arriva a pesare circa 3600 chili, più di 3 tonnellate.



Alimentazione sana?

Se avete intenzione di cambiare tipo di alimentazione, di sicuro vi serve un ingrediente: tanta pazienza! Vi accompagniamo lungo questo cammino: dal supermercato alla tavola.

La spesa

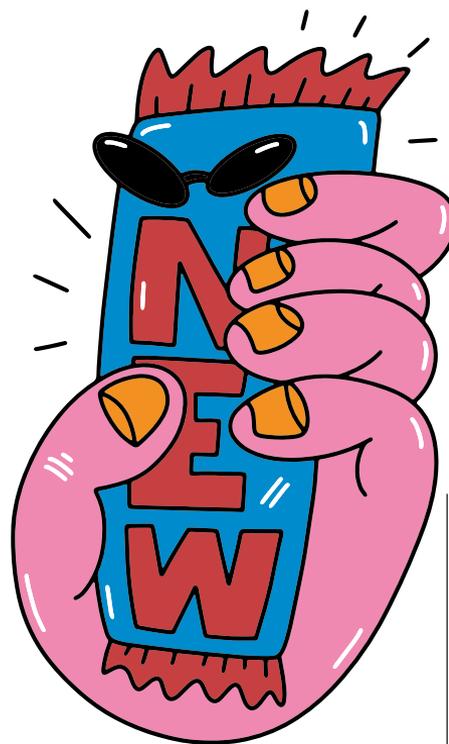
Le prime sfide vi attendono già tra gli scaffali del supermercato. Solo riempiendo il carrello in modo intelligente riuscirete a cambiare tipo di alimentazione.



Attenzione alle promesse

Leggete con molta attenzione la lista degli ingredienti e i valori nutrizionali riportati sul retro delle confezioni. In questo modo potrete inquadrare meglio i prodotti e confrontarli. Fate molta attenzione alle etichette come Nutri-Score o alle scritte «senza zucchero».

Attenzione: «senza zucchero» vuol solo dire che un prodotto non contiene zucchero da tavola, ovvero saccarosio. Ciononostante, può essere composto quasi interamente da carboidrati ed essere molto energetico.



La scelta giusta

Acquistate prevalentemente prodotti

- realizzati con pochi ingredienti
- poco lavorati
- disponibili in assortimento già da tempo
- il cui aspetto e contenuto non sono cambiati molto nel tempo
- che non hanno bisogno di una pubblicità speciale
- che non hanno bisogno di attributi speciali come «salutare»
- confezionati in modo semplice



Proteggere se stessi

Non andate mai a fare la spesa quando siete affamati. Evitate le zone pericolose come il reparto dei dolci. In questo modo non cadrete in tentazione. In alcuni supermercati ci sono casse senza scaffali con caramelle. Andate in queste casse. Oppure scansionate da soli i vostri prodotti. Potete anche farvi consegnare la spesa direttamente a casa.





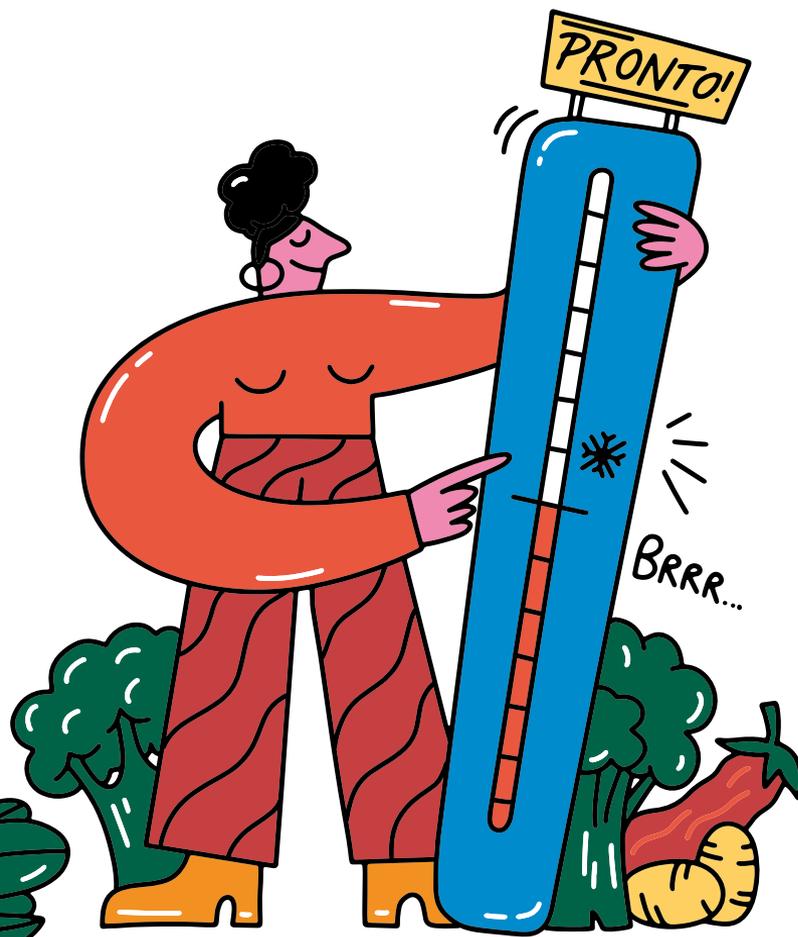
Pochi condimenti!

Invece di un condimento di origine animale usate l'olio d'oliva. Sazia e i grassi che contiene sono i primi a essere bruciati dal corpo. Usando appositi beccucci per bottiglie d'olio, come un dosatore o un nebulizzatore, potete regolare meglio la quantità. Anche le padelle antiaderenti vi aiutano a usare meno condimenti. In alternativa, potete cucinare con una vaporiera o al forno.

Non esagerare con il sale!

Il sale stimola l'appetito. Ci porta a mangiare e a bere di più. In questo modo, assumiamo in automatico più calorie. Per questo, insaporite con erbe fresche o spezie. In alcuni casi potrete rinunciare del tutto al sale.

Buono a sapersi: la cottura con sale contribuisce solo in piccola parte al consumo di sale. Sono soprattutto i piatti pronti o i prodotti molto lavorati a contenerne molto. Se siete determinati a consumare meno sale, dovrete incominciare da qui.



Basta organizzarsi!

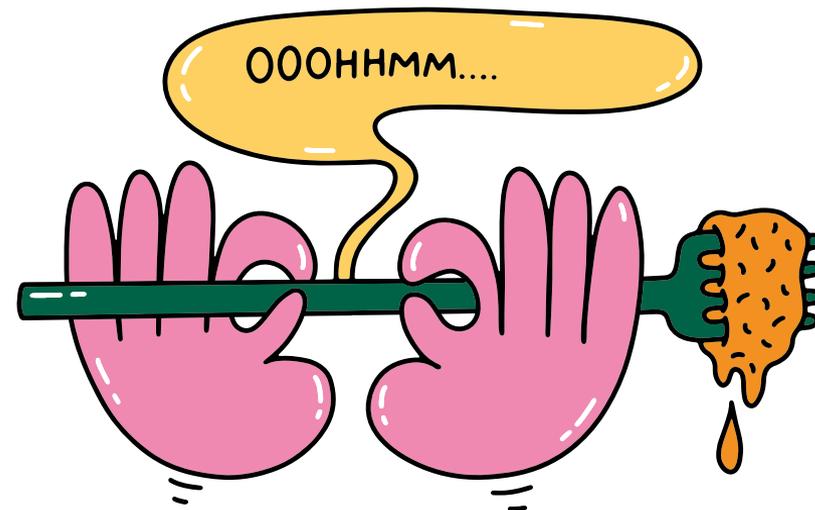
Non è scritto da nessuna parte che cucinare sano richiede tanto tempo. Un piccolo accorgimento: verificate di avere sempre una piccola scorta di verdure surgelate. Queste, infatti, conservano le vitamine fino a quando non le scongelate. Oppure preparate più porzioni insieme, se nei giorni successivi avrete poco tempo per cucinare. Potete congelarne una parte, in modo da conservare il cibo più a lungo.

A tavola



Avete davvero fame?

Non confondete la sete con la fame. Queste due sensazioni si manifestano in maniera simile nel corpo. Provate a bere prima un bicchiere d'acqua se tra un pasto e l'altro avvertite un certo languorino. State a vedere se la sensazione di fame svanisce.



Non avere fretta

Mangiate con attenzione e masticate lentamente. Lasciate giù per un attimo le posate. Non fatevi distrarre dal cellulare o dalla televisione mentre siete a tavola. Se siete distratti o mangiate troppo avidamente, ci metterete più tempo a sentirvi sazi. Così mangerete automaticamente di più.

Sostanze nutritive e volume

Inserite in ogni pasto una fonte proteica. Le proteine, infatti, saziano a lungo e perdono una parte delle loro calorie quando il corpo le brucia. Frutta e verdura contengono molti micronutrienti ma pochi carboidrati e fanno volume. Così riempite lo stomaco senza assumere troppe calorie.



Cosa fare, quando non si riesce nel proprio intento?

Una valutazione di David Fähr, medico ed esperto nutrizionista:

«Spesso non si riescono a cambiare le proprie abitudini alimentari non per mancanza di nozioni. Il rischio di ricadere in vecchi schemi comportamentali è grosso. Un cambiamento simile richiede tempo. Abbiate pazienza e accettate anche quando taluni cambiamenti per voi non sono attuabili a determinate condizioni. Magari vi accorgete che tendete a compensare solitudine, stress, noia o altre emozioni con il cibo. Se non riuscite a risolvere questo problema da soli, cercate un aiuto professionale.»

I grassi non sono tutti uguali

Senza grassi non possiamo vivere.
Ma quali fanno bene e quali meno?
Ecco una panoramica.

CONSIGLI



Margarina

La base per questo condimento spalmabile di produzione industriale è perlopiù un olio vegetale che viene indurito con eccipienti e additivi. In alternativa, si mischiano olio di palma o di cocco. Entrambi hanno un elevato contenuto di acidi grassi saturi che possono far salire il colesterolo. L'olio di palma trattato industrialmente può anche contenere più sostanze dannose per la salute rispetto ad altri grassi alimentari. Preferite dunque il burro se vi serve un condimento da spalmare o volete cucinare qualcosa.

Olio di colza

L'olio di colza è ricco di acidi grassi monoinsaturi. Inoltre, contiene anche acidi grassi polinsaturi di tipo Omega 6 e Omega 3. Siccome questi elementi sono presenti in proporzioni ben bilanciate, l'olio di colza è ritenuto un prezioso condimento. È molto indicato per la cucina fredda. L'olio di colza pre-lavorato industrialmente può essere utilizzato anche per soffriggere, cuocere a vapore, stufare o cuocere in forno.



Burro

Come quasi tutti i grassi di origine animale, anche il burro è ricco di acidi grassi saturi. Per molto tempo si è pensato che potessero far aumentare il colesterolo. Ma recenti indagini smentiscono questo dubbio, almeno per il burro. In altre parole, non dobbiamo sentirci in colpa se lo spalmiamo con moderazione sul pane. Lo si può usare anche per cucinare. Se al burro si tolgono l'acqua e le proteine del latte, si ottiene il burro chiarificato. Con questo ingrediente si può cucinare, cuocere al forno e rosolare.



Olio d'oliva

In abbinamento alla dieta mediterranea, l'olio di oliva riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Ciò è dovuto al fatto che contiene molti acidi grassi monoinsaturi, soprattutto i cosiddetti acidi oleici. Questi hanno infatti il potere di ridurre il colesterolo cattivo nel sangue. L'olio di oliva è ottimo per la cucina fredda. Se trattato industrialmente, è indicato anche per soffriggere, cuocere a vapore o stufare.

Si può rinunciare ai grassi quando si è a dieta?

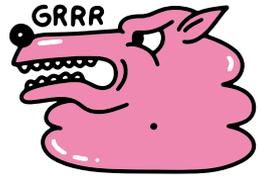
No, perché il nostro organismo non è in grado di produrre autonomamente alcuni acidi grassi essenziali. Questi ultimi sono presenti soprattutto negli oli di origine vegetale, nei semi, nelle noci e nei frutti o in pesci grassi come salmone, aringa e sgombrò. Il corpo, inoltre, ha bisogno di una certa quantità di grasso per assimilare alcune vitamine. Non ha dunque senso limitare rigorosamente l'uso dei grassi.

CONSIGLI

Vero o falso?

Sul tema del peso circolano molte mezze verità. È ora di verificare i fatti.

Quando lo stomaco brontola, si perde peso



Falso. Lo stomaco brontola quando non ha niente da digerire. Infatti, anche quando è vuoto, compie movimenti continui. Solo che, al posto di far girare il chimo, smuove l'aria e i succhi gastrici. Questo può causare il brontolio.

Il pasto serale fa ingrassare

Questa è una leggenda. Basta solo verificare di non superare il fabbisogno energetico quotidiano di cui il nostro corpo ha bisogno. Quando consumiamo di preciso i pasti non è determinante.



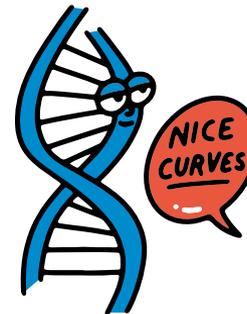
Sudando si sciolgono i cuscinetti di grasso

Purtroppo no. Se dopo la sauna la bilancia indica un peso inferiore rispetto a prima, ciò è dovuto perlopiù all'acqua persa attraverso il sudore. Ecco perché chi suda molto durante l'attività sportiva non dimagrisce più velocemente di altri. Non esiste quindi alcun legame diretto tra il sudore e il metabolismo dei lipidi.



Alcune persone mangiano ciò che vogliono senza aumentare di peso

È vero. Ciò è dovuto probabilmente a un gene che codifica una proteina importante, tra l'altro, per il metabolismo energetico, la glicemia e il colesterolo. Se questo gene presenta una specifica alterazione, evidentemente le persone non prendono più peso. Tuttavia, molte domande sono ancora irrisolte.



Bere acqua aiuta a dimagrire



Non è ancora ben chiaro. Gli studi pubblicati sino ad ora al riguardo presentano alcuni punti deboli. Alcuni indicano sicuramente un effetto positivo, ma la maggior parte delle indagini ha portato a risultati diversi. Una sola cosa è certa: chi beve acqua al posto di succhi o bevande dolci, assume meno calorie.

L'ananas fa dimagrire



Non è così. Sebbene l'ananas sia un frutto ipocalorico contenente molte vitamine e minerali, contiene anche zuccheri semplici che fanno aumentare il livello di insulina e quindi complicano il consumo delle riserve di grasso. Diversamente da quanto affermato, l'ananas non interferisce con l'assimilazione dei grassi nell'intestino né favorisce l'eliminazione del grasso.

I grassi fanno ingrassare



DON'T HATE US.

Non è vero. Con nove chilocalorie per grammo, i grassi sono sicuramente l'alimento a più alto contenuto di energia. I grassi, tuttavia, non influiscono sul livello di insulina e, insieme a carboidrati e proteine, aiutano a sentirsi sazi. Sarebbe difficile rinunciare completamente ai grassi, perché il nostro organismo non è in grado di produrre da solo alcuni acidi grassi. Inoltre, ci mancherebbero alcune importanti vitamine liposolubili.

Chi smette di fumare, ingrassa

Non è detto. È vero che chi smette di fumare prende in media dai tre ai cinque chili di peso. Per altri, invece,



il peso si stabilizza con il passare degli anni. L'importante è riuscire a trovare un'alternativa al fumo a basso contenuto calorico. ●

Dimagrire con l'esercizio fisico

Chi desidera dimagrire in maniera permanente, deve anche fare più esercizio fisico. Regolarmente. Ma qual è l'allenamento più indicato?

Allenamento di resistenza

In aggiunta all'allenamento di forza, l'allenamento della resistenza è un buon metodo per bruciare grassi. L'ideale sarebbe praticarlo dopo l'allenamento di forza. E in più dovrebbe durare a lungo. Per la prima mezz'ora, infatti, il corpo attinge energia dalle riserve di carboidrati, mentre dopo brucia sempre di più le riserve di grasso. Gli sportivi occasionali dovrebbero iniziare con attività che non affaticano le articolazioni come, ad esempio, nordic walking, bicicletta o nuoto. Inizialmente si consigliano due sedute da trenta minuti alla settimana, poi da due a tre sedute di 30-45 minuti.

Allenamento intervallato

Questo allenamento prevede brevi fasi intense alternate a pause di riposo più lunghe: con l'allenamento intervallato a intensità elevata si bruciano molte calorie in poco tempo.

Allenamento di forza

Per dimagrire, bisogna migliorare il rapporto tra muscoli e grasso. Ciò non significa solo mangiare meno di quanto si consuma, ma anche aumentare la massa muscolare. Più sono i muscoli e più sono le calorie bruciate dal corpo, persino a riposo. I muscoli aumentano con qualsiasi disciplina sportiva. Ma con l'allenamento di forza si può aumentare la massa muscolare con la massima efficienza. Anche una sola sessione di High Intensity Interval Training (HIIT) di 30 minuti è sufficiente per ottenere ottimi risultati, in quanto si allenano tutti i muscoli. Esistono tuttavia altri modi per rinforzare la muscolatura: ad esempio con gli attrezzi in palestra, con lo yoga o il pilates oppure a casa con esercizi fisici specifici. ●

Frequenza cardiaca

Con la giusta frequenza cardiaca di allenamento si può ottimizzare il metabolismo dei lipidi. Con un valore compreso tra il 60 e il 70 per cento della frequenza cardiaca massima si iniziano a bruciare grassi.

Pause

Le fibre muscolari non crescono mentre si fa esercizio fisico, ma durante le fasi di riposo. Per questo non conviene allenare ogni giorno gli stessi muscoli.

Combinazione

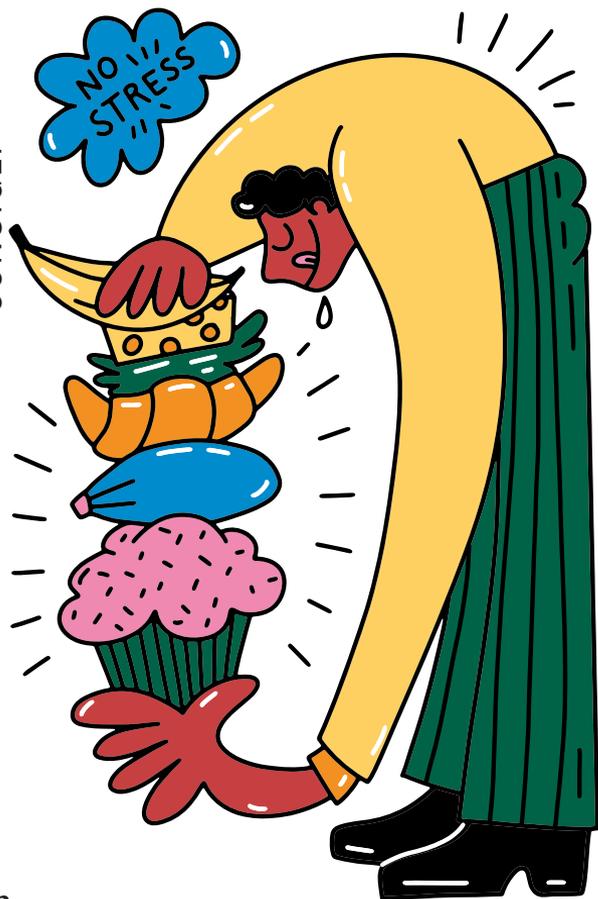
L'ideale per perdere peso sarebbe abbinare l'allenamento di resistenza con quello di forza, ancor meglio con tre sedute alla settimana.

Piccoli sforzi

Stabilite appuntamenti fissi in cui allenarvi. Ancor meglio se in due o in gruppo. Scegliete uno sport che vi piace.

DON'T FORGET THE LEGS.

Prendere peso non è così facile come sembra: per molti non basta mangiare di più. Questi consigli aiutano le persone sottopeso a raggiungere un peso normale.



- A seconda dell'età, essere sottopeso può rendere più vulnerabili verso alcune malattie, come l'osteoporosi. Cercate quindi di raggiungere un peso normale (IMC compreso tra 18,5 e 24,9 kg/m²).
- Prendere peso significa assumere più calorie di quante se ne consumano per un lungo periodo di tempo. Chi ingerisce ogni giorno circa 500 kcal in più può, in base alla propria costituzione, aumentare all'incirca di un chilo dopo due settimane.
- Iniziate lentamente a cambiare il vostro regime alimentare. Così non stressate troppo il vostro corpo.
- Anche lo stress, infatti, può portare al sottopeso. Cercate di capire cosa vi procura stress sul lavoro e nella vita privata e come affrontare il problema.
- Se doveste dimagrire molto o improvvisamente, fatevi visitare da un medico per escludere la presenza di qualche patologia.

... con l'alimentazione

Chi vuole ingrassare, non deve rimpinzarsi di cibo da fast-food ricco di grassi, ma assumere tante vitamine, sostanze nutritive e proteine buone. Gli alimenti devono avere un'elevata densità energetica, quindi quante più calorie possibili per 100 grammi. Scegliete l'avocado al posto degli asparagi, le banane anziché le arance, il salmone e non il persico. Fate tanti piccoli spuntini durante la giornata. Condite pasta, verdure o insalata con alimenti calorici quali Parmigiano, noci e crostini. Usate dosi doppie di burro, panna oppure olio per cucinare. Bevete più spesso succhi di frutta e verdura o milkshake a base di latte intero, quark o yogurt, ai quali aggiungere una banana o un mango. Concedetevi ogni tanto un croissant al burro o un pezzetto di cioccolato fondente.

... con l'esercizio fisico

Si può ingrassare anche aumentando la massa muscolare e non solo i cuscinetti di grasso. Ecco perché è importante allenare regolarmente la resistenza in sedute moderate (ad es. bici o nordic walking), abbinando esercizi di rafforzamento, ad esempio con gli attrezzi in palestra. Con muscoli più forti, il corpo assimila meglio le sostanze nutritive. Chi vuole ingrassare deve fare sport senza esagerare. Spesso si sopravvaluta il consumo calorico legato all'esercizio fisico. Muscoli tonici non solo donano un bell'aspetto, ma rafforzano anche l'organismo e lo spirito migliorando la postura. Inoltre, i muscoli pesano più del grasso. E chi si muove molto ha anche più fame. ●



Cosa vuol dire sottopeso?

Secondo l'OMS, sono sottopeso le persone adulte con un indice di massa corporea inferiore a 18,5 kg/m².

Pesavano tutti molto meno rispetto a oggi, ma per motivi completamente diversi.



È felice di essersi lasciata alle spalle il suo disturbo alimentare: Ursina Schneider si è fatta aiutare da specialisti e dalla sua famiglia.

Ursina Schneider, 25 anni, da giovane ha sofferto di un disturbo alimentare

«Subito dopo il football camp, all'epoca avevo circa 13 anni, ho iniziato a mangiare la metà di prima. Per tutta la settimana mi avevano presa in giro per via del mio peso e non volevo altro che tutto finisse. Non solo mangiavo pochissimo, ma sentivo proprio l'esigenza di muovermi. Facevo tantissimo sport, andavo sempre a correre, in pratica non riuscivo mai a stare ferma.

L'alimentazione scandiva la mia vita quotidiana. Con il passare del tempo, ho imparato quante calorie ha una mezza mela e sono diventata un'esperta di proteine, carboidrati e grassi. Dopo sei mesi scarsi avevo perso quasi venti chili. La mia famiglia naturalmente si era accorta che qualcosa non andava. Per fortuna, anche io ho capito che il mio non era un comportamento sano. Per questo, ho accettato subito quando mia mamma mi ha proposto di rivolgermi a un professionista. Volevo disperatamente che tutto tornasse «a posto» il prima possibile!

Oltre a una psicologa, a una dietista e a un medico, è stata la mia famiglia a sostenermi più di ogni altro durante il percorso

di guarigione. Ci sono voluti più o meno cinque anni prima di riuscire ad affrontare serenamente la questione «peso». Tra i 18 e i 22 anni ho avuto parecchie ricadute. Da un paio d'anni circa mi definirei stabile, per quanto i disturbi alimentari rimarranno un tema ricorrente anche per me, proprio come per molte altre persone che un tempo hanno avuto gli stessi problemi. A casa, ad esempio, sono sparite le bilance. Non ho idea di quanto peso. L'ultima volta che un medico ha controllato il mio peso avevo sedici anni, da allora la taglia dei vestiti è il mio unico riferimento.»

«Per fortuna, anche io ho capito che il mio non era un comportamento sano.»

**Steffi Hidber, 48 anni,
è in sovrappeso ma si trova
ugualmente bella**

«Sono sempre stata un po' rotondetta. Sin da piccola. Ho sempre saputo che <essere grassi> non corrisponde all'ideale di bellezza. Dopotutto ho trascorso i primi 11 anni della mia vita in California, dove le persone celebrano il culto del proprio corpo molto più che da noi. Una volta tornati in Svizzera ho iniziato la sesta classe dove mi chiamavano <la rotondetta>. Ed è stato sempre così. Ero tranquilla e anche i miei compagni di classe, all'epoca non si parlava proprio di argomenti come il mobbing. Ma non era ancora l'era dei social media. L'uso dei filtri sulle immagini di Instagram e il confronto continuo non facevano parte della nostra quotidianità.

**«Non mi sono
mai sentita
infelice per via
del mio peso.»**

Tuttavia, ero consapevole di essere diversa. Per questo motivo, ho iniziato presto a distogliere l'attenzione dal mio <difetto> e a mettere in risalto i miei punti di forza: mi apprezzavano per la mia arguzia, la mia prontezza di parola e la mia fedeltà.

Non mi sono mai sentita infelice per via del mio peso. Per motivi a me stessa incomprensibili, sono dotata di una solida autostima, mi trovavo e mi trovo tuttora bella così come sono. Ciononostante, un paio di volte ho provato a dimagrire e ci sono anche riuscita. A 20 anni circa ho sofferto per amore e ho voluto provare se il mio peso poteva influire o no sul mio fascino.



Steffi Hidber non capisce cosa abbia a che fare il peso con la bellezza. E nemmeno con la felicità e la soddisfazione.



Steffi Hidber lavora come giornalista esperta in lifestyle e pubblicitaria. Scrive inoltre per il suo blog heypretty.ch.

La mia «dieta» consisteva nel bere tanto caffè, fumare e nell'essere sempre in giro. Andavo a lavorare, da lì uscivo direttamente, tornavo tardi a casa e poi mi infilavo nel letto.

Il mio stile di vita poco sano ha dato presto i risultati sperati: nel giro di sei mesi pesavo 60 chili circa anziché 90. Con il tempo, però, era diventato troppo faticoso e tre o quattro anni dopo avevo ripreso di nuovo il mio peso abituale; nel frattempo, però, avevo conosciuto l'uomo dei miei sogni, con il quale sto ancora oggi. Il secondo tentativo di dimagrire risale a quando avevo 33 anni ed ero diventata mamma di due bambine. All'epoca ho avuto una folgorazione: le mie figlie mi correavano via e io non riuscivo a star loro dietro. In quel momento ho capito che bisognava cambiare qualcosa. Così ho seguito la dieta Weight Watchers e in un anno e mezzo ho raggiunto il mio peso forma di circa 70 chili. In quel periodo ho imparato molte cose sull'alimentazione.

E ancora adesso faccio buon uso di queste nozioni. Io e la mia famiglia mangiamo sano. Il mio sovrappeso non ha nulla a che fare con le mie abitudini alimentari, probabilmente è una questione genetica.

Da tempo, ormai, ho perso di vista il mio peso forma di allora, adesso peso quasi 100 chili e sono una felice «Fat Mom» di due meravigliose teenager. Per me ciò che conta è che le mie figlie non trovino la propria realizzazione nell'essere grasse o magre oppure carine o brutte. E io spero con il mio carattere di essere un esempio per loro.»

Per anni Michael Schmid, 34 anni, ha lottato con il suo peso in quanto vogatore professionista

«Avevo nove anni

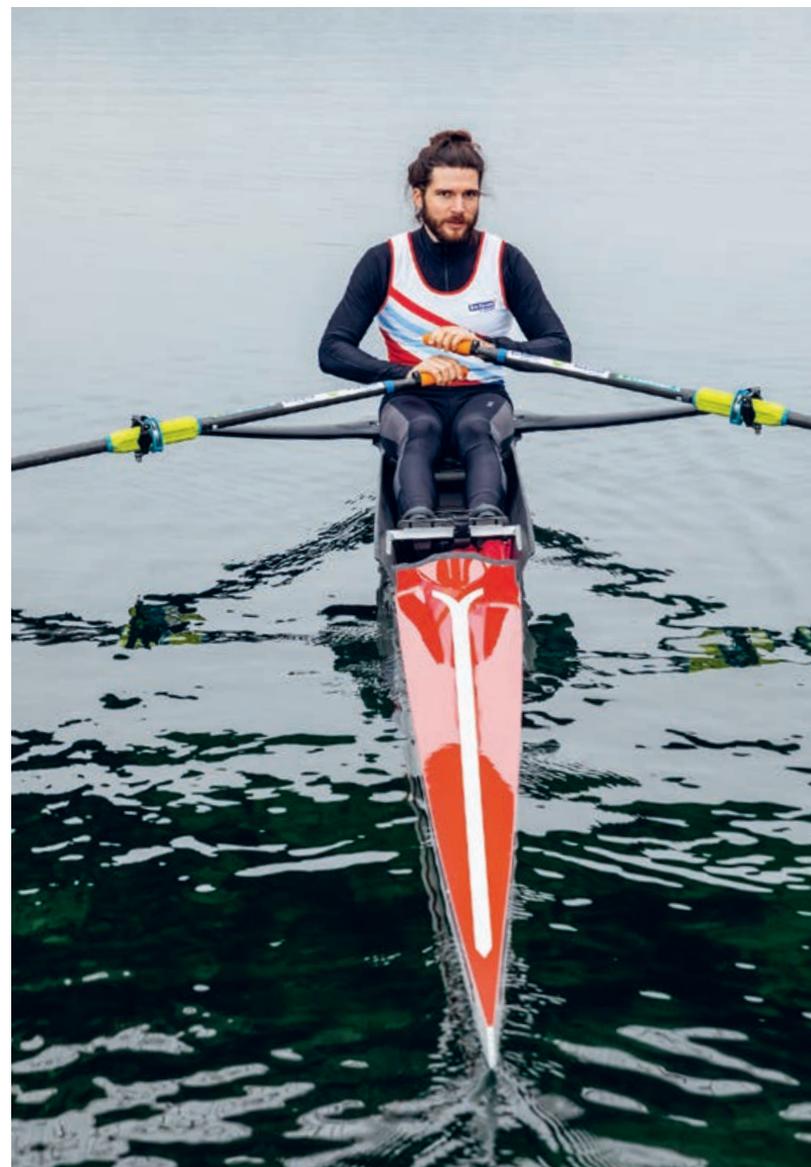
quando ho scoperto il canottaggio. A 19 anni sono entrato nella nazionale svizzera d'élite e ho partecipato per la prima volta alla coppa del mondo di canottaggio. Naturalmente ero entusiasta, ma sin dall'inizio ero tormentato da un dilemma: essendo alto 1 metro e 79 ero troppo piccolo per la categoria dei pesi massimi e pesando 80 chili ero troppo grosso per i pesi leggeri, che devono rispettare limiti di peso molto rigorosi. Nelle barche multiple, il peso medio consentito è di 70 chili mentre nel singolo è di 72,5 chili.

Non potevo cambiare la mia altezza, così ho dovuto lavorare sul mio peso e perdere ben 10 chili. Ed è stata un'impresa ardua. A volte dovevo controllare il mio peso ogni giorno. Se sulla bilancia compariva un valore non ammesso, mi stressavo. Con il tempo ho imparato a gestire la situazione in modo più rilassato, trovando strategie per raggiungere il peso richiesto per gareggiare. Ad esempio, sudavo tantissimo durante il riscaldamento la mattina prima della gara. Tutta-

«Dopo otto anni come peso leggero il mio corpo ha iniziato a ribellarsi.»

via, dopo otto anni come peso leggero il mio corpo ha iniziato a ribellarsi. I continui deficit calorici e i ritmi serrati di allenamento, mi allenavo anche 17 volte alla settimana, causavano ripetute lesioni alle costole; per questo dopo la stagione 2018 ho deciso di passare alla categoria senza limite di peso.

Due anni fa mi sono ritirato dallo sport agonistico. Non volevo più strapazzare il mio corpo. Nel frattempo sono diventato anche papà e desideravo trascorrere più tempo con la mia famiglia, gli amici e al lavoro. Oggi continuo ad allenarmi tutti i giorni e mi impegno a seguire un'alimentazione bilanciata. Tuttavia, mi concedo più libertà e sono davvero felice quando non devo rinunciare a un dessert o a un bicchiere di vino. Non solo, da allora non sono quasi più salito su una bilancia.» ●



Michael Schmid è stato per due volte campione europeo nonché vincitore di medaglie ai campionati del mondo. Oggi lavora come dottorando presso l'Istituto di scienze dello sport dell'Università di Berna.

Glossario

A

Acidi grassi insaturi

Gli acidi grassi insaturi si suddividono in monoinsaturi e polinsaturi. Il nostro corpo non è in grado di produrre da sé alcuni di questi. Sono presenti in particolare negli oli vegetali ma anche nelle noci, nei semi, nei noccioli o nei pesci grassi.

Acidi grassi saturi

La maggior parte degli acidi grassi saturi è di origine animale. L'organismo umano è anche in grado di produrli da sé. Per questo non se ne devono consumare grosse quantità.

B

Body-Mass-Index (BMI)

Il Body-Mass-Index o indice di massa corporea è un indicatore, espresso come rapporto tra peso e quadrato dell'altezza (kg/m^2). L'IMC è suddiviso nelle categorie di peso: sottopeso, normopeso, sovrappeso e obesità. Siccome questi parametri non prendono in considerazione fattori come età, sesso o percentuale e distribuzione del grasso, la loro rilevanza per la salute deve essere valutata caso per caso da uno specialista.

Body Positivity

Il movimento Body Positivity nato in America si oppone agli ideali di bellezza irrealistici e discriminanti. Un passo oltre va il Body Neutrality: l'autostima non deve dipendere da fattori esterni e non bisogna focalizzarsi solo sul proprio corpo.

Body Shaming

Con l'espressione Body Shaming si intendono i pregiudizi e i comportamenti dispregiativi rispetto all'aspetto esteriore.

D

Deficit calorico

Chi assume meno calorie di quelle bruciate, si trova in una condizione di deficit calorico. In caso di bilancio calorico negativo, l'organismo attinge alle proprie riserve di grasso. Risultato: si dimagrisce.

Dismorfia muscolare

Si tratta di un disturbo della propria immagine corporea che nella maggior parte dei casi colpisce gli uomini più giovani. Le persone che ne soffrono vedono il proprio corpo come gracile, anche se in realtà sono muscolose. Si allenano in maniera maniacale per aumentare ancora di più la massa muscolare.

Disturbo da dismorfismo corporeo

Si parla di un simile disturbo quando qualcuno si concentra in maniera eccessiva su difetti immaginari o piccoli nel proprio corpo. Le persone interessate soffrono di questa situazione.

E

Eccesso calorico

Con un eccesso calorico si ingrassa. Chi, ad esempio, vuole aumentare la propria massa muscolare, dovrebbe assumere più calorie di quelle che brucia. In questo caso si parla di bilancio calorico positivo.

F

Fat Shaming

Nel caso del Fat Shaming, le persone vengono discriminate e stigmatizzate per via dei loro chili di troppo.

Frequenza cardiaca di allenamento

Con la giusta frequenza cardiaca di allenamento si può ottimizzare il metabolismo dei lipidi. Il valore ideale è compreso tra la frequenza cardiaca a riposo e la frequenza cardiaca massima. Varia in base all'età, al sesso e al livello di allenamento. Con un valore compreso tra il 60 e il 70 per cento della frequenza cardiaca massima si iniziano a bruciare grassi (valore indicativo per la frequenza massima = 220 meno l'età).

H

HIIT Training

Con il cosiddetto High Intensity Interval Training (HIIT), fasi di allenamento intensivo si alternano a fasi di riposo. È particolarmente indicato per il potenziamento della massa muscolare: già 30 minuti sono estremamente efficaci in quanto si allenano tutti i muscoli.

M

Metabolismo basale

Il termine indica la quantità di energia di cui l'organismo a riposo ha bisogno per svolgere le funzioni organiche essenziali come circolazione, respirazione o digestione.

O

Obesità

L'obesità è una malattia cronica. Ha diverse cause. Viene trattata perlopiù con una combinazione di terapia nutrizionale, attività fisica e psicoterapia.

Ormoni

Gli ormoni sono neurotrasmettitori corporei che circolano nel sangue. Controllano il funzionamento, la crescita, lo sviluppo, la riproduzione e l'equilibrio interiore dell'organismo nonché il metabolismo degli organi. Per questo, influenzano anche il nostro appetito.

S

Sottopeso

Secondo l'OMS, sono sottopeso le persone adulte con un indice di massa corporea inferiore a $18,5 \text{ kg}/\text{m}^2$. A seconda dell'età, l'essere sottopeso rende più vulnerabili verso alcune malattie come l'osteoporosi.

Stressati iperfagici

Coloro che soffrono di fame nervosa o da stress, avvertono un'aumentata voglia di zuccheri e carboidrati. Consumano porzioni più abbondanti o mangiano più spesso tra un pasto e l'altro.

Stressati ipofagici

Sotto stress queste persone perdono l'appetito. Mangiano porzioni più piccole o saltano del tutto alcuni pasti.

Ordinare le guide

Avete già tutte le nostre guide?
Potete ordinare gratuitamente
le edizioni che vi siete persi.



- | | | |
|------------------|--------------------|-----------------|
| 01: Stress | 05: Muscoli | 09: Schiena |
| 02: Calorie | 06: Cuore | 10: Depressione |
| 03: Respirazione | 07: Intestino | 11: Peso |
| 04: Sonno | 08: Primo soccorso | |

Vi basterà compilare il formulario di ordinazione sul nostro sito web. Così vi spediremo le guide fino all'esaurimento delle scorte.

→ helsana.ch/guida



Colophon

La «Guida» esce due volte l'anno come allegato alla rivista per i clienti «Attuale».
Editore: Helsana Assicurazioni SA **Redazione:** «Attuale/Guida», casella postale 8081 Zurigo, redaktion@helsana.ch **Responsabilità generale:** Claudia Wyss, Carmen Schmidli **Direzione della redazione:** Gabriela Braun **Responsabile testi:** Daniela Diener **Redazione:** Rainer Brenner, Lara Brunner, Tanja Kühnle, Nina Merli, Daniela Schori **Realizzazione:** Helsana Assicurazioni SA **Ideazione e layout:** Raffinerie AG, Zurigo (consulenza esterna: Rainer Brenner) **Traduzione e revisione:** Supertext AG, Zurigo **Stampa:** Stämpfli AG, Berna **Distribuzione:** segnalare eventuali cambiamenti d'indirizzo al Servizio Clienti: 0844 80 81 82 o su helsana.ch/contatto. Helsana declina ogni responsabilità riguardo all'eventuale inesattezza o incompletezza delle informazioni fornite.

©Helsana, 2022. La riproduzione, anche solo di estratti, non è ammessa senza indicazione della fonte.

Fonti iconografiche: Katrin von Niederhäusern: illustrazione
KEYSTONE/Milou Steiner: pagg.28–29 Ovidiu Hrubaru/Alamy Stock Photo: pag.30
KEYSTONE/KEYSTONE HAMBURG: pag.31 KEYSTONE/EPA/Franck Robichon: pag.32
Getty Images/Ian Walton – Pool: pag.33 Getty Images/VCG/VCG: pag.34 Bridgeman Images/Paul Gauguin: pag.35 KEYSTONE/SCIENCE PHOTO LIBRARY/Melvyn Yeo: pag.36
KEYSTONE/NATURE PICTURE LIBRARY/Denis-Huot: pag.37 Anja Wille-Schori, assistente Nia Endtner: pagg.44–45 Anne Morgenstern: pagg.54–61 **pgc:** pagg. 2, 7, 22



stampato in
svizzera

Vi sentite
alleggeriti?