

Ci sono molte false convinzioni a proposito del peso forma. Non è solo quello delle tabelle. Anzi, è un valore che cambia e che bisogna personalizzare a seconda dell'età e del tipo fisico

# IL PESO IDEALE

**Q**uello "ideale" delle tabelle, così difficile da raggiungere, quello "reale" che appare sul display della bilancia e che spesso non è proprio come si vorrebbe, quello "variabile" che cambia negli anni e con i ritmi di vita... Sul peso sono molte le domande, che le donne si pongono. Di sicuro è un valore da interpretare con intelligenza, senza caricarlo di ansia eccessiva ma anche senza sottovalutarlo, perché rimane uno dei primi parametri della forma fisica e della salute.

## Chiarire i dubbi

Per capire di più, sfatare alcune false convinzioni e chiarire i dubbi abbiamo chiesto il parere di un esperto, la dottoressa Maria Makarovic, Specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano e a Gorizia.



### Dottoressa Makarovic il peso ideale è sempre quello delle tabelle dove a ogni altezza corrisponde un valore?

«Le tabelle non vanno interpretate con rigidità, però rimangono molto importanti perché segnano quei limiti da non superare se non si vogliono rischiare problemi seri come diabete, ipertensione, malattie cardiovascolari, disturbi alle articolazioni. Sono i "confini" che la medicina ha tracciato e che rimangono fondamentali per stare bene. È vero però che la tabella non

sempre riesce da sola a indicare il peso che davvero fa stare bene, sia dal punto di vista della salute che da quello estetico: questo è il vero peso "ideale" che cambia da persona a persona».

### Il peso quindi va "personalizzato"?

«Certo! A parità di altezza due donne, pur avendo lo stesso peso, possono essere molto diverse: una può sembrare decisamente snella, l'altra conservare, invece, linee più rotonde, morbide. Molto dipende dalla corporatura, una ragazza con un'ossatura più forte, che pesa già da sola, e una massa muscolare ben definita sembra più magra di una che ha un'ossatura minuta e più massa grassa».



### Magrissima da ragazzina, più rotonda da adulta... Per molte donne è evidente l'aumento dei chili nel corso degli anni.

«Aumentare di peso con l'età è normale e dipende dal fatto che il metabolismo basale rallenta nel tempo: è velocissimo nei bambini, fino ai due-tre anni di età, poi, gradualmente, la sua attività diminuisce. Proprio il metabolismo basale, insieme con la termogenesi (ovvero la produzione di calore da parte del corpo) e con l'attività fisica, determina quante calorie si bruciano nella giornata. Quando il suo valore diventa più basso, anche il consumo calorico scende. Per questo da giovanissime è più facile rimanere magre. Anche tenendo presente questo fattore bisogna stare attente a rimanere nel peso forma quando si supera la soglia dei quaranta».

### Cosa bisogna fare se pesandosi sulla bilancia ci si accorge di aver preso qualche chilo di troppo rispetto al solito?

«La bilancia, se è usata bene, senza ossessioni, è uno strumento utile per tenere d'occhio la forma e correre ai ripari se ci si rende conto che si sta ingrassando. La vera soglia d'allarme per una donna che non ha particolari problemi di linea è quando nota cinque chili in più rispetto al peso abituale che si è avuto negli ultimi anni. Vuol dire che si è aumentate di peso in modo visibile: con cinque chili in più ci si vede e si è diverse. Però anche un aumento più modesto, di tre, quattro chili, non va trascurato: indica che qualcosa è cambiato, in peggio, nell'alimentazione o nello stile di vita. Non a caso questi aumenti di peso si hanno quando la quotidianità subisce delle brusche trasformazioni: quando ci sposa per esempio. Oppure quando si trova un nuovo lavoro o ci si trasferisce un'altra città. Le domande che bisogna farsi sono queste "Mi sto muovendo meno?" "Mangio di più oppure in modo differente a cena o a pranzo?" "Faccio più spuntini nella giornata?", per capire dove si sta sbagliando».

### Perché alla sera si pesa più che alla mattina?

«Già... alla sera si può pesare anche un chilo di più rispetto alle prime ore del giorno. Però non c'è da preoccuparsi: è solo l'accumularsi dei liquidi che vengono ingeriti con i cibi durante la giornata e non sono stati ancora smaltiti. Non a caso il consiglio dei dietologi è di pesarsi al mattino prima della colazione».

## ATTENZIONE al girovita

Non solo la bilancia ma anche il metro. Per valutare la forma fisica il peso non è l'unico fattore da tenere presente: anche il girovita è un valore da non sottovalutare.

• Un girovita largo non è solo un indizio di sovrappeso ma anche un segnale d'allarme per la salute.

«Il grasso intorno alla vita è pericoloso - dice la dottoressa Makarovic - perché è grasso "viscerale" non sottocutaneo come quello di altre parti del corpo ma profondo: genera uno stato infiammatorio nel corpo».

### Cuore a rischio

Quali sono i rischi? «Il pericolo più grande è quello della sindrome metabolica: un'insieme di condizioni pericolose, fra cui il diabete, l'accumulo di grassi nel sangue, ipertensione. Il cuore è a rischio».

• Ma quali sono le misure che non bisogna superare? «Per le donne il girovita non deve andare oltre gli 88 cm, per gli uomini oltre i 102. Se la circonferenza è maggiore bisogna intervenire con la dieta ipocalorica e con l'esercizio fisico».

### ► **Metabolismo più attivo**

Cosa si può fare per contrastare il rallentamento che porta a “bruciare” meno calorie? «Sul metabolismo basale non si può intervenire. - dice la dottoressa Makarovic - Si può, però, aumentare il dispendio energetico con l'attività fisica. Bisogna ricordare che la massa magra, muscolare consuma più energia rispetto a quella grassa: un corpo tonico consuma di più».

#### **Dieta e sport**

«Bisogna agire sia attraverso il movimento, che rafforza i muscoli, che attraverso un'alimentazione in cui non devono mancare le proteine: carne, pesce, uova, latticini e legumi».



#### **Un pranzo molto ricco può far aumentare di peso?**

«Un pranzo completo e ipercalorico, dal primo al dolce, certamente può “pesare” sulla bilancia, non tanto per le calorie che si assumono (che comunque possono essere tante se si eccede) ma soprattutto per un problema di ritenzione idrica. Questo accade quando nel menù sono protagonisti carboidrati (pane, pasta) e cibi ricchi di sale (formaggi, insaccati, piatti unici elaborati). Un classico è la pizza: è sana, gustosa ma non lascia certo “leggero” perché è ricchissima di lieviti, carboidrati e sale. Pesare di più dopo una cena in pizzeria è quasi inevitabile. In ogni caso mangiare fuori non è vietato, neanche se si è a dieta per dimagrire. L'importante è limitare i pasti più calorici a una sola volta alla settimana e, il giorno dopo, compensare gli eccessi limitandosi a consumare a pranzo e a cena solo un secondo e un contorno di verdura cotta o un'insalata».

#### **Molte donne scoprono di pesare meno durante l'estate... Ci sono variazioni fisiologiche a seconda delle stagioni?**

«In realtà è l'alimentazione che spesso d'estate cambia: nei giorni più caldi si mangia più frutta, verdura, si preferisce un piatto di pesce o di carne alla pasta, ai sughi elaborati, oppure si pranza o si cena soltanto con un gelato o uno yogurt. Bastano queste piccole varianti nel menù quotidiano a far scendere il peso. Se, invece, il modo di mangiare rimane uguale o si mangia addirittura di più perché si aggiunge il gelato a fine pasto come dessert rinfrescante il peso non cambia o aumenta. Il peso, infatti, non dipende di per sé dalla stagione».

#### **Ma i gonfiori sull'addome dipendono sempre da cambiamenti di peso?**

«La gonna che stringe, i pantaloni che diventano troppo aderenti sulla pancia da un giorno all'altro... molte donne quando succede si sentono “ingrassate”: questo non è vero. Il gonfiore addominale, infatti, dipende non dal peso ma dall'effetto della fermentazione di alcuni cibi, ricchi di fibre. Si tratta di alimenti peraltro molto sani come broccoli, cavoli, cereali integrali sconsigliati però se si soffre di sindrome del colon irritabile o se si fa fatica a digerirli».

#### **Fianchi larghi, cosce tornite, spalle piccole... È la tipica figura della donna mediterranea. Perdere peso aiuta a ridare armonia alla figura?**

«Certamente! Dimagrire, e tornare nel peso forma, aiuta a restituire le giuste proporzioni a spalle e fianchi. Soprattutto nella donna “mediterranea”, infatti, è facile che sia proprio questa mancanza di armonia fra la parte superiore del corpo e quella inferiore il difetto più vistoso. Va detto che cosce, fianchi, glutei, le zone critiche di questo tipo di donna, stentano a snellire con la sola dieta e che per questo l'ideale sarebbe abbinare dei trattamenti snellenti e drenanti locali come la mesoterapia (tecnica che utilizza delle microiniezioni sotto pelle) per agire sui cuscinetti. In ogni caso però anche con la sola dieta la figura si assottiglia nella parte bassa e sembra più proporzionata».

#### **E le donne “mela”, con gambe snelle ma un busto appesantito, dimagrendo possono migliorare le linee del corpo?**

«Questo tipo di donna ha un sovrappeso che i medici chiamano “androide” perché, come quello degli uomini, si accumula soprattutto a livello della pancia. Rispetto a quello “ginoide” (che dipende anche dall'influsso degli ormoni estrogeni ed è quello su fianchi e cosce) è un sovrappeso più pericoloso, perché può favorire molti disturbi ma è anche più facile da eliminare. Dimagrendo la donna mela ritrova facilmente le sue proporzioni: se la “pancetta” diminuisce la figura riprende subito armonia perché le gambe e i fianchi sono già asciutti, slanciati».