

Gli eccessi della quarantena...

Alla scoperta delle cause e delle soluzioni!



Ecco il tuo E-book!

Per scoprire gli errori più comuni e le strategie per tornare ad uno stile di vita sano, anche in quarantena.

Indice

Pagina 2 Chi siamo

Pagina 3 Introduzione

**Pagina 4 Come riconoscere se sei in sovrappeso?
(guida pratica)**

Pagina 6 I segreti della massa grassa: quando è meglio?

Pagina 7 Microbiota & peso corporeo

Pagina 8 Gli errori più comuni

Pagina 10 Le giuste strategie

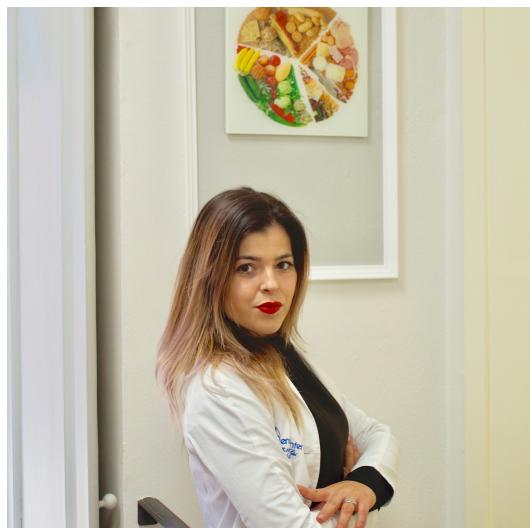
Pagina 12 Reference

Chi siamo

Amiche e colleghi, dopo la *formazione* universitaria presso il **Policlinico A. Gemelli (Roma)** che ci ha portato a conseguire il titolo di **dottoresse in Dietistica**, abbiamo deciso di mettere a frutto la nostra esperienza clinica per creare contenuti di valore per i nostri lettori e pazienti.

Dunque unendo le **innumerevoli ore di aggiornamento professionale** alla curiosità per il nostro lavoro, abbiamo *deciso di elaborare un progetto dedicato* a quello di cui i nostri pazienti hanno spesso più bisogno:
la risoluzione della sintomatologia gastrointestinale.

Ben consce delle nuove scoperte che hanno individuato *l'intestino come secondo cervello*, abbiamo quindi creato un protocollo basato sulle evidenze scientifiche che si prenda cura del corpo ma non dimenticando la sfera emotiva.



Dott.ssa Giulia Lai (Cagliari)



Dott.ssa Rita Larosa (Fondi)

**less
reLight**
Less for relight

Introduzione

Durante questo periodo tutti abbiamo sperimentato difficoltà a causa di un'improvvisa mancanza delle nostra routine e a causa dell'incertezza che tutto questo ha generato.

Dai primi dati emersi da uno studio condotto dalla School of Management del Politecnico di Milano in collaborazione con Villa Miralago è risultato che le abitudini degli italiani sono state rapidamente modificate verso un'alimentazione meno salutare ed una inattività motoria; ciò non riguarda un esiguo numero di persone:

1. il 40% della popolazione, ha preso peso (maggiormente colpite le donne dai 30 ai 50 anni)
2. il 30% dorme peggio
3. la maggior parte fa meno attività fisica del solito

A contribuire al peggioramento dello stile di vita ci sono state anche la noia e l'incosapevolezza del



comportamento alimentare con conseguente aumento nel consumo di cibi calorici usati come “comfort-food”. Ma all'aumento di calorie ingerite è corrisposta una diminuzione delle calorie bruciate, trovando così chili in più sulla bilancia.

Attraverso questa guida potrai individuare gli errori più comuni e spesso sottovalutati, e ti verranno fornite le giuste strategie per risolverli e mantenere un corretto stile di vita.

Come riconoscere se sei in sovrappeso? (guida pratica)

Incrocia i dati di questa tabella per calcolare il tuo IMC (Indice di Massa corporea): basterà conoscere il tuo *peso e la tua altezza (in metri)*.

		PESO Kg																														
		45	47,5	50	52,5	55	57,5	60	62,5	65	67,5	70	72,5	75	77,5	80	82,5	85	87,5	90	92,5	95	97,5	100	102,5	105	107,5	110	112,5	115		
A L T E Z Z A m		1,98	11,5	12,1	12,8	13,4	14,0	14,7	15,3	15,9	16,6	17,2	17,9	18,5	19,1	19,8	20,4	21,0	21,7	22,3	23,0	23,6	24,2	24,9	25,5	26,1	26,8	27,4	28,1	28,7	29,3	
		1,96	11,7	12,4	13,0	13,7	14,3	15,0	15,6	16,3	16,9	17,6	18,2	18,9	19,5	20,2	20,8	21,5	22,1	22,8	23,4	24,1	24,7	25,4	26,0	26,7	27,3	28,0	28,6	29,3	29,9	
		1,94	12,0	12,6	13,3	13,9	14,6	15,3	15,9	16,6	17,3	17,9	18,6	19,3	19,9	20,6	21,3	21,9	22,6	23,2	23,9	24,6	25,2	25,9	26,6	27,2	27,9	28,6	29,2	29,9	30,6	
		1,92	12,2	12,9	13,6	14,2	14,9	15,6	16,3	17,0	17,6	18,3	19,0	19,7	20,3	21,0	21,7	22,4	23,1	23,7	24,4	25,1	25,8	26,4	27,1	27,8	28,5	29,2	29,8	30,5	31,2	31,9
		1,90	12,5	13,2	13,9	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,0	18,7	19,4	20,1	20,8	21,5	22,2	22,9	23,5	24,2	24,9	25,6	26,3	27,0	27,7	28,4	29,1	29,8	30,5	31,2	31,9	
		1,88	12,7	13,4	14,1	14,9	15,6	16,3	17,0	17,7	18,4	19,1	19,8	20,5	21,2	21,9	22,6	23,3	24,0	24,8	25,5	26,2	26,9	27,6	28,3	29,0	29,7	30,4	31,1	31,8	32,5	
		1,86	13,0	13,7	14,5	15,2	15,9	16,6	17,3	18,1	18,8	19,5	20,2	21,0	21,7	22,4	23,1	23,8	24,6	25,3	26,0	26,7	27,5	28,2	28,9	29,6	30,4	31,1	31,8	32,5	33,2	
		1,84	13,3	14,0	14,8	15,5	16,2	17,0	17,7	18,5	19,2	19,9	20,7	21,4	22,2	22,9	23,6	24,4	25,1	25,8	26,6	27,3	28,1	28,8	29,5	30,3	31,0	31,8	32,5	33,2	34,0	
		1,82	13,6	14,3	15,1	15,8	16,6	17,4	18,1	18,9	19,6	20,4	21,1	21,9	22,6	23,4	24,2	24,9	25,7	26,4	27,2	27,9	28,7	29,4	30,2	30,9	31,7	32,5	33,2	34,0	34,7	
		1,80	13,9	14,7	15,4	16,2	17,0	17,7	18,5	19,3	20,1	20,8	21,6	22,4	23,1	23,9	24,7	25,5	26,2	27,0	27,8	28,5	29,3	30,1	30,9	31,6	32,4	33,2	34,0	34,7	35,5	
		1,78	14,2	15,0	15,8	16,6	17,4	18,1	18,9	19,7	20,5	21,3	22,1	22,9	23,7	24,5	25,2	26,0	26,8	27,6	28,4	29,2	30,0	30,8	31,6	32,4	33,1	33,9	34,7	35,5	36,3	
		1,76	14,5	15,3	16,1	16,9	17,8	18,6	19,4	20,2	21,0	21,8	22,6	23,4	24,2	25,0	25,8	26,6	27,4	28,2	29,1	29,9	30,7	31,5	32,3	33,1	33,9	34,7	35,5	36,3	37,1	
		1,74	14,9	15,7	16,5	17,3	18,2	19,0	19,8	20,6	21,5	22,3	23,1	23,9	24,8	25,6	26,4	27,2	28,1	28,9	29,7	30,6	31,4	32,2	33,0	33,9	34,7	35,5	36,3	37,2	38,0	
		1,72	15,2	16,1	16,9	17,7	18,6	19,4	20,3	21,1	22,0	22,8	23,7	24,5	25,4	26,2	27,0	27,9	28,7	29,6	30,4	31,3	32,1	33,0	33,8	34,6	35,5	36,3	37,2	38,0	38,9	
		1,70	15,6	16,4	17,3	18,2	19,0	19,9	20,8	21,6	22,5	23,4	24,2	25,1	26,0	26,8	27,7	28,5	29,4	30,3	31,1	32,0	32,9	33,7	34,6	35,5	36,3	37,2	38,1	38,9	39,8	
		1,68	15,9	16,8	17,7	18,6	19,5	20,4	21,3	22,1	23,0	23,9	24,8	25,7	26,6	27,5	28,3	29,2	30,1	31,0	31,9	32,8	33,7	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,7	
		1,66	16,3	17,2	18,1	19,1	20,0	20,9	21,8	22,7	23,6	24,5	25,4	26,3	27,2	28,1	29,0	29,9	30,8	31,8	32,7	33,6	34,5	35,4	36,3	37,2	38,1	39,0	39,9	40,8	41,7	
		1,64	16,7	17,7	18,6	19,5	20,4	21,4	22,3	23,2	24,2	25,1	26,0	27,0	27,9	28,8	29,7	30,7	31,6	32,5	33,5	34,4	35,3	36,3	37,2	38,1	39,0	40,0	40,9	41,8	42,8	
		1,62	17,1	18,1	19,1	20,0	21,0	21,9	22,9	23,8	24,8	25,7	26,7	27,6	28,6	29,5	30,5	31,4	32,4	33,3	34,3	35,2	36,2	37,2	38,1	39,1	40,0	41,0	41,9	42,9	43,8	
		1,60	17,6	18,6	19,5	20,5	21,5	22,5	23,4	24,4	25,4	26,4	27,3	28,3	29,3	30,3	31,3	32,2	33,2	34,2	35,2	36,1	37,1	38,1	39,1	40,1	41,1	42,1	43,1	44,1	45,1	46,1
		1,58	18,0	19,0	20,0	21,0	22,0	23,0	24,0	25,0	26,0	27,0	28,0	29,0	30,0	31,0	32,0	33,0	34,0	35,1	36,1	37,1	38,1	39,1	40,1	41,1	42,1	43,1	44,1	45,1	46,1	
		1,56	18,5	19,5	20,5	21,6	22,6	23,6	24,7	25,7	26,7	27,7	28,8	29,8	30,8	31,8	32,9	33,9	34,9	36,0	37,0	38,0	39,0	40,1	41,1	42,1	43,1	44,2	45,2	46,2	47,3	
		1,54	19,0	20,0	21,1	22,1	23,2	24,2	25,3	26,4	27,4	28,5	29,5	30,6	31,6	32,7	33,7	34,8	35,8	36,9	37,9	38,9	39,0	40,1	41,1	42,2	43,2	44,3	45,3	46,4	47,4	48,5
		1,52	19,5	20,6	21,6	22,7	23,8	24,9	26,0	27,1	28,1	29,2	30,3	31,4	32,5	33,5	34,6	35,7	36,8	37,9	38,9	39,0	40,0	41,1	42,2	43,3	44,4	45,4	46,5	47,6	48,7	49,8
		1,50	20,0	21,1	22,2	23,3	24,4	25,6	26,7	27,8	28,9	30,0	31,1	32,2	33,3	34,4	35,6	36,7	37,8	38,8	39,9	40,0	41,1	42,2	43,3	44,4	45,6	46,7	47,8	48,9	50,0	51,1
		1,48	20,5	21,7	22,8	24,0	25,1	26,3	27,4	28,5	29,7	30,8	32,0	33,1	34,2	35,4	36,5	37,7	38,8	39,9	41,1	42,2	43,4	44,5	45,7	46,8	47,9	49,1	50,2	51,4	52,6	

Consigli su come prendere le misurazioni:

- Pesati la mattina a digiuno senza vestiti e scarpe, preferibilmente dopo la minzione
- Non pesarti la mattina successiva ad una cena più abbondante rispetto alle tue abitudini.

Se il tuo Indice di Massa Corporea è maggiore di 24,9 ricadi nella fascia di Sovrappeso o Obesità. E' ormai noto che un aumento del peso predispone ad una diminuzione dell'aspettativa di vita e all'insorgenza o al peggioramento di numerose patologie metaboliche e degenerative come ipertensione, diabete di tipo 2, infarto, ictus, malattie del fegato, malattie osteo-articolari, malattie respiratorie ed alcuni tipi di cancro.

Il tuo IMC è:

VALORI DI RIFERIMENTO	CATEGORIA
Meno di 16	Molto sottopeso
Da 16 a 18,5:	Sottopeso
Da 18,5 a 25	Normale
Da 25 a 30	Sovrappeso
Da 30 a 35	Obesità Grado I
Da 35 a 40:	Obesità Grado II
Più di 40	Obesità Grado III



Ricordiamo però che il peso e l'IMC sono solo due dei tanti fattori che ci dicono in quale stato metabolico siamo; un esame più accurato per conoscere la nostra composizione corporea è l'**esame bioimpedenziometrico** in grado di valutare massa muscolare, fluidi corporei e massa grassa.

I segreti della massa grassa: quando è meglio?

Come già accennato sovrappeso e obesità hanno delle conseguenze per la tua salute. Tuttavia non affronteremo nel dettaglio questo aspetto, ma vogliamo parlarti di un **meccanismo sconosciuto a molti: la Memoria Adiposa.**

La storia del peso corporeo è influenzata sia dalle genetica (nel nostro DNA è impressa un'informazione sulla percentuale di massa grassa verso cui ognuno di noi “tende”) sia dall’ambiente (sociale, familiare). In particolar modo è fondamentale l’alimentazione e lo stile di vita nei primi 10 anni. Soprattutto in questo periodo infatti un problema molto sottovalutato è il fatto che le cellule adipose, quando ingrassiamo, non aumentano soltanto la loro dimensione ma si moltiplicano numericamente. Al contrario, quando si cerca di perdere peso, le cellule adipose si svuotano, ma rimangono numericamente uguali. Ciò predispone, per meccanismi ormonali specifici, a riprendere più facilmente il peso perso se ciò avviene in maniera errata e in tempi non adatti alla propria storia clinica.



Oltre al numero di cellule adipose, l’andamento del nostro peso verrà influenzato anche dal grado di riempimento delle singole cellule. Se **per lungo tempo si mantiene un certo livello percentuale** (alto o basso che sia) **di massa grassa**, *il nostro organismo sarà portato a rimanere stabile su questo livello*, con minime oscillazioni, anche in occasione di episodi di sovralimentazione. Questo meccanismo di compenso richiede almeno **9 mesi per modificare** (alzando o abbassando) il livello (SET POINT) a cui saremmo predisposti geneticamente.

Un consiglio pratico per migliorare questo aspetto, cioè per mantenere basso questo **SET POINT**, è quello di monitorare periodicamente (almeno 2 volte all’anno) la propria composizione corporea, ad esempio tramite l’**esame bioimpedenziometrico**, in grado di individuare le percentuali di tessuti corporei distinguendo massa magra, massa adiposa, liquidi corporei, fornendo anche un valido aiuto per individuare lo stato infiammatorio sistematico. Si tratta di uno strumento veloce, non invasivo ed economico.

Microbiota & peso corporeo

Parliamo di uno degli organi più flessibili e attivi del nostro organismo: il **Microbiota Intestinale**.

Esso non è altro che quell'insieme di microrganismi presenti all'interno dell'apparato digerente, in cui sono presenti molteplici ceppi(famiglie) batterici e altri microrganismi (come lieviti e funghi) e ognuno dei quali, sia “buoni” che “cattivi”, contribuiscono alla salute del nostro corpo.

Esso colonizza tutto il nostro apparato digerente dalla bocca all'ano, molti sanno che cos'è, ma **pochi sanno quanto influenzano la nostra esistenza**.

Basti pensare che uno degli studi più esemplari ha messo a confronto due topi, uno obeso e uno magro, e effettuando lo **scambio del microbiota**: ciò ha fatto sì che il **topo normopeso sia diventato obeso e viceversa**.

Tutto questo vi fa capire come la salute dei nostri batteri intestinali possa influenzare in maniera profonda anche degli aspetti così lontani come il peso corporeo, la stanchezza, la ricerca di cibo, il desiderio di dolce etc.

Anche nella nostra pratica clinica abbiamo potuto notare come molti pazienti arrivino in studio dicendo che, pur mangiando poco non riescono a perdere peso. Escludendo i molteplici casi in cui molti non si accorgono effettivamente di quante calorie assumano durante la giornata, alcune volte può succedere che la causa della loro difficoltà nella perdita di peso sia un disequilibrio del nostro microbiota: questa condizione è conosciuta con il nome di **DISBIOSI INTESTINALE**. Andando ad agire su questo aspetto spesso tralasciato tramite un protocollo alimentare mirato e ben calibrato sui disturbi della singola persona, si potranno avere numerosi:



Gli errori più comuni:



Bere poco, preferendo bevande zuccherine: i liquidi (soprattutto se in poca quantità) occupano poco spazio e richiedono un breve tempo di svuotamento gastrico; se si beve poco non vengono innescati i segnali di sazietà, tra cui la distensione gastrica, e la sensazione sarà quella di essere più affamati. In più, se si ha l'abitudine di consumare bevande zuccherine al posto dell'acqua, queste contengono molto fruttosio, una molecola che viene accumulata solo a livello epatico e che, quando in eccesso, viene facilmente immagazzinata come nuovi grassi.



Non muoversi: l'attività fisica è l'unica componente della Spesa Energetica Totale giornaliera che dipende direttamente dalle azioni quotidiane. Il peso corporeo sarà stabile se le calorie ingerite sono uguali a quelle bruciate; al contrario se le calorie ingerite sono maggiori di quelle bruciate, il peso crescerà.



Spizzicare: la mancanza di routine porta ad un aumento della noia e di momenti “senza far nulla”; come conseguenza si tende a riempire questi momenti vuoti con cibi molto saporiti, con l'obiettivo di tener svegli i sensi; si tratta però spesso di ”junk food” (cibo spazzatura).



Scarsa organizzazione della spesa: senza una lista della spesa chiara e ben pianificata si cade nell'errore di acquistare prodotti pronti e saporiti (quindi calorici!), parallelamente ad una riduzione di verdure fresche; infatti avendo a disposizione tanti cibi palatabili ci si sazia di quelli perdendo la buona abitudine di consumare verdura ai pasti e fuori dai pasti.



Troppa frutta: il troppo storpia anche se si tratta di alimenti “sani”. La frutta per alcuni è imprescindibile, ma l’errore è quello di essere considerata spesso come un prodotto acalorico con la conseguenza di abusarne. Piuttosto che basarci su un riferimento numerico (UN’ arancia, UNA mela), bisognerebbe invece tener conto della porzione in termini di grammatura (porzione ideale: 150-200g). Esistono infatti frutti che singolarmente possono arrivare a pesare 400-500g!!



Utilizzare il cibo come soluzione indiscriminata al malessere: la quarantena forzata sta accutizzando la percezione di emozioni come ansia, paura, insicurezza, incertezza (...) ; il bisogno di “*coccolarci*” è *sempre maggiore* e il rischio è quello di utilizzare gli alimenti come veri e propri comfort-food, ma non è la soluzione corretta. Sarebbe invece necessario cercare la soluzione giusta ad ogni problema: se il problema è l’ansia, la soluzione è fare attività che aiutino a scaricare lo stress, come ad esempio chiacchierare con persone positive, fare una passeggiata, coccolare un animale domestico, dedicarsi ad un hobby come il cucito o il giardinaggio. La “dieta” infatti non è solo il cibo che mangiamo, ma anche le emozioni di cui nutriamo la nostra mente e il nostro cuore!

Le giuste strategie:

🍎 **Bevi acqua in abbondanza:** l'organismo umano è composto dal 50% fino al 70% di acqua; se questa scarseggia la conseguenza sarà una perdita di efficienza di tutte le funzioni del nostro organismo. Inoltre un bolo d'acqua, soprattutto se introdotto a digiuno, è anche capace di stimolare il metabolismo e quindi accelerare tutti i processi biochimici per il corretto funzionamento del nostro corpo. L'assunzione di acqua giornaliera raccomandata corrisponde a 2 litri per le donne e 2.5 litri per gli uomini!



🍎 **Fai una lista della spesa:** come per il punto precedente, andare a fare una spesa non programmata soprattutto in



momenti in cui si ha fame ci porterà ad acquistare cibo spazzatura. Attraverso una attenta programmazione dei pasti sarà possibile stilare di pari passo la lista della spesa, specificando alimenti e quantità necessarie per tutta la famiglia. La spesa, in condizioni normali, potrebbe essere fatta 2-3 volte a settimana per assicurarci di avere verdure fresche e fonti proteiche adeguate. Ora che però siamo costretti a uscire con meno frequenza una delle tante strategie che indichiamo è quella di conservare i prodotti deperibili (come pane, carne, pesce, verdure) in congelatore in modo da avere tutto a disposizione, preferibilmente già porzionato.

🍎 **Inizia a fare attività fisica casalinga o all'aria aperta:** come sottolineato nel capitolo precedente il dispendio energetico giornaliero è influenzato in maniera significativa dal NET(: più siamo attivi più consumiamo calorie durante la giornata. In questo modo, insieme ad una alimentazione sana e bilanciata, è possibile mantenere il peso stabile!





Consuma regolarmente legumi e cereali integrali: i legumi sono una fonte vegetale di proteine, vitamine e minerali, oltre ad essere amici del pianeta; il consiglio è di assumerli almeno 3 volte a settimana in sostituzione ad una fonte proteica animale e sempre in associazione ad un carboidrato (farro, pasta, riso) per creare un piatto unico che abbia un profilo proteico completo. I cereali, meglio interi in chicco, integrali e preferibilmente di origine biologica per ridurre l'assunzione di pesticidi ed inquinanti ambientali (i pesticidi vengono conservati dalla pianta nella porzione esterna (tegumento), per cui un



prodotto integrale è più a rischio se è di bassa qualità). Legumi e cereali integrali, insieme ad un consumo regolare di verdura di stagione ad ogni pasto principale, apportano la quantità di fibre necessaria per salute del nostro ***microbiota intestinale***,



Frutta con moderazione: come sottolineato nel capitolo precedente non bisogna eccedere con la frutta, pur essendo un alimento salutare. Ricorda sempre che *in medio stat virtus*: 2 porzioni al giorno, ognuna corrispondente a 150-200g, è l'assunzione corretta per ottenere i migliori benefici da questo gruppo alimentare; evitiamo di sostituire regolarmente l'assunzione di frutta intera con spremute e estratti (a meno che non soffriamo di particolari patologie) perché questi trattamenti privano il prodotto di fibre. Attenzione ancor maggiore ai succhi di frutta confezionati: oltre a perdere la componente in fibra, per-

dono an-

che il loro contenuto vitaminico, e resta così solo una bevanda zuccherata, lontana dalla frutta vera!!



Pianifica la giornata e i pasti: una buona strategia è quella di pianificare già dal giorno prima o almeno dal pasto precedente cosa mangiare, componendo i pasti in maniera “intelligente” in modo tale da non arrivare troppo affamati al pasto successivo; in assenza di organizzazione infatti il rischio è l'assunzione casuale di cibi molto graditi (palatabili), che troppo spesso corrispondono a junk food. Ancora migliore sarebbe una pianificazione settimanale del menù, sia per i pasti principali sia per gli spuntini.



Grazie per aver letto fino alla fine!

Ti è piaciuto il nostre e-book? Se hai suggerimenti da darci oppure c'è un argomento che ti sta particolarmente a cuore e vorresti leggere un nostro approfondimento o per perplessità o approfondimenti, non esitare a segnalarcelo; anche alle nostre e-mail

**Segui le nostre pagine Facebook
"Dott.ssa Rita Larosa - Dietista" e
"Dott.ssa Giulia Lai Nutribenecagliari DieteticaMente & SportivaMente" per non perderti i prossimi contenuti.**

Se hai trovato utile questa mini-guida non dimenticare di condividerla con i tuoi amici!

A presto!

Reference

AG Dullo & J Jaquet An adipose-specific control of thermogenesis in body weight regulation, 2002

<https://bodycompacademy.it/academy/fisiologia/memoria-adiposa-lesperienza-nella-definizione-influisce-sul-dimagrimento/>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25614201>

<https://journals.ke-i.org/index.php/mra/article/view/908>

<https://www.nature.com/articles/0801907>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3209643/>

<https://www.projectinvictus.it/sono-stato-grasso-potro-dimagrire/>

<https://www.projectinvictus.it/reverse-diet-recovery-diet/>

<https://www.projectinvictus.it/il-grasso-ostinato-il-set-point-cosa-dobbiamo-sapere-a-riguardo/>

IMC: http://www.salute.gov.it/portale/salute/p1_5.jsp?id=135&area=Vivi_sano

FOTO:

Donna foto creata da freepik - it.freepik.com

Cibo foto creata da freepik - it.freepik.com

Sfondo foto creata da rawpixel.com - it.freepik.com

Cibo foto creata da azerbaijan_stockers - it.freepik.com

Estate foto creata da freepik - it.freepik.com

Astratto foto creata da kjpargeter - it.freepik.com

Astratto foto creata da freepic.diller - it.freepik.com