

# La disinformazione alimentare

**Esistono molti luoghi comuni riguardo all'alimentazione. È arrivato il momento di conoscere la verità**

**Q**uesto articolo prende spunto da tutto ciò che ho sentito dire nell'arco degli ultimi anni, nei locali che frequento e nello studio medico in cui presto la mia opera di consulente esperto in alimentazione, sperando di fare un po' di chiarezza e cercare di discernere il vero dal falso.

Di seguito riporto alcune frasi che mi è capitato di ascoltare e il mio personale commento su ciascuna di esse.

## Esempi di disinformazione

*“Non prendo la bistecca perché è impanata e mi fa ingrassare, mi dia invece un piatto di verdura mista: carote, patate, zucchine e una macedonia”*

La signora in questione avrebbe fatto meno danni mangiandosi la bistecca di cui aveva voglia, perché più equilibrata nei macronutrienti; la scelta da lei fatta invece è solo a base di



carboidrati (tutti ad alto indice glicemico, escluse le zucchine) e grassi sotto forma di olio nel condimento.

*“Adoro il gelato alla crema, ma me lo dia alla frutta perché sono a dieta”*

Come nel caso precedente: il gelato alla frutta ha un indice glicemico maggiore rispetto a quello alla crema, perché a base solo di carboidrati, mentre quello alla crema ha una composizione più equilibrata di macronutrienti in quanto contiene carboidrati, grassi e proteine.

*“Mangerei volentieri delle pa-*

*tatine fritte, ma sono a dieta, mi porti una patata al forno”*

Vale il medesimo ragionamento: la patata al forno ha un indice glicemico di 80 su 100, che scende a 51 nelle patatine fritte per la presenza dell'olio.

*“Ho sostituito lo zucchero con il fruttosio perché non fa ingrassare”*

Il fruttosio è indubbiamente una scelta migliore, perché ha un indice glicemico di 20 contro il 59 del saccarosio, però è sempre un carboidrato e come tale va conteggiato; non esistono alimenti che non fanno ingrassare, qualsiasi eccesso provoca un

aumento dell'adipe più o meno marcato a seconda delle caratteristiche genetiche, dell'età e dello stile di vita del soggetto.

*“In famiglia abbiamo sostituito il pane con le cialde di riso soffiato, non ci piacciono molto, ma sono dietetiche”*

Continuate tranquillamente a mangiare il pane perché fate meno danni: il pane bianco ha un indice glicemico di 69, che scende a 64 nel pane integrale, contro l'80 del riso soffiato.

*“Oltre all'acqua io bevo solo succhi di frutta senza zucchero per non ingrassare”*

Non esiste un succo di frutta senza zucchero! La dicitura che trovate sulla confezione significa senza zucchero aggiunto, ma la presenza degli zuccheri propri della frutta rimane!

*“Per evitare di ingrassare ho sostituito lo zucchero con il miele”*

Dal punto di vista nutrizionale il miele è senz'altro migliore dello zucchero da cucina, ma per evitare di ingrassare è una scelta sbagliata perché il suo indice glicemico è di 87 su 100. Non eliminatelo, ma riservatene l'utilizzo nei momenti in cui siete in ipoglicemia: al mattino a colazione e dopo un allenamento ad alta intensità.

*“Mangio pochissimo, ma non dimagrisco”*

Il concetto di poco è alquanto elastico e personale, ma questa affermazione può essere vera: i soggetti in questione, però,

mangiano quasi esclusivamente carboidrati e quasi sempre si dimenticano di quantificare le bibite e i caffè. Non è insolito il caso di persone che assumono 6 o 7 caffè al giorno ognuno con una bustina di zucchero. Una bustina di zucchero pesa 10 grammi, quindi questi individui ingeriscono 60-70 grammi di zucchero ad alto indice glicemico, ripartito in più assunzioni, ognuna delle quali provoca un picco di insulina.

*“Faccio solo due pasti al giorno, ma non riesco a dimagrire”*  
A parte il fatto che bisognerebbe vedere la composizione di questi pasti e la quantità degli alimenti, è comunque preferibile mangiare poco e spesso per mantenere attivo il metabolismo.

*“Per dimagrire ho eliminato quasi tutto, mi sento svenire, non ho energia, ma non perdo più neanche un etto”*  
Il nostro organismo è intelligente, meno nutrienti gli forniamo, più rallenta il metabolismo e fa questo nell’ottica della sopravvivenza. Inoltre deve garantire la produzione di glucosio per il funzionamento del cervello, dei reni, delle emazie, catabolizzando il tessuto muscolare. Il pessimo risultato che si ottiene in questo caso è che non diminuisce l’adipe, ma i muscoli, e l’aspetto è flaccido e cadente. La soluzione è sempre la stessa: mangiare poco e spesso. La dieta deve essere ricca di nutrienti e povera di calorie. È il tipico caso in cui si dimagrisce e si sta in salute mangiando di più rispetto a prima.

*“Ingrasso e dimagrisco con una facilità enorme: da un giorno all’altro ho delle variazioni di 1 kg o 2”*  
Fisiologicamente non si possono perdere più di 500 grammi circa di grasso a settimana; variazioni superiori sono sempre dovute al flusso dei liquidi. A tale pro-

posito vorrei raccomandarvi di dare un’importanza relativa alla bilancia, la quale vi dice quanto pesate, ma non la vostra composizione in massa grassa e massa magra.

*“Ho bisogno di zuccheri perché senza non ho energia per lavorare”*

Il nostro organismo utilizza due meccanismi per la produzione di energia: il primo, definito aerobico perché si svolge in presenza di ossigeno, utilizza come carburante di elezione i grassi. Il secondo, definito anaerobico perché si svolge in assenza di ossigeno si suddivide ulteriormente in: lattacido che utilizza i fosfati come substrato energetico e lattacido, che utilizza il glicogeno come carburante di elezione.

Un individuo sedentario utilizza il meccanismo anaerobico lattacido per circa tre minuti al giorno, questo significa che per circa 23 ore e 57 minuti il suo corpo funziona soprattutto a grassi! Il bisogno di zuccheri è un bisogno indotto da cattive abitudini alimentari. È un meccanismo dal quale conviene liberarsi, sia per il dimagrimento che per la salute. Sappiate che se siete zucchero dipendenti ci vorranno dai 15 ai 30 giorni per uscirne.

Spero di aver chiarito alcuni dubbi sull’alimentazione e di aver sottolineato come, talvolta, non abbia senso mortificare i propri desideri, soprattutto quando si rivela controproducente.

*Roberto Calcagno*

**Roberto Calcagno**  
è Diplomato I.S.E.F., esperto in alimentazione nello sport, preparatore atletico, docente in corsi di formazione per professionisti del Fitness e autore del libro *“L’alimentazione vincente”* edito da C.S.S.M.