

**“La vita è per professionisti”**

*Piero Maggiorotti*

*Maurizio Maggiorotti*

Chirurgo Ortopedico

Presidente “PotenziAttiva”

*Società Italiana di Medicina Potenziativa*



**“Dottore a me ingrassa l’aria...”, dalla cultura dell’alibi alla mancanza di consapevolezza.**

Forse perché nella mia attività di ortopedico curo tanti “mal di schiena”, “dolori alle ginocchia e alle anche” o forse perché da sempre faccio attenzione alla forma fisica, ma sempre più spesso mi imbatto in persone che sono in sovrappeso, se ne lamentano ma non credono di essere la causa del problema. Alberga un po' in tutti la cultura della de-responsabilizzazione, solidamente poggiata sulla filosofia dell'alibi (sebbene questo non riguardi esclusivamente le persone in sovrappeso e potrà essere

*tema di un successivo approfondimento*). Le frasi che ascolto, da trenta anni, sono sempre le stesse: “Non è colpa mia. Non dipende da me, se solo potessi fare sport! Non mangio nulla, mi ingrassa l’aria!” e chi le pronuncia è spesso, tristemente, in buona fede.

Cerchiamo di fare il punto. La prima considerazione è che la causa dell’ingrassamento o del dimagrimento dipende esclusivamente dal BILANCIO ENERGETICO ossia il RAPPORTO TRA ENERGIA INTRODotta con l’alimentazione E ENERGIA CONSUMATA.

Se consumo 100 e introduco 50 sicuramente dimagrirò, se consumo 100 e introduco 200 sicuramente ingrasserò.

Adesso, data per scontata la banalità del concetto esposto, dobbiamo lavorare per fare nostro quello che dovrebbe essere il principio cardine della vita: LA CONSAPEVOLEZZA. Ossia riuscire ad avere chiaro il problema, fare una analisi reale della situazione, insomma, essere onesti con se stessi e smettere di “raccontarsela”. Una volta presa coscienza della situazione oggettiva, si può passare al secondo punto cardine della vita: la DISCIPLINA, unico strumento che ci consente di raggiungere l’EQUILIBRIO.

Ovviamente i tre principi, che se correttamente utilizzati portano inevitabilmente al dimagrimento, conducono al miglioramento di se stessi in tutti i campi.

Tornando al BILANCIO ENERGETICO si deve porre inizialmente attenzione all’ENERGIA introdotta con le calorie. Quante calorie assumiamo? Le persone ingrassano perché assumono un eccesso di calorie e, fondamentalmente, ciò avviene per 2 cause: IGNORANZA (60%), GOLA E MANCANZA DI DISCIPLINA (40%). La prima e più diffusa causa è facilmente superabile con l’informazione che dovrà poggiare sulla massima umiltà. Del resto se siamo ingrassati inconsapevolmente si deve al fatto che siamo profondamente ignoranti e che la bilancia ci mostra esclusivamente la somma dei nostri errori alimentari. Bisogna anche fare chiarezza e non confondere “capre e cavoli”. Troppo spesso mi imbatto in “mezzi istruiti” che... la mattina mangiano tanto perché è bene fare un carico calorico importante all’inizio della giornata, poi fanno lo spuntino a metà mattina e metà pomeriggio (perché è corretto fare 5 pasti al giorno), a pranzo mangiano bistecca e insalata (perché è l’alimentazione più sana) e la sera verdura e parmigiano (perché fa bene)! Peccato che essi abbiano introdotto facilmente 3000 Kcal e siano destinati ad ingrassare all’infinito! Ripeto, quello che conta nel dimagrimento e nell’ingrassamento è il BILANCIO ENERGETICO. Ben vengano i 5 pasti, i carboidrati a pranzo e le proteine a cena, o altri regimi dietetici che

privilegiano alcuni alimenti a scapito di altri. Però ricordiamo sempre che la PRIMA LEGGE DEL DIMAGRIMENTO non varia: SE ASSUMO PIÙ CALORIE DI QUANTE NE CONSUMO: INGRASSERÒ.

Ho iniziato a sottoporre un semplice test ai miei pazienti per scoprire quanto siano informati sul potere calorico degli alimenti:

Pasto 1 Insalata verde condita con olio extravergine di oliva + bistecca di manzo media + caffè con dolcificante = a) K.cal 750, b) K.cal 450, c) K.cal 600

Pasto 2 Spaghetti pomodoro e basilico porzione da 100 gr di pasta + condimento + 100 gr. petto di tacchino condito con 2 cucchiari di Ketchup + fragole con panna + caffè con zucchero = a) K.cal 750, b) K.cal 450, c) K.cal 600

Bene, tutti i poco informati (circa il 90% della popolazione), sono certi che per dimagrire bisogna evitare come la peste il Pasto 2 perché certamente più calorico della tradizionale bistecca e insalata... Nulla di più falso. Il Pasto 1 apporta 750 Calorie e il Pasto 2 solo 450! Capirete quanto sia frustrante privarsi della pasta e del dolce per mangiare cose che non piacciono e accorgersi di non entrare più nei pantaloni?! Qui scatta il famoso: "...dottore, non mangio niente e ingrasso". Nessuno che osservi un regime ipocalorico rispetto al consumo energetico ingrassa, tutti dimagriscono.

Quale è la soluzione? Dotarsi di un banale software, scaricabile gratuitamente su internet, e farsi la dieta su misura, senza privarsi necessariamente di tutte le cose che ci piacciono.

La seconda bugia.

"Se potessi fare attività fisica non sarei così grasso". In una affermazione sola coesistono due menzogne. Innanzitutto le persone che fanno questa affermazione sono inconsapevoli che ognuno di noi nella vita agisce secondo "l'elenco delle priorità individuali" per il quale vengono svolte prima le attività che riteniamo più importanti ed a seguire tutte le altre. Nel mio Elenco compaiono ai primi posti gli affetti e il lavoro poi la dieta corretta, la caccia, la barca e il tennis, quindi l'approfondimento e la crescita spirituale e infine la palestra. Ergo, raramente arrivo a spuntare la voce numero 8. Non è perché non ho tempo ma solo perché ho piazzato all'ottavo posto l'allenamento in palestra. Conosco persone che hanno, come la mia, la giornata di 24 ore e riescono ad andare in palestra 4 giorni a settimana. Semplice, hanno posizionato nel loro Elenco delle Priorità la palestra al secondo o terzo posto, è una loro priorità e riescono ad andare. Quindi cambiamo modo di vedere la Vita, richiamiamoci al

principio della CONSAPEVOLEZZA e affermiamo con tranquillità: l'attività in palestra non è una mia priorità.

Ma è così importante andare in palestra per dimagrire? Un tempo facevo un brutto esempio utilizzando il periodo della guerra per dimostrare che si dimagriva semplicemente non mangiando e non necessariamente facendo attività ginnica, oggi uso un esempio più simpatico ed efficace. Faccio notare che quando trovano un naufrago alla deriva, dopo diversi giorni dal naufrago, presenta costantemente una caratteristica: è magrissimo e sicuramente di moto ne ha fatto ben poco! Quindi l'attività fisica è certamente fondamentale per un buono stato di salute ma ben poco influisce sulla linea questo perché l'attività a cui anelano le persone in sovrappeso può essere al massimo camminare a passo spedito per un ora (circa 200 kcal.) o percorrere 20 km in bicicletta (circa 300 kcal.) Una mozzarella di bufala (250 gr = 670 Kcal) per essere smaltita necessita di 4 ore di acqua gym e una pizza margherita (1 media da 33 cm di diametro = 1900 Kcal) per essere eliminata necessita di una corsa di 30 km alla velocità di gara...

Si è parlato di energia introdotta con l'alimentazione ma per raggiungere lo scopo prefissato, ossia il dimagrimento, occorre considerare la seconda faccia della medaglia: le calorie consumate. Nella valutazione del BILANCIO ENERGETICO avremo da una parte le calorie introdotte con l'alimentazione e dall'altra le calorie consumate.

L'organismo umano per compiere le funzioni basali (respirare, produrre calore, far battere il cuore e tenere in moto tutti gli organi e sistemi di cui è composto) ha bisogno di energia che attinge dal cibo -se ne ha in abbondanza- oppure dalle riserve che abbiamo creato in precedenza (accumulando grasso). Se il BILANCIO ENERGETICO è negativo (ho introdotto meno calorie di quante me ne occorrono) dovrò smontare le riserve accumulate, se è positivo (ho introdotto più calorie di quante ne ho consumate) una parte verrà accumulata sotto forma di grasso. In pratica l'alimentazione è come la moneta corrente, se incasso più di quanto spendo posso mettere da parte delle riserve altrimenti dovrò smontare i depositi che ho in banca. Il problema è che mentre i depositi bancari non creano particolari problemi, se non quelli di una attenta gestione, il grasso accumulato in eccesso va a depositarsi oltre che nelle aree note e dedicate anche nei muscoli, cuore, fegato ecc. interferendo in modo importante con la nostra salute.

A questo punto per decidere se VOGLIAMO ingrassare o dimagrire basta sapere quanto "spendiamo" e, noto questo dato, potremo regolare la quantità di calorie introdotte per gestire il nostro BILANCIO ENERGETICO.

Per sapere quanto calorie utilizziamo nella giornata basta sommare al METABOLISMO BASALE (che rappresenta normalmente oltre il 70% del consumo energetico giornaliero) alla propria ATTIVITÀ MOTORIA.

Il tutto si può ottenere semplicemente indossando uno dei tanti braccialetti/orologi dedicati a questo che, una volta impostati con sesso, altezza, peso ed età, registrano la frequenza cardiaca e il numero dei passi e ci forniscono, con ottima approssimazione, il consumo energetico della giornata. In alternativa si può consultare una delle tante tabelle disponibile on line e fare due conti.

Certamente così agendo non otterremo il numero esatto delle calorie consumate e men che meno il numero esatto delle calorie introdotte ma a chi serve saperlo con esattezza? Probabilmente a chi, nell'indecisione, continua a mangiare la pizza.

Per mia esperienza tutte le persone che hanno adottato la logica del semplice BILANCIO ENERGETICO, pur commettendo grossolani errori di calcolo e passibili delle critiche di alcuni dietologi, sono dimagriti senza soffrire la fame, hanno mantenuto il peso raggiunto, godono di una migliore salute fisica e psichica e hanno imparato ad essere CONSAPEVOLI di quanto errori alimentari compissero.

In conclusione, il dimagrimento non comporta sacrifici inenarrabili ma semplice esercizio di umiltà, disciplina e consapevolezza.

*Maurizio Maggiorotti*

