

**Gruppo
San Donato**

CORRIERE SALUTE

**Gruppo
San Donato****L'editoriale**

Dare un nome giusto alla sofferenza

di **Luigi Ripamonti**

In una delle pagine successive Lilliana Dell'Osso affronta un problema delicato e difficile: quello di chiamare le «cose», anche la malattia mentale «con il suo nome». Definire la patologia psichiatrica (quando lo è davvero) come semplice «disagio», invece che ridurre lo stigma di cui può essere fatto oggetto chi ne soffre, può a volte banalizzarne il portato di sofferenza e, quindi, la dignità di cura.

Può sembrare forse solo un problema di «percepito», perché si suppone che chi ha bisogno davvero di trattamenti specifici possa riceverli. Tuttavia anche solo la percezione contribuisce a seminare il germe della categorizzazione e poi quello dell'azione oppure dell'inazione superficiale.

Allo stesso modo in cui, in senso opposto, un linguaggio «politicamente corretto» quando non sia solo un esercizio di conformismo o, peggio, di ipocrisia, può aiutare a cambiare l'autentica disposizione interiore di chi lo adotta liberamente, consapevolmente e responsabilmente.

Se ne è parlato anche all'ultimo *Il Tempo della Salute* a Milano durante un incontro intitolato, non a caso, «Chiamami con il mio nome. Le parole sono importanti».

Vale sempre, anche quando il nome procura dolore e fa magari paura, come nel caso in questione. La malattia mentale può evocare timori e quindi indurre ad escludere, ma se c'è deve essere prima di tutto riconosciuta come espressione di bisogno di aiuto. Non è negando un problema che lo si risolve.

Chiamare le cose con il loro nome, con delicatezza e rispetto, è in qualche modo avere cura di chi ne porta il peso, aiuta a riconoscerle, a entrare in contatto con loro, a stabilire una relazione.

E non c'è cura, a tutti i livelli, senza relazione.

Abbiamo imparato a non usare più espressioni che ci sembravano un tempo «normali», perché abbiamo capito che creavano discriminazione e sofferenza.

«Il gesto educa l'anima» si diceva una volta. Non solo i gesti, anche e soprattutto le parole lo fanno. Vale la pena usarle bene, con attenzione e intelligenza, in ogni caso e con tutti. Perché non lasciano mai senza conseguenze.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



ILLUSTRAZIONE DI ALBERTO RUGGERI

Così si resiste al finto appetito

I motivi che ci inducono a nutrirci anche quando non ce ne sarebbe bisogno sono parecchi. Ma ci sono anche diversi «trucchi», molto facili da mettere in pratica, per evitare di cadere in questa tentazione

di **Anna Fregonara**

La maggior parte di noi sa che cosa dovrebbe mangiare per mantenersi in salute, ma quando la vita si fa frenetica le buone abitudini alimentari vengono meno. Così, si mangia spesso più per abitudine o per noia che per vera fame.

Vediamo l'orologio indicare le 13 e, anche se il nostro organismo non sta dando alcun segnale di appetito, interrompiamo quello che stiamo facendo e mettiamo sotto i denti qualche cosa, che sia lo snack alla macchinetta del caffè o il pranzo.

Non è affatto detto, infatti, che la fame sia

sempre il segnale del corpo che indica la necessità di mangiare.

A influenzare la salute e il metabolismo quando ci sediamo a tavola non è solo il tipo di alimenti che si consumano e la quantità, ma anche l'ordine in cui li si assume. Ed è proprio questo uno dei filoni di ricerca che sta crescendo di più per aiutare, tra le altre cose, a dominare il nostro appetito. «In questo modo non si chiede di digiunare, di saltare i pasti o di evitare specifici alimenti, ma di mangiare meglio magari anticipando una portata a un'altra», spiega Domenico Tricò, ricercatore

in Medicina Interna presso l'Università di Pisa e dirigente medico presso la sezione di Dietologia e Nutrizione Clinica dell'Azienda Ospedaliero Universitaria Pisana. Senza alcuna ossessione perché il piacere del cibo è una parte importante della nostra vita.

«L'idea di ottimizzare la sequenza dei nutrienti (nutrient sequencing) al fine di migliorare il controllo glicemico e lo stato di salute generale è relativamente recente e oggi è supportata da diverse evidenze sperimentali», precisa l'esperto.

continua alla pagina seguente

Dossier

Ormoni

Le azioni della leptina e della grelina

«Fame e sazietà sono regolati dalla secrezione di ormoni ad azione opposta principalmente da parte dell'intestino e del tessuto adiposo», spiega il ricercatore Tricò. «La grelina è un ormone prodotto a livello di stomaco e di duodeno in risposta al digiuno e stimola la sensazione di fame. La leptina è prodotta dal tessuto adiposo bianco in quantità proporzionali al grado di obesità; la sua funzione principale è, quindi, di segnalare al sistema nervoso centrale di ridurre l'introito calorico perché

si sta verificando un accumulo di grasso. Mentre è noto che il sovrappeso altera la normale secrezione e le funzioni fisiologiche di questi due ormoni, la dieta può aiutare a mantenere un adeguato equilibrio fra grelina e leptina, anche se le scarse evidenze disponibili non permettono di definire quella che sia l'ottimale composizione, dimensione e frequenza dei pasti a questo fine».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Una tecnica consiste nell'ordinare in modo preciso la sequenza degli alimenti durante i pasti. Altre puntano sull'assicurarsi sempre un'adeguata dose di nutrienti sani o sul cercare di evitare situazioni «a rischio»

Strategie per ridurre la fame inutile

di Anna Fregonara



Il consiglio

● Per mitigare gli effetti dei picchi glicemici un altro consiglio di «nutrient sequencing» è di mangiare frutta secca, come mandorle e noci (non tostate, né salate) prima dei pasti. Ne bastano 20-25 grammi.

SEGUE DALLA PAGINA PRECEDENTE

In un recente studio su *Nutrients* un gruppo di ricercatori ha valutato l'effetto sul controllo glicemico del consumare le verdure prima dei carboidrati in persone affette da diabete di tipo 2. La semplice educazione alimentare di invertire l'ordine delle pietanze ha contribuito a ottenere un buon controllo dei livelli di zucchero dopo un periodo di cinque anni.

«Un esempio pratico e facile di *nutrient sequencing* è mangiare un piatto di verdure condite con un cucchiaino di

olio extra vergine di oliva prima della portata principale che potrebbe essere, per esempio, una pizza, un piatto tipico ad alto indice glicemico. Questa inversione può aiutare a combattere la fame, a riempire lo stomaco senza aggiungere troppe calorie e, soprattutto, a contrastare i picchi glicemici», suggerisce Tricò.

L'altalena degli zuccheri

«Uno dei modi, infatti, per regolare l'appetito che emerge dalla ricerca scientifica è il controllo dei picchi glicemici. Il consumo di alimenti, come dolci e cereali raffinati, ad alto

indice glicemico, capaci cioè di determinare un marcato incremento dei livelli di glucosio nel sangue dopo la loro assunzione, si associa all'attivazione di aree *mesolimbiche*, del cervello, che contribuiscono ad aumentare la sensazione di fame e a favorire l'assunzione di cibi più palatabili e a elevato contenuto calorico.

50-60

Per cento

è la presenza di acqua nel nostro corpo, per cui si capisce l'importanza di bere a sufficienza ogni giorno

L'iperglicemia postprandiale attiva inoltre il rilascio di grandi quantità di insulina da parte del pancreas che possono determinare, di conseguenza, una brusca riduzione dei livelli glicemici a distanza dal pasto. Quando si verifica, questa condizione, definita ipoglicemia postprandiale si traduce in una sensazione ricorrente di urgente necessità di consumare alimenti fra un pasto principale e l'altro e può portare a un incremento significativo del consumo calorico giornaliero» precisa lo specialista

«Per mitigare gli effetti dei picchi glicemici» continua Tricò, «un altro consiglio di nutrient sequencing è di mangiare frutta secca, come mandorle e noci prima dei pasti. È ricca di sostanze benefiche come acidi grassi monoinsaturi, proteine e fibre solubili, ed è relativamente povera in carboidrati. Il consumo di modeste quantità (20-25 g) di frutta secca né tostata né salata si è visto associarsi a una minor assunzione di alimenti durante il pasto successivo».

Grassi e proteine

Come la sequenza dei pasti possa influire sul senso di sazietà emerge anche dalle indagini dell'endocrinologo Daisuke Yabe della Gifu University Graduate School of Medicine, in Giappone, che ha esaminato, come si legge sulla rivista *Diabetologia*, che cosa succedeva quando adulti sani e con diabete di tipo 2 consumavano pasti a base di

riso bianco, pesce e carne ma in ordini diversi. Quando il riso era alla fine dei pasti le persone producevano livelli più elevati di ormoni della sazietà e avevano picchi più ridotti dei livelli di zucchero nel sangue.

«L'ingestione di proteine, grassi e fibre ha un effetto potenziante la secrezione di ormoni intestinali in grado di ridurre la fame e stimolare il rilascio di insulina», commenta Tricò.

«Inoltre, cibi a elevato contenuto di grassi, pensiamo alla frutta secca, rallentano lo svuotamento gastrico, inducendo un senso di sazietà precoce e riducendo la velocità con cui i nutrienti possono raggiungere il lume intestinale per essere digeriti e assorbiti. L'effetto combinato di queste azioni favorisce un miglior controllo del peso corporeo oltre al mantenimento dell'omeostasi glicemica, cioè di valori di glucosio nel sangue nei limiti fisiologici. È chiaro, quindi, perché l'assenza di quantità significative di grassi, proteine e fibre renda controproducente il consumo di pane e marmellata o di cereali con il latte scremato come spezzafame».

Ambiente

Oltre a noia, abitudine e picchi glicemici, il nostro impulso a mangiare può essere scatenato da eventi al di fuori di noi, come la presenza di cibo nell'ambiente circostante.

«Immaginiamo, per esempio, un buffet nel quale ci sono alimenti che ci piacciono e

Bilancio calorico

L'esercizio fisico conta molto anche con il passare degli anni

Con il passare degli anni cala il fabbisogno calorico.

«Le necessità energetiche diminuiscono a seguito di una minore efficienza e di una riduzione del metabolismo basale, ma soprattutto di un minor dispendio energetico causa una ridotta attività motoria. Per questo diventa importante anche durante l'invecchiamento mantenere un'attività fisica moderata non estrema: camminare, fare giardinaggio o esercizi leggeri al fine di mantenere

attivo il metabolismo», dice Mauro Serafini, professore di Nutrizione umana all'Università di Teramo. Serafini. «Bisogna sottolineare che un basso apporto calorico, soprattutto d consente al corpo di produrre meno radicali liberi e di abbassare l'infiammazione postprandiale da cibo, rallentando il decadimento della risposta immunitaria e riducendo l'aumento dei fattori di rischio metabolico-ossidativi».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



COMPRIAMO ANTIQUARIATO IN TUTTA ITALIA

Chiamaci o inviaci una foto su Whatsapp o per Email, troveremo insieme la migliore valutazione per te.

DIPINTI - SCULTURE - ARREDI - OGGETTISTICA
OROLOGI - ARTE ORIENTALE - DESIGN
ARTE MODERNA E CONTEMPORANEA

02 29529057
347 9735757 / 347 8218229
galleria@arsantiquasrl.info

Via Carlo Pisacane, 55/57 - 20129 Milano



DIRETTE TV
DOMENICA
17.00 - 21.00

TV Canale 126 | sky Canale 809

STREAMING E REPLICHE
www.arsantiquasrl.com

Diete

L'ideale è sempre un approccio personalizzato

La ricerca nell'ambito della nutrizione suggerisce nuove «tendenze». «Tra queste c'è di sicuro la sequenza di assunzione degli alimenti all'interno di ciascun pasto o durante la giornata, ma non è l'unica—puntualizza Domenico Tricò. «Il focus degli studi si sta spostando dal ruolo del singolo nutriente o alimento sullo stato di salute dell'individuo, che ha portato in passato a risultati spesso discordanti e inconclusivi, all'analisi più generale dell'impatto positivo o negativo di schemi alimentari comuni, quali la dieta mediterranea o la dieta fast-food.

Inoltre, si sta affermando con forza sempre maggiore l'importanza di personalizzare l'approccio nutrizionale al singolo individuo, sulla base delle esigenze e preferenze personali e sulla base di caratteristiche genetiche ed epigenetiche. Quest'ultima è la scienza che studia come età ed esposizione a fattori ambientali, tra cui agenti fisici e chimici, dieta, attività fisica, possono modificare l'espressione dei geni.

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



che consumiamo anche se abbiamo mangiato da poco», spiega Carol Coricelli, ricercatrice nel dipartimento di Neuroscienze e Nutrizione presso il German Institute of Human Nutrition di Potsdam-Rebrücke.

«Inoltre tutti i segnali di cibo che ci circondano, foto, pubblicità, bar e ristoranti a ogni angolo, profumi, mettono a dura prova il nostro sistema di ricompensa che predice la piacevolezza del consumo di tali alimenti e ignora i segnali fisiologici di sazietà. Soprattutto quando siamo di fretta, o prestiamo meno attenzione come quando mangiamo mentre stiamo al cellulare». Infatti, i ricercatori di uno studio apparso su *Current Addiction reports* hanno mostrato come la mindfulness, quindi il porre attenzione a quello che si sta facendo in un preciso momento, possa aiutare a ridurre la reattività ai segnali ambientali di cibo: per questo di parla di «mindful eating», ossia la mindfulness applicata al cibo.

Interazioni sociali

Un altro fattore che influenza il nostro impulso al cibo sono le interazioni sociali, come descritto da Suzanne Higgs e Helen Ruddock su *Social influences on eating*, in *Handbook of Eating and Drinking*. «È stato dimostrato come le persone imitano i comportamenti alimentari reciproci, copiando il tipo di cibo mangiato da chi hanno intorno a loro al momento di un pasto in compagnia», precisa Coricelli. Se ci si circonda di persone inclini a esagerare, quindi, aumenta anche la probabilità che lo facciamo anche noi.

Dalla ricerca arrivano, oltre al suggerimento della sequenza degli ingredienti, altre indicazioni facili per regolare la fame, come illustra di seguito il ricercatore Tricò.

Più fibre

Il primo consiglio è di mangiare più fibre.

«L'assunzione giornaliera di una corretta dose di fibre, soprattutto se solubili e viscosi, può stimolare il senso di sazietà e ridurre l'appetito rallentando la velocità di svuotamento dello stomaco, aumentando i tempi di digestione e assorbimento degli alimenti e modulando la composizione

del microbiota intestinale con effetti benefici locali e sistemici. Alimenti ricchi di fibre solubili sono legumi, frutta fresca e alcuni tipi di verdura come carote e broccoli».

«Senza complicarsi troppo la vita, è sufficiente seguire le indicazioni delle linee guida che invitano ad assicurarsi la presenza di cinque porzioni di verdura e frutta di stagione al giorno all'interno di una dieta varia ed equilibrata».

Dormire bene

«Evidenze epidemiologiche dimostrano l'associazione tra un sonno di breve durata o di scarsa qualità e la presenza di obesità. La deprivazione di sonno riduce l'attività di aree corticali che inibiscono l'appetito e aumenta quella di aree connesse alla fame emotiva, quali l'amigdala, stimolando il desiderio e il consumo di alimenti ad alto contenuto calorico».

Idratarsi

«Bere acqua prima dei tre pasti principali potrebbe aiutare a ridurre il successivo consumo di alimenti contribuendo a stimolare un senso di ripienezza e sazietà precoce.

In ogni caso è fondamentale per conservare un'adeguata idratazione lungo tutta la giornata. La formula indicativa per calcolare quanto bere in un giorno è la seguente: peso corporeo x 3/100».

Fare esercizio fisico

Mantenere uno stile di vita attivo. «È importante perché aiuta a bruciare calorie e perché riduce l'appetito migliorando il rapporto degli ormoni grelina-leptina protagonisti del senso di fame e di sazietà.

L'esercizio fisico, per esempio, abbassa immediatamente i livelli circolanti di grelina e aumenta quelli di ormoni tagliafame».

© RIPRODUZIONE RISERVATA.

Scelte mirate**Bisogna dare più da mangiare al microbiota**

Il microbiota potrebbe essere coinvolto nella regolazione del peso e della fame. Per una ricerca pubblicata su *Nature Communications* sono state reclutate 17 persone che sono state studiate per 22 giorni in cui hanno assunto, a parità di calorie, una dieta ricca di alimenti trasformati e una ricca di fibre, con la quale, in media hanno risparmiato 217 calorie al giorno. «Seguendo una dieta di tipo occidentale, che non nutre molto i microbi, quasi tutta l'energia rimane a noi. Con una ricca di fibre l'energia va al microbiota che allarga così la sua comunità» ha chiarito Karen D. Corbin, dell'AdventHealth Translational Research Institute of Metabolism and Diabetes di Orlando, autrice principale dello studio.

Con la dieta ricca di fibre i partecipanti hanno perso leggermente più peso e grasso corporeo, hanno avuto livelli più elevati di acidi grassi a catena corta, importanti per la salute metabolica, e di ormoni che favoriscono la sazietà. «I cibi raffinati e trasformati sono di solito a base di farina bianca, zucchero raffinato, grassi idrogenati e sale, prodotti che, a seguito del processo di produzione e del trattamento con diversi additivi, possono avere una riduzione del loro valore nutrizionale», chiarisce Mauro Serafini, professore di Nutrizione umana all'Università di Teramo. «I cibi ricchi di fibre sono in grado di ridurre alcuni fattori di rischio cardiovascolare, aumentano il senso di sazietà e di conseguenza sono utili per il controllo del peso. Le fibre favoriscono inoltre il mantenimento del pH intestinale impedendo lo sviluppo di una flora microbica nociva che può portare a *disbiosi*, cioè a un microbiota non equilibrato che può avere conseguenze negative sulla risposta immunitaria. Infine le fibre possono ridurre l'assorbimento dei grassi e degli zuccheri contribuendo a migliorare la funzione metabolica. Quando si parla di calorie noi vediamo solo un aspetto delle proprietà nutrizionali e funzionali dell'alimento, cioè il suo contributo energetico, ma la differenza viene fatta dai nutrienti che partecipano al valore calorico».

A.F.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

Ritrova la tua bellezza con la bava di lumaca!



Nuvò



www.nuvocosmetic.com



SCANSIONA IL QR CODE