

Fidarsi è bene, non pesarsi è meglio

/ 27.12.2016
di Laura Botticelli

Buongiorno, e buon 2017 che è ormai alle porte. Ho letto con interesse i consigli per le feste ma... inutile girarci attorno: già so che il due salirò sulla bilancia e innorridirò. Il proposito per il prossimo anno? Be' calare, calare, calare... così com'era quello dell'anno scorso, quando mi ero imposta di diminuire almeno di sei chili. Ma qui i chili aumentano sempre invece che diminuire: o trucco la bilancia, oppure mi tocca chiedere altri consigli per il post-bagordi. E come me, temo molti altri... /
Alessia

Buongiorno a lei Alessia e buon 2017 a tutti i lettori.

Ebbene sì. Capisco il problema: quanti buoni propositi ci facciamo sempre in questo periodo? I sedentari: «Inizio a correre», i golosi: «Non mangio più dolci», gli affezionati degli aperitivi: «Diminuisco gli alcolici». Molti altri come lei: «Quest'anno calo di peso».

E così già vi vedo: primo gennaio, sveglia mattutina. La determinazione è al massimo, e ci sentiamo decisi come non mai. L'anno che abbiamo davanti è come la risma di fogli bianchi di chi sa che sta per scrivere un bestseller. Oggi, pizzicando un rotolino di ciccia messo su durante le ultime feste, si comincia sul serio. A fare? Be' a combattere il famoso, famigerato e insindacabile «peso».

Sì, perché nell'immaginario collettivo, alla fine, è solo quello a determinare se abbiamo o no raggiunto un obiettivo: «Entro la fine dell'anno devo perdere sei chili». Punto. Quando invece magari alla fine dell'anno ci ritroviamo addirittura più pesanti, anche se... anche se avremo magari meno massa grassa! Mhm, un bel dilemma, no?

So che ci sono persone che si pesano tutti i giorni, e anche più volte al giorno per vedere i risultati. Se è sera, e la nostra bilancia high-tech marca 86g grammi in meno rispetto a questa mattina, esultiamo; al contrario, qualche grammo in più ci fa arrabbiare e inevitabilmente subentrano lo sconforto, la rabbia e lo stupore. Dopo poche settimane di questo su e giù dalla bilancia (a questo punto, non valeva la pena fare le scale anziché prendere l'ascensore, oggi in ufficio?), molliamo tutto perché «tanto non serve a niente».

In realtà, a «non servire a niente» è proprio questo attaccamento morboso alla bilancia, che oggi comunica anche col nostro smartphone, che ci fa sapere che l'obiettivo quotidiano non è stato raggiunto... Dimenticate. Cancellate. Non è vero niente! E soprattutto esiste il rischio che v'imprigioniate in un vero e proprio rituale compulsivo, e che 71.5 kg anziché 71.3 kg tramuti inevitabilmente la vostra giornata una pessima giornata.

L'errore è proprio quello di pesarsi così spesso, poiché il nostro corpo è composto da circa il 50-55% di acqua nelle donne e il 60% nell'uomo, e in un giorno del tutto sono normali delle fluttuazioni del suo contenuto che ci possono portare ad aumentare o diminuire il nostro peso anche di 2 kg. Due, chili. Com'è possibile? Qualche esempio.

1. Il sale: può dipendere dal sale che aggiungiamo ai nostri cibi o che è presente in molti alimenti già pronti. Il sale infatti favorisce la ritenzione idrica, quindi più la nostra alimentazione è salata e più acqua tratteniamo... e «pesiamo» di più.

2. L'acqua: un altro fattore importante è la nostra idratazione, paradossalmente meno beviamo e più acqua trattiene il nostro corpo, quindi, se già non lo fate, riproponetevi quest'anno di bere più acqua! Vi consiglio di non scendere sotto il litro e mezzo; se tanto dovete usare lo smartphone, impostate allora una sveglia ogni tot ore che vi ricordi di bere un bicchiere d'acqua fresca o un app dedicata all'idratazione.

3. Il glicogeno: il glicogeno è un deposito pieno di carboidrati, quindi di energia, presente nel fegato e nei muscoli. Questa riserva di energia è legata a 1,5-2 kg di acqua. Così, quando si fa molta attività fisica si può perdere subito molto peso.

4. Il ciclo mestruale: per le donne anche il ciclo comporta un maggior trattenimento di liquidi.

Per quanto banale possa sembrare - ma è doveroso ribadirlo - un altro elemento importante che ci fa cambiare il peso dal mattino alla sera è nientemeno che l'assunzione giornaliera di alimenti: piano piano, riempiamo il nostro tratto gastrointestinale di cibo, e la sua evacuazione può essere più o meno lunga: a seconda di cosa si mangia si andrà a influenzare l'ago (o il *display led*) della bilancia. Naturalmente, se mangiamo alimenti ricchi di calorie e grasso tutti i giorni prima o poi rischiamo di immagazzinarli e quindi di aumentare di peso: questa volta per davvero.

Da qui la necessità di curare la qualità del nostro mangiare: ci prendiamo cura di un sacco di cose, magari pure di frivolezze, ma spesso maltrattiamo la nostra alimentazione. Non è il peso misurato giorno per giorno a determinare il nostro vero impegno verso il nostro corpo, ma la consapevolezza di aver seguito quelle linee guida così tanto conosciute ma altrettanto snobbate, spesso perché i loro risultati non sono misurabili nel corto o cortissimo termine.

In conclusione, se tra i propositi per il 2017 vi è quello di perdere qualche chilo, ponetevi come obiettivo quello di pesarvi al massimo una volta alla settimana, al mattino e a digiuno. E ricordatevi che dacché cominciamo a integrare a una sana alimentazione anche una regolare attività fisica, a un certo punto il peso non scenderà più, poiché avrete bruciato i grassi compensandoli con qualche grammo in più di muscolo... ma di questo ne parleremo un'altra volta.

Anche per oggi spero di avervi dato uno spunto di riflessione e di aver risposto in modo esaustivo ad Alessia. Non esitate a contattarmi qualora aveste un dubbio o una questione... A presto!