

Per molte persone, il primo istinto, non appena sveglie, è quello di controllare il proprio peso salendo sulla bilancia. Questo rituale genera una dipendenza fortissima nei confronti del numerino che vi compare e, molto spesso, ciò spinge a ricercare minime variazioni inducendo a pesarsi più volte al giorno, anche a distanza di poche ore, nell'idea che un valore più basso sia associato ad un dimagrimento. Il numero che viene letto sulla bilancia acquista così il potere di cambiare l'umore della giornata, diventando il nostro giudice quotidiano. Ci dice se siamo stati bravi oppure no e, a seconda che il valore sia rimasto invariato o sia aumentato anche solo di pochi grammi, può causare tristezza, ansia e frustrazione. Concentrarsi eccessivamente sulla bilancia può innescare dei meccanismi non salutari che inducono ad essere molto rigidi e a saltare i pasti o a ridurre le porzioni se il peso non corrisponde a quanto desideravamo o ad essere troppo indulgenti se, invece, si è abbassato. Ma la bilancia non è uno strumento affidabile!

Basti pensare che dal risveglio alla sera si possono registrare pesi diversi. In realtà è normale che il peso oscilli durante la giornata o da un giorno al successivo per cui variazioni di un chilo non devono assolutamente essere ragione di preoccupazioni! Dobbiamo tener presente che il nostro corpo ha un'alta percentuale di acqua e le oscillazioni di peso che vediamo da un giorno all'altro sono riferibili a variazioni di liquidi. Questo dimostra l'inaffidabilità della bilancia come strumento per monitorare i propri miglioramenti: prendere o perdere un

«BUON APPETITO» RUBRICA A CURA DI GAIA NONNI

## Pesarsi ogni giorno, un errore da non commettere!

po' di peso non vuol dire ingrassare o dimagrire! Il mio consiglio, quindi, è sempre quello di nascondere la bilancia e non utilizzarla come strumento di verifica quotidiana. Vediamo ora i motivi per cui il peso varia di giorno in giorno: 1) Ciclo mestruale: Durante questo periodo si verificano dei cambiamenti ormonali che portano il corpo a trattenere più liquidi, motivo per cui è normale che il peso oscilli, anche se l'alimentazione non è variata.

2) Stitichezza: non avere regolarità



intestinale è un fattore che incide molto sulla bilancia; l'aumento di peso, in questo caso non è dovuto al grasso accumulato, ma agli elementi immagazzinati nel nostro intestino che aspettano di essere espulsi. Una volta ripristinato l'equilibrio intestinale anche il numero che compare sulla bilancia scenderà!

3) Ritenzione idrica: la ritenzione è un accumulo di liquidi che può essere determinato da vari fattori, compreso un utilizzo esagerato di sale, motivo per cui, se banalmente



mangiamo una pizza, il giorno dopo possiamo pesare fino a 2 kg in più.

4) Non dormire abbastanza: è stato ormai dimostrato che andare frequentemente a letto tardi e dormire poco o male fa aumentare di peso. Quest'abitudine altera la produzione di alcuni ormoni nell'organismo, aumentando i livelli di quelli che stimolano la sensazione di fame e inibendo la produzione di leptina, capace di aumentare il senso di sazietà.

5) Sudore e sport: sudando molto durante l'attività fisica si manifestano squilibri elettrolitici causati dalla perdita di sali minerali che possono determinare variazioni di liquidi, influenzando il peso.

Nel breve periodo, quindi, la bilancia è una cattiva consigliera. Il mio suggerimento è di non pesarsi troppo spesso, ma di farlo una sola volta a settimana, sempre lo stesso giorno e sempre con lo stesso strumento, in maniera da osservare i risultati a lungo termine. Un miglior mezzo di valutazione della perdita di peso è considerare la vestibilità degli abiti nel tempo e le differenze in termini di centimetri.

Inoltre, la perdita di massa grassa richiede tempi fisiologici e conoscerli può fare la differenza per vivere con più consapevolezza e serenità. Per valutare la vera composizione corporea si può utilizzare uno strumento chiamato bioimpedenziometria che permette di conoscere precisamente la massa magra, la massa grassa, i liquidi extra-cellulari ed intra-cellulari, dandoci informazioni circa la composizione corporea che è ciò che realmente interessa.

\*Per altre info potete scrivere alla [mail.gaianonni@libero.it](mailto:mail.gaianonni@libero.it)

### LA RICETTA

#### Cestini al cacao

Ingredienti per 4 cestini: 80 g di farina; 15 g di cacao amaro; 1 uovo; 15 g di olio extravergine di oliva; 20 g di zucchero; lievito.

Procedimento: unite in una ciotola lo zucchero, l'olio ed un uovo mescolando energicamente. In un secondo recipiente setacciate la farina unendola al cacao e ad un pizzico di lievito; incorporatelo alla parte liquida ed impastate. Una volta che il composto è omogeneo prendete gli stampini e riempiteli creando una cavità all'interno. Informate in forno preriscaldato a 180 gradi per 20 minuti e una volta pronti adornate con yogurt e frutta a piacere.

