

STYLE II

VANITY FAIR.it / Vanityfood

ABBONATI NEWS PEOPLE BEAUTY FASHION SHOW FOOD BLOG VIDEO OROSCOPO Traveller

ACCEDI CON

ABBONATI
OK!

FOOD NEWS

Un assaggio di Taste
di Sara Tieni

FOOD NEWS

Scorpioni fritti? A la carte
di Sara Tieni

LUOGHI

Aperitivo al fresco
di Sara Tieni

FOOD NEWS

Milano golosa
di Sara Tieni

» Home/Vanityfood/Food News

Cerca in Vanity Fair

21
MAGGIO 2013

Oggi inizio la dieta (Mediterranea)

Una giornalista ha provato per noi il programma dietologico offerto dal Centro Sant'Agostino di Milano. Ecco come è andata, anzi come è iniziata, tra massa grassa, metabolismo basale, finti attacchi di fame e lo stress della vita quotidiana

di Paola Manfredi

Cosa ne pensi?

Commenta

Il Centro Medico

Il **Centro Medico Sant'Agostino** è a Milano, in piazza Sant'Agostino 1. Per avere informazioni, guardate sul sito: www.cmsantagostino.it, oppure chiamate al numero di telefono 02 8970 1701. Per prenotare potete usare l'email, il telefono (02 89701702), mandare un sms a questo numero (366 5860316), o anche direttamente on line, cliccando qui. Queste sono le dottoresse che hanno assistito la nostra giornalista:



Alessandra ha eseguito lo screening dietologico.



«Dieta» è una di quelle parole che mi istiga un senso di rabbia subitanea, mista a frustrazione. Insomma, è chiaro, è un argomento problematico ed lontanissima da ogni mia mentalità. Eppure ho scelto di provare a farne una, forse solo per darmi un po' fastidio, o meglio per provarmi in cose faticose. Facile riuscire nelle cose facili.

Il **Centro San'Agostino** di Milano, dove ho appuntamento, è un luogo che è bello che esista: è un centro diagnostico con 150 medici e specialisti, scelti dalle principali realtà ospedaliere e universitarie, aperto da un Fondo Sociale, che tra i suoi intenti non ha quello del guadagno. Gli investitori si aspettano di recuperare il proprio investimento, ma il loro scopo è quello di offrire un modello nuovo di assistenza medica, per tutti e a prezzi calmierati. Si situa s metà tra pubblico e privato anche nei prezzi: una visita specialistica costa 60€ (tra i 28 del ticket pubblico e i 100 e passa dei medici privati), offre la consulenza di bravi professionisti e senza aspettare secoli per l'appuntamento.

LE BLOGGER DI STYLE II
STANNO PROVANDO

Vaporetto

LEGGI IL LORO
DIARIO E
COMMENTA
LA SFIDA

Top Story

Gli articoli più letti



FOOD NEWS

Oggi inizio la dieta
(Mediterranea)
di Paola Manfredi

f Like 51 T Tweet 8





Benedetta è la nutrizionista che ha elaborato la dieta e dato i consigli per seguirla.



Secondo le mie dottoresse l'importante non è (solo) la dieta. È avere un corretto stile di vita, il che significa anche fare sport. Basta anche camminare veloci per 40 minuti.

Appuntamento n° 1: Screening dietetico

Inizio con lo screening dietetico (che è offerto gratuitamente dal centro). La dottoressa, Alessandra Giordani, ha il compito di "leggere" il mio corpo, pesandolo, misurandolo e soprattutto usando un **impedenziometro**, una sorta di bilancia intelligente che dice come sei fatto. È come una calcolatrice elettronica, che alla fine del suo lavoro restituisce uno scontrino sui cui c'è tutto quello che devo sapere, di bello e di brutto. Mi dice quanto pesa la mia massa magra (proteine, sangue, organi) e la mia massa grassa, quanta acqua c'è nel mio corpo e quanto è la mia massa muscolare. Ovviamente, essendo qui a fare una dieta, il risultato non è di quelli da manuale. Il terribile scontrino mi dice che ho ben 23 chili di grasso (più precisamente massa grassa, o FM) che mi porto dietro ogni giorno, come se mi alzassi ogni mattina con uno zaino pronta a partire per l'Himalaya e me ne andassi in ufficio così. È chiaro, non sono tutti da perdere, non è che il grasso sia, per forza, e tutto, pessimo, ma una buona parte sì (dovrebbe aggirarsi tra il 25 e il 33,9 per cento del peso). Ho il 47,9 % di acqua, e invece dovrei averne dal 50 al 60 %, ho il grasso viscerale, quello che avvolge e protegge gli organi interni al 5 (e me la cavo perché per essere nocivo per gli organi non deve superare quota 15), e ho un BMI, rapporto tra il peso/altezza al quadrato, che è nei limiti della norma. Più precisamente al limite massimo della norma. Insomma, il bigliettino (e Alessandra) mi dicono che se posso perdere qualche chilo è meglio!

L'impedenziometro misura anche il **Metabolismo Basale**, ovvero la quantità di energia che il mio corpo, considerando la mia altezza, età e peso, consuma a riposo. Se stessi sdraiata tutto il giorno, in normale stato di serenità e sbattendo le palpebre come unica fatica, consumerei 1.430 calorie al giorno. Questo è un dato utile per calibrare un'eventuale dieta. Di certo qualsiasi dieta debba fare non dovrebbe scendere sotto il consumo del metabolismo basale, per non affaticare il corpo, e nello stesso modo, una dieta non deve privare il corpo di nessun elemento. I **carboidrati**, che nella percezione delle donne sono diventati il nemico numero uno, in realtà sono la benzina del nostro corpo e del nostro cervello. Togliendone un po' iniziamo a

LUOGHI
Aperitivo al fresco
di Sara Tieni

Like 8 Tweet 3



FOODSTAR
«Sono il mago Silvan delle torte»
di Sara Tieni

Like 397 Tweet 5



FOOD NEWS
Milano golosa
di Sara Tieni

Like 17 Tweet 1



MASTERCHEF
«Il segreto di Joe? Il sale nel vino»
di Marco De Martino

Like 37 Tweet 9

Abbonati!

VANITYFAIR
52% di sconto
1 anno
52 NUMERI € 49,90 ANZICHÉ € 104,00

Sotto: UN PADRE che non sa DIRE NO

bruciare i grassi, togliendoli tutti bruciamo le proteine che sono fondamentali per il nostro corretto metabolismo. Insomma non bisogna infierire, anche perché prima o poi ci si rifà: la dottoressa mi racconta di una ragazzina che ha seguito una dieta iperproteica per 1 anno e mezzo, ha perso 25 chili, ma poi in una vacanza di una settimana con le amiche ne ha presi di botto 10.



Il bello di una dieta non punitiva è che si può mangiare tutto. Questo pollo con verdure? Gustosissimo e piatto perfetto!

{ La nutrizionista mi è subito simpatica: ammette che la parola dieta è orrenda e cerca di essere flessibile }

Appuntamento n°2: La dieta, o meglio, un nuovo stile di vita

La nutrizionista, la dottoressa Benedetta Raspini mi piace da subito: la prima cosa che mi dice è che «dieta» è una brutta parola. Come non essere d'accordo. L'idea infatti non è quella di fare una dieta, mi dice, «ma di scegliere uno stile di vita corretto». Che è un po' come fare qualcosa di positivo per sé e vivere meglio: mangiando con varietà e moderatamente, facendo sport (per esempio correre, o anche camminare 40 minuti al giorno). Il suo lavoro coinvolge anche la psicologia è chiaro: quanti di noi sono veramente disposti a vedere ed ammettere tutte le proprie debolezze? Mi dice che la maggior parte delle persone in sovrappeso o obese negano di mangiare tanto, trovano delle scuse, parlano del loro metabolismo troppo basso. Anch'io so la mia verità: **I love food**, e soprattutto, non mi piace avere limitazioni imposte. In fondo la vita è già tanto faticosa perché vessarsi ancora? «Perché le fa bene», mi risponde. «Ok, ma mi fa bene anche non impormi altre privazioni, no?». Insomma, faccio un po' di muro. In effetti, la dottoressa dice che il punto è proprio questo, bisogna solo fare un **passaggio mentale**, non vedere le cose come una privazione. Certo, ma se arrivo a casa isterica, apro il frigo e vorrei mangiarmi un toast con il formaggio cosa faccio?. «L'idea», mi spiega, «è quella di gestire questi **finti attacchi di fame** in altro modo, facendo qualsiasi cosa che le fa piacere: chiamare un'amica, fare una passeggiata, alzare la musica e ballare. A volte basta solo distrarsi un attimo per 'ingannare' il cervello e fargli pensare ad altro». La

dottressa procede con la mia anamnesi, mi chiede della mie eventuali malattie, disturbi, mi chiede la storia del mio peso e si informa su come e cosa mangio, in modo da personalizzare al massimo la dieta. Nel frattempo parliamo di sale, fidanzati, spuntini (2 al giorno tra i pasti), computer.



Questa che vedete è la Nuova Piramide Alimentare mediterranea approvata dall'Inran, l'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione. La base della piramide rappresenta gli alimenti più importanti della nostra nutrizione. La parte più alta rappresenta gli alimenti che è meglio mangiare solo ogni tanto.

È ormai chiaro: ci sono un sacco di cose che non dovrei fare: mangiare in 5 minuti in totale (il cervello registra lo stato di sazietà in 20 minuti), esagerare nell'uso del sale (potrei sostituirlo con le spezie), mangiare troppi formaggi (troppo grassi!), mangiare sempre al ristorante (dove si condisce troppo), mangiare per sconpenso emotivo (potrei lasciare il fidanzato, le suggerisco, ma non si pronuncia...).

Insomma, una serie di cose, però in fondo per ognuna c'è un consiglio. Parliamo un'ora, dopo la quale io sono pronta per uscire a mangiare una pizza oppure per iniziare veramente una dieta. Domani riceverò la mia dieta personalizzata sulla mail. E poi vedremo. I presupposti mi sembrano buoni, perché da quello che ho capito avrò la pasta a ogni pranzo, le proteine la sera, variando tra legumi, uova, carne, pesce, e formaggio (non potevo toglierlo). I consigli che mi darà Benedetta saranno improntati a una **dieta mediterranea** variata, e seguono un po' la Piramide Alimentare che vedete sopra. Potrò mangiare verdure in quantità e scambiare il pollo con il pesce, se non c'è uno e c'è l'altro. Sono piccole elasticità ma aiutano in questi casi: ti danno quel senso di libertà di cui c'è sempre bisogno. Aggiornamento tra due settimane per capire come è esattamente la mia dieta, se lo farò veramente, con quanta fatica (e anche con quali risultati).

(21/05/2013 00:00)