

IL TERREMOTO FA INGRASSARE, "IL CIBO E' SFOGO PERICOLOSO"

11 Novembre 2011

AVEZZANO - "E chi sta male deve vergognarsi, e anche chi è grasso".

Potrebbe bastare questa frase pescata da una delle tante canzoni "arrabbiate" di Vasco Rossi per riassumere uno degli aspetti cruciali della moderna alimentazione, uno dei tanti prodotti del business del nuovo millennio, impegnato giornalmente a sfornare modelli di comportamento e di consumo che prima ci riempiono di schifezze e poi pretendono l'addominale scolpito per essere accettati dalla comunità.

AbruzzoWeb ha chiesto di mettere ordine a questa storia al dottor Daniele Percossi, biologo nutrizionista con doppio studio, uno nella sua Avezzano (L'Aquila), l'altro nell'altrettanto sua Perugia, dove si è laureato, con annesso sito internet (www.danielepercossi.it).

Disordine alimentare, "assalto" al cibo in situazioni di instabilità psichica, come per esempio in un post-sisma, soluzioni "ovvie" come passeggiate e attività all'aria aperta e qualche ottimo consiglio per evitare che bambini, giovani e anziani, paradosso dei paradossi, finiscano per lasciarsi divorare dal cibo-spazzatura.

Dottor Percossi, biologo nutrizionista per scelta. Da quanto tempo? E come mai ha optato per questa carriera?

Ho iniziato il mio percorso universitario a Perugia, frequentando la laurea triennale di Scienze Biologiche. Fin dai primi anni la mia passione si è rivolta verso l'anatomia e la fisiologia umana. Ho sempre avuto un debole per le materie del settore medico, così ho scelto successivamente di iscrivermi alla specialistica in Scienze Molecolari Biomediche. Sono da sempre uno sportivo e un appassionato di sana alimentazione, per questo ho voluto completare il mio percorso con un'ulteriore laurea specialistica proprio in Scienze dell'Alimentazione e Nutrizione Umana, sempre all'università di Perugia. Quest'ultima mi ha dato senza dubbio le basi per affrontare la mia professione nel migliore dei modi. Poter aiutare le persone a vivere meglio e ritrovare il sorriso grazie ai miei consigli mi riempie di soddisfazione e mi ripaga di tanti anni passati sui libri.

Si trova ogni giorno a contatto con persone con problematiche legate all'alimentazione. Dal suo osservatorio, quale allarme lancia?

In questi anni di lavoro nel settore della nutrizione clinica ho notato un'interessante quanto pericolosa doppia faccia della nostra società. Da un lato abbiamo un'industria alimentare che sforna ogni giorno nuovi e quanto mai invitanti prodotti ipercalorici, sempre più buoni, sempre più grassi. La popolazione è messa ormai da anni costantemente all'ingrasso. Non esistono più i prodotti genuini di una volta, sono tutti prodotti raffinati, ovvero ritoccati dalle industrie. Dall'altro lato abbiamo l'industria del bello, se così possiamo definirla, che ci fa sentire grassi, inadeguati e assolutamente non in linea con i canoni estetici che la tv, i giornali e altri mezzi di comunicazione hanno ormai da tempo imposto. È come se ci facessero ingrassare per poi farci dimagrire, e tutto questo in nome del consumismo. Oltre a costumi alimentari sbagliati, osservo, inoltre, come sia sempre più difficile fare movimento in un periodo storico dominato dal computer, mezzo fantastico di comunicazione ma capace di ridurre al minimo il dispendio di energie giornaliere. Cattive abitudini alimentari e vita sedentaria stanno inevitabilmente peggiorando sempre più lo stato di salute degli italiani.

Qual è il suo approccio al problema? Quali opzioni, o "armi", ha a disposizione un nutrizionista?

In passato la terapia dietetica era volta solo ed esclusivamente al dimagrimento, si pensava a far scendere di peso nel più breve tempo possibile il paziente senza soffermarsi minimamente sull'educazione alimentare, né tanto meno sull'importanza dell'attività fisica. Dopo anni di tale approccio sbagliato si sono accorti che una percentuale altissima di tali pazienti riprendeva peso nel giro di pochi anni se non addirittura mesi. Oggi l'approccio terapeutico è quindi notevolmente cambiato. Bisogna insegnare ai nostri pazienti quali alimenti scegliere e come ridurre le quantità, facendo perdere peso lentamente e in maniera costante. La dieta mediterranea resta senza dubbio la numero uno tra le possibili scelte dietetiche, evitiamo di seguire diete stravaganti e quanto mai bizzarre che spuntano come funghi sulle riviste. A quest'aspetto va poi affiancata l'attività fisica, la quale deve essere piacevole, giornaliera e di tipo aerobico. Basta, a volte, anche una mezz'oretta di camminata a passo svelto o cyclette, tutti i giorni, per rimettersi in forma. Il nuovo approccio terapeutico è quindi volto a un successo lungo e duraturo che può arrivare solo con un cambiamento dell'intero stile di vita.

Secondo lei, quanto incide la psiche sui disordini alimentari e le patologie annesse quali obesità, malattie respiratorie, ipertensione, arteriosclerosi e tumori?

L'aspetto psicologico è un elemento chiave nel cattivo rapporto che sempre più persone hanno nei confronti del cibo. Non è un caso se spesso la terapia dietetica si affronta meglio quando è presente anche un supporto di tipo psicologico, in quella che viene chiamata da anni terapia comportamentale. Riuscire a ritrovare un sano rapporto con il cibo e non esserne schiavi resta l'obiettivo principale di qualunque terapia nutrizionale. Spesso il cibo costituisce uno sfogo sul quale ci affidiamo quando abbiamo problemi psicologici di qualsiasi natura. Purtroppo, a lungo andare sappiamo quanto il grasso, in particolar modo quello viscerale, ovvero sulla pancia, sia il principale responsabile dell'insorgenza della maggior parte delle patologie cronico-degenerative dei nostri tempi. Il cibo, quindi, che inizialmente sembra venirci incontro ed essere nostro amico, si può rivelare invece, se assunto in maniera scorretta e compulsiva, il nostro peggior nemico.

Crede che l'Abruzzo sia una terra dove si può ancora vivere una vita sana?

L'Abruzzo è una terra splendida, ricca di paesaggi montani e marini. Già muovendosi un po' di più, proprio magari passeggiando tra questi bei paesaggi e visitando le nostre belle città, si può combattere la sedentarietà tipica dei nostri giorni. Abbiamo la stessa capacità dei nostri avi di immagazzinare le energie sotto forma di grasso, ma a differenza loro non utilizziamo tali energie per il lavoro nei campi, la caccia, la pesca come si faceva un tempo. Ci ritroviamo quindi ad avere un surplus di energie che non bruciando ci fanno inevitabilmente diventare sempre più grassi, con tutto ciò che di negativo ne consegue.

Ha avuto modo di valutare ciò che nel suo ambito ha una relazione con il post-sisma?

La mia sede principale di lavoro è a Perugia ma essendo legato al mio paese, da circa un anno ho aperto il mio studio nutrizionale anche ad Avezzano. Ho avuto modo, purtroppo, di constatare un aumento del numero di pazienti che si recano presso il mio studio provenienti proprio dall'Aquila. Persone che mi raccontano di non aver mai avuto problemi di peso ma che, dopo il sisma, si sono affidate al cibo come valvola di sfogo ai danni economici e morali che lo stesso gli ha procurato. Un chiaro esempio di come il cibo possa diventare una pericolosa valvola di sfogo ai nostri problemi quotidiani.

Eppure, nonostante gli sforzi che si possono fare in ambito alimentare, le comunità sono comunque a rischio per tanti altri fattori esterni, come l'inquinamento. Uno stile di vita corretto ed equilibrato è difficile da intraprendere in una realtà moderna, non crede?

È ovvio che il problema dell'inquinamento difficilmente possiamo risolverlo, visto che tocca ai governanti farlo. Noi non possiamo far altro che aspettare buone notizie e, allo stesso tempo, evitare di avvelenarci con il cibo spazzatura e alzarci ogni tanto dalle nostre poltrone. Se eliminiamo i fattori di rischio principali quali il fumo di sigaretta, la cattiva alimentazione e la sedentarietà vi posso assicurare che avremo fatto già un grosso passo avanti verso una vita lunga e serena.

Si può parlare di soggetti più a rischio? Dai bambini agli anziani?

Si tratta di un argomento che mi preme particolarmente. Bisogna sapere che le cellule adipose dell'uomo si formano in numero fino ai 18 anni, dopodiché rimangono pressoché le stesse per il resto della vita. Una cellula adiposa può aumentare fino a mille volte il proprio volume, immagazzinando grasso. Questo ci fa capire come, mettendo a confronto due ragazzi di 18 anni, uno normopeso e l'altro già sovrappeso, se non addirittura obeso, il primo ha molte più probabilità di rimanere snello o quanto meno avere pochi problemi associati al peso durante la sua vita, mentre il secondo sarà costretto tutta la vita a combattere sempre con il problema del peso in eccesso.

Come si può evitare?

È per questo, in conclusione, che bisogna assolutamente stare attenti ai nostri bambini, evitando cibi spazzatura e insegnandogli la bellezza e la bontà della sana alimentazione mediterranea. Quella degli anziani è senza dubbio un'altra categoria particolarmente a rischio di obesità e, a volte, malnutrizione. Con gli anziani si deve avere ancora più cautela, bisogna perdere peso gradualmente per evitare al massimo la perdita di massa muscolare che già di per sé avviene a quell'età in maniera fisiologica. Inoltre, è bene fare particolare attenzione alla giusta assunzione di calcio per evitare problemi di osteoporosi. Sono quindi due fasce di età molto delicate, alle quali una consulenza nutrizionale mirata non può che giovare. Non prendere chili in eccesso è molto difficile nella società odierna ma se prendiamo subito coscienza del problema e ci facciamo aiutare a seguire una sana alimentazione, il problema si può risolvere in breve tempo e soprattutto senza effetti collaterali.

Direttore responsabile Berardo Santilli