Impostazione della dieta dimagrante a seconda della forma fisica dell'adolescente

Dott.ssa Anna D'Eugenio - Roma

RELAZIONE

L'obesità tende ad avere caratteristiche familiari, ragazzi obesi quasi sempre hanno genitori in eccesso ponderale. Si è molto discusso negli anni sulla possibilità che questo dipenda da fattori genetici o piuttosto che sia correlata ad influenze ambientali e quindi soprattutto comportamentali. Le prove più convincenti circa la tendenza ereditaria sono state date dallo studio di gemelli allevati in famiglie separate. I ragazzi tendevano a riprodurre un indice di massa corporea simile a quello dei genitori biologici e non dei genitori adottivi.

[...]

Quando si istituisce una dieta per un soggetto molto giovane, bambino o pre-adolescente, è necessario:

- 1) studiare le sue abitudini alimentari
- 2) fare una valutazione clinico laboratoristica
- 3) osservare la forma del suo corpo.

[...]

Le due grandi categorie di localizzazione del grasso dividono gli individui in : androidi e ginoidi, a secondo che il grasso sia accumulato soprattutto nella zona superiore o inferiore del corpo.

Ci occuperemo in questa sede di eccessi ponderali non supportati da evidenti malfunzionamenti organici.

Gli individui, soprattutto di sesso femminile, con grasso localizzato prevalentemente nella parte superiore del corpo, hanno quasi sempre un genitore con medesima forma.

Questa varietà che somiglia a quella da assunzione di corticosteroidi è caratterizzata da facies a luna piena, spalle importanti, grasso localizzato al cingolo scapolare, braccio tozzo, vita larga, fianchi stretti, cosce muscolose, più sviluppate all'interno che all'esterno, polpacci torniti.

[...]

La forma ginoide è caratterizzata da un eccesso di grasso localizzato nella parte inferiore del corpo, da bacino e cosce abbondanti, da tendenza ad accumuli cellulitici. Il viso è magro, il torace piccolo, le gambe sottili.

Questa forma, da sempre monopolio del sesso femminile, nell'ultimo decennio è diventata meno rara nell'uomo. Si notano bambini con sedere femmineo, con mammelle pronunciate e riduzione della peluria corporea

[...]

Esempio di dieta per paziente con forma ginoide:

- **Primo giorno di dieta:**

Pranzo : frittata di carciofi, carote crude, arancia.

Cena: riso al pomodoro, pinzimonio di verdure, macedonia con frutta secca.

- **Secondo giorno di dieta:**

Pranzo : gamberi bolliti, pomodori, pompelmo.

Cena: tagliatelle burro e bottarga (se maschio) o pasta al pesto (se femmina), finocchio, kiwi.

Primo giorno di dieta

La frittata di carciofi coniuga la capacità stimolante sul fegato del carciofo con lo stimolo squisitamente surrenalico dell'uovo. Ma poiché l'alimentazione è molto più sofisticata di quanto comunemente si pensi, l'associazione è ancora più utile della soluzione separata uova strapazzate o alla coque + carciofi trifolati.

Nella frittata, infatti, si perde una parte dell'informazione rigeneratrice dell'uovo che viene sostituita da un potenziamento dello stimolo surrenalico indotto dalla trasformazione dei grassi e dalla denaturazione delle proteine.

Le carote con l'alto contenuto in Vitamina A e zuccheri stimola la cellula epatica a funzionare.

L'arancia, grazie soprattutto all'acidità e agli zuccheri, supporta la funzione epatica e facilita l'eliminazione biliare.

Il pasto serale deve assicurare zuccheri sufficienti ai lavori notturni ed evitare che l'organismo vada in ipoglicemia. Questa rappresenterebbe una condizione di grande difficoltà organica che impedirebbe al corpo di completare il lavoro iniziato nel pasto precedente.

Lo stimolo epatico, infatti, si porta dietro una maggiore capacità dell'epatocita di catabolizzare gli ormoni ma l'eliminazione è completata dal rene. L'ultimo pasto della giornata ha questo compito: mantenere livelli glicemici stabili e agevolare l'eliminazione renale. L'amido del riso è ottimo per il fegato ma anche utile al rene, mentre il pomodoro facilita soprattutto il lavoro biliare. Le verdure crude sono indicate in quanto non forzano la diuresi ma facilitano l'eliminazione dei cataboliti. Soluzioni diuretiche sarebbero fortemente controproducenti in quanto toglierebbero al fegato l'acqua necessaria ai lavori di disintossicazione.

La macedonia con la frutta secca torna a creare uno stimolo sul surrene grazie agli oligoelementi contenuti: rame, zinco, magnesio

L'associazione però non disturba la funzione epatica che viene nutrita dagli zuccheri semplici della frutta e stimolata dall'acidità del limone.

Secondo giorno di dieta

Il secondo giorno di dieta si può proporre un alimento, il gambero, molto ricco e complesso. Il suo elevato valore nutrizionale è legato alla ricchezza in grassi, alla presenza di calcio facilmente assimilabile, alla quota proteica, ma soprattutto al fatto che si consumano diverse unità viventi.

Ogni qualvolta si introduce un alimento se ne acquisiscono le caratteristiche, il nostro essere si arricchisce di proprietà prime sconosciute. Più organismi si introducono, maggiore è la forza di questo meccanismo che il nostro corpo registra soprattutto sotto forma di incremento energetico.

I grassi e le proteine dei gamberi possono creare una difficoltà digestiva che viene superata dall'associazione con i pomodori e con il pompelmo.

Il fegato ama il sapore acido che facilita la contrazione della colecisti e quindi il deflusso di bile nel duodeno.

Il pasto serale si ripropone come obiettivo il potenziamento degli ormoni corticosurrenali per giungere ad un aumento della massa muscolare del tronco e nel maschio ad una riduzione delle mammelle.

Le tagliatelle all'uovo, condite con il burro e la bottarga offrono simultaneamente più stimoli energetici.

Il colesterolo, il calcio e le proteine dell'uovo delle tagliatelle, la vitamina D ed i fosfolipidi del burro, il concentrato di acidi nucleici della bottarga offrono al corpo, soprattutto maschile, un importante sostegno alla funzione ormonale, quindi un incremento degli ormoni del corticosurrene e del testicolo.

Nella femmina è preferibile dare uno stimolo più moderato, utilizzare l'incremento degli androgeni solo come un transito non come una finalità, in modo da evitare l'insorgenza dell'acne.

Le tagliatelle al pesto assolvono bene questa funzione poiché la ricchezza nutrizionale dell'uovo supporta lo stimolo ormonale del basilico, ma l'aglio riduce il livello di stimolazione. I pinoli, poi, ricchi di calcio, forniscono insieme al formaggio, una stimolazione surrenalica adeguata.

Questa soluzione quindi agisce su vari piani:

- a) stimolando il surrene attraverso il formaggio e l'uovo
- b) sedando il sistema nervoso attraverso gli zuccheri, l'aglio, i pinoli e il basilico
- c) sostenendo gli estrogeni attraverso il basilico

Il finocchio è un vegetale ricco di acqua e potassio e povero in fibre; la sua associazione con le tagliatelle burro e bottarga impedisce uno sgradevole trattenimento di liquidi, l'associazione con la pasta al pesto, invece, serve principalmente ad aiutare la funzione epatica.

Il kiwi conclude questo pasto con uno stimolo di altra natura, rivolto al funzionamento cellulare profondo. L'azione lassativa permette, poi, di perdere liquidi e tossici attraverso l'intestino.