



Ci sono dei trucchi per aiutarmi a controllare il senso di fame e sazietà?

Per tenere sotto controllo la quantità di calorie che ingeriamo, è fondamentale seguire uno schema dietetico, e per facilitarne l'aderenza, è opportuno attuare una serie di comportamenti che possono aiutarci a non commettere errori.

Ad esempio, quando andiamo a fare la spesa, consiglio di fare con anticipo una lista degli alimenti da comprare e poi di rispettarla, senza farci invogliare da prodotti inutili e ipercalorici quali merendine, patatine e bibite dolci, che una volta comprati saranno consumati e ci faranno inevitabilmente ingrassare.

Gli errori, dunque, partono già dal carrello della spesa. Un aiuto per non sbagliare potrebbe essere quello di andare a fare la spesa a stomaco pieno, e non affamati, in modo da essere meno attirati da ciò che osserviamo. Inoltre, al fine di evitare di comprare cibi ipercalorici si dovrebbe evitare di passare dal bancone di dolci, formaggi e affettati, se questi alimenti non rientrano nella frequenza settimanale consentita.

Gli amanti dei dolci, dei formaggi e degli affettati che vogliono seguire un programma dietetico, devono per prima cosa evitare di tenere questi alimenti in casa, altrimenti la tentazione e la sofferenza diventerebbero insostenibili. Non voglio sentire la scusa

“ma mio marito o mio figlio si possono permettere di mangiarli perché sono secchi”: la piramide alimentare e la Dieta Mediterranea sono anche per i normopeso, quindi la frequenza di questi alimenti anche per loro dev'essere settimanale.

Come ho già detto, questi alimenti fanno male a causa del loro apporto di grassi dannosi e zuccheri semplici: quindi, i “secchi” potranno mangiare in maggiori quantità i cibi consigliati ma non alimenti ipercalorici e dannosi per la salute.

Quando si prepara il cibo è inoltre fondamentale cucinarlo nella giusta quantità: sappiamo tutti che, in presenza di avanzi, sarà molto difficile non cadere nella tentazione di finirli, perché si instaura quel meccanismo che impone di mangiarli anche se il senso di sazietà è già ben percepito, per il dispiacere di doverli buttare.

Al momento del pasto è importante mettersi seduti comodi e mangiare lentamente, evitando di guardare la televisione e alzarsi continuamente per svolgere altre attività. Questo concetto è molto importante, per cui lo approfondirò meglio.

Il senso di fame e sazietà arriva dal cervello, quindi come non sentiamo la fame quando siamo molto impegnati nel lavoro, allo stesso modo non sentiamo il senso di sazietà se mangiamo mentre stiamo svolgendo altre attività (cucinare, guardare la televisione, etc.) perché siamo distratti. A conferma di ciò, anche se non ce ne sarebbe bisogno dato che tutti noi lo proviamo praticamente tutti i giorni, è stato condotto uno studio scientificamente controllato nel quale sono stati coinvolti dei volontari che sono stati suddivisi in due gruppi (*riferimento n. 9*). Un gruppo ha consumato il pranzo mentre era impegnato al computer, l'altro gruppo invece ha consumato lo stesso pranzo seduto a tavola con calma. Successivamente, ad entrambi i gruppi è stato fornito un test per valutare il senso di sazietà.

Cosa è accaduto?

I soggetti che avevano mangiato al computer si sentivano meno sazi rispetto ai soggetti che avevano mangiato lo stesso pranzo seduti a tavola con calma. Inoltre, nel pomeriggio dopo il pranzo, era stato fornito un pacco di biscotti al cioccolato a entrambi i gruppi: i soggetti che avevano mangiato davanti al computer hanno consumato il doppio dei biscotti rispetto a chi aveva consumato il pranzo seduto comodamente a tavola.

Questo perché il nostro cervello memorizza quello che introduciamo aiutandoci ad avvertire il senso di sazietà, al contrario, mangiando velocemente o distratti, si avverte il bisogno di mangiare di nuovo.

Il senso di sazietà, inoltre, arriva dopo circa venti minuti dall'introduzione del primo boccone perché i sensori di volume, barocettori, dello stomaco devono inviare il loro segnale al cervello e questo evento non è immediato. Quindi, **quando che mangiamo velocemente introduciamo quasi sempre troppo cibo** perché il senso di sazietà arriva in ritardo, quando ormai abbiamo mangiato troppo. In questo caso, il senso di sazietà corrisponde a una sensazione spiacevole d'eccessivo riempimento (le "lacrime di cocodrillo" alimentari). Da non trascurare anche il fatto che il senso di sazietà è un meccanismo che si autoregola: introducendo troppo cibo, ci si può man mano abituare a introdurne sempre di più.

Mangiando lentamente invece, sentiremo il vero senso di sazietà che ci farà automaticamente introdurre la giusta quantità di cibo. Inoltre, masticando in maniera adeguata eviteremo anche quella spiacevole sensazione di gonfiore, aerofagia post prandiale e cattiva digestione causata da una sbagliata e veloce masticazione. Ricordo infatti, che la digestione inizia in bocca.

A fine pasto, se abbiamo mangiato le nostre giuste porzioni di cibo, consiglio di sprecchiare e lasciare la tavola per essere più sicuri di non mangiare altro, farsi quindi il caffè (se gradito) o lavarsi i denti, tecniche queste che segnano la conclusione del pasto.

Fuori dai pasti evitare di piluccare: è possibile fare lo spuntino come indicato, ma occorre evitare di smangiucchiare in piedi più cose, come ad esempio il pezzetto di formaggio e di pane, il biscotto e poi ancora il pane, eccetera, sia lontano dai pasti che prima dei pasti. La tipologia di persone più a rischio in tali casi è la casalinga: il suo lavoro infatti è principalmente svolto tra le mura domestiche e, di conseguenza, ha sempre il cibo a disposizione. Ancora di più quando lo prepara, come i cuochi, categoria anch'essa a rischio visto che sta a contatto con cibo pronto per essere mangiato.

Un aiuto in simili casi potrebbe essere quello di consumare lo spuntino consigliato che aiuta a tamponare la fame, controllando però la quantità di calorie ingerite, cosa che invece non è possibile fare se mangiamo tante piccole cose.

Se questo piluccare non è fame ma un gesto meccanico, lo si può ingannare sgranocchiando finocchi crudi (hanno solo 9 calorie per 100 grammi) o carote crude, che possono stare sempre in frigo pronte per questi momenti in cui “bisogna” addentare qualcosa, oppure mettere in bocca una caramella o una gomma da masticare senza zucchero, meglio se al gusto di menta, il cui sapore ci aiuta a non mangiare altro. Se questo gesto automatico invece non è fame, possiamo anche provare a distrarci con qualche cosa da fare, ad esempio telefonare a un’amica o, ancora meglio, uscire di casa e fare una bella passeggiata. In questo modo, non solo non si introdurranno calorie ma addirittura le consumeremo. E’ quello che si dice “prendere due piccioni con una fava”.