

SALUTE

CI SONO ORGANI CHE FANNO INGRASSARE (O DIMAGRIRE)
PERCHÉ COINVOLTI, A VARIO TITOLO, NEL PROCESSO DI
ASSUNZIONE E ASSIMILAZIONE DEGLI ALIMENTI: QUALI SONO

tutto parte da qui...

Dimagrire o ingrassare sono processi legati a molte variabili, **anche indipendenti da ciò che si mangia**: infatti, è coinvolta l'attività di vari organi, in modo diverso. Può trattarsi di un "ordine" del cervello che impone di mangiare di più. Può essere un problema della tiroide, che regola anche il metabolismo dei nutrienti. Può essere colpa della funzionalità intestinale e altro ancora. Se, insomma, sei un po' sovrappeso ma non riesci a dimagrire, è opportuno che indaghi con il medico.

... dal cervello



è colpa sua se hai voglia di dolci

Il cervello, la parte più importante del sistema nervoso centrale, ha sede nell'encefalo. Coordina tutte le funzioni dell'organismo e anche il meccanismo appetito-sazietà e quindi, indirettamente, è responsabile anche del peso.

Come funziona

Il meccanismo di regolazione della fame e della sazietà è molto complesso ed è ancora oggetto di studio da parte dei neuroscienziati. È certo, però, che **il centro dell'appetito si trova nell'ipotalamo**, una regione situata nella parte più interna e inferiore del cervello. Qui vengono raccolte le informazioni che provengono dall'esterno e dall'interno del corpo, rielaborate da particolari neuroni di due diverse tipologie.

1. I neuroni **anoressigeni** sono stimolati da sostanze come l'insulina e la leptina, che segnalano **la sazietà**.
2. I neuroni **orexigeni** sono invece stimolati da sostanze come la grelina che trasmette **il senso della fame**.

* Quando i segnali nervosi sono in equilibrio, l'ipotalamo viene stimolato nel modo corretto e al senso di appetito segue il senso di sazietà, una volta che l'organismo ha fatto scorta di cibo.

I segnali da non sottovalutare

Attenzione se l'appetito è ancora presente anche dopo un pasto normale e se si nota **una preferenza per i cibi dolci o grassi**, insomma

fortemente appetibili e più ricchi di calorie: i cosiddetti "comfort food" perché regalano l'impressione di coccolarsi.

* Questa sensazione di fame non appagata può accompagnarsi a **senso di stanchezza** e difficoltà a riposare bene durante la notte.

Che cosa può essere?

È possibile che ci sia un lieve squilibrio nella normale alternanza leptina-grelina a favore di quest'ultima.

* Succede quando si sta attraversando un **periodo di stress psicofisico** con aumento di ormoni come il cortisolo e l'adrenalina, che portano a una riduzione del senso di sazietà, spingendo l'organismo a fare scorta di calorie.

Prova così!

Per mangiare meno, dormi di più

Studi recenti hanno messo in relazione il sovrappeso alle alterazioni del sonno.

* Prima di rivolgerti al medico, prova a scaricare la tensione e aumentare le endorfine, ormoni del relax, con un'attività sportiva nel pomeriggio, non oltre le 18.

* Non cenare mai oltre le 20, preferendo cereali e latticini che contengono triptofano, un precursore della serotonina che aiuta a rilassarsi. Concediti un pezzetto di cioccolato al latte oppure una banana piccola, che aiutano il sonno.



12 dimagrire

SALUTE



... dalla tiroide

quando proprio non riesci a dimagrire

Questa ghiandola produce ormoni importanti per tutto l'organismo, regola lo sviluppo del sistema nervoso, l'attività del cuore, l'accrescimento e il mantenimento dello scheletro e, soprattutto, il metabolismo, l'insieme delle reazioni chimiche che avvengono nel corpo per trasformare le sostanze introdotte con i cibi in energia e in molecole più semplici per essere utilizzate da organi e tessuti.

Come funziona

A volte la tiroide inizia a funzionare meno di quanto dovrebbe e questo comporta **un rallentamento del metabolismo** e un aumento di peso.

* Succede perché i nutrienti, soprattutto **gli zuccheri e i grassi**, non vengono più utilizzati correttamente e, anziché nutrire le cellule del corpo, si depositano sotto forma di tessuto adiposo.

I segnali da non sottovalutare

Una difficoltà a perdere peso o, addirittura, una tendenza a ingrassare **anche se non si eccede a tavola**, potrebbe essere il segnale di un diminuito funzionamento della tiroide.

* Ricordati, però, che non è sufficiente questo per parlare di ipotiroidismo: chi ne è soggetto ha anche problemi di stitichezza, avverte **stanchezza e difficoltà di concentrazione**, è soggetto a gonfiore a mani e piedi, è vagamente depresso.

Che cosa può essere?

Se compaiono questi sintomi insieme, si può pensare a una diminuita funzionalità della tiroide, legata a una vera e propria malattia autoimmune, come la tiroidite di Hashimoto, oppure a un **ipotiroidismo** subclinico.

* La tiroidite di Hashimoto spesso è legata a familiarità e particolari situazione "stressanti" o anche normali, ma un po' delicate, come la gravidanza e la menopausa: l'organismo produce anticorpi che si dirigono contro le cellule della tiroide, distruggendole.

DA SAPERE

Gli esami da fare

Per accertarsi che la tiroide funzioni bene, si possono eseguire gli esami del sangue con il dosaggio degli ormoni tiroidei. La diagnosi di ipotiroidismo è in genere semplice, ma è necessario che sia un esperto a valutare i livelli di T3, T4 e Tsh ed, eventualmente, richiedere altri esami, come il dosaggio degli autoanticorpi o l'esecuzione di una ecografia.

* Se si è soggetti a ipotiroidismo, si devono prendere gli ormoni sostitutivi e, a quel punto, una dieta anche leggermente ipocalorica inizia a funzionare.

Prova così!

Sushi sì, soia no!

Per quanto riguarda la dieta, se c'è ipotiroidismo è bene non esagerare con i cibi a base di soia e con i cavoli e i broccoli, che in dosi moderate sono ammessi. Nessun problema, invece, nell'assunzione di alimenti ricchi di iodio, come sushi e alghe.

* Per attivare la funzionalità

della tiroide, sono utili i cibi ricchi di selenio, una sostanza che mantiene ai giusti livelli gli ormoni tiroidei nel sangue, nel fegato e nel cervello. Ne contengono buone quantità il pesce, soprattutto il tonno, il salmone, le sardine, ma anche le noci, le nocciole e le patate.



SALUTE

... dallo stomaco

se mangi troppo, lui si abitua



È un organo a forma di sacco, costituito da tessuto muscolare, che svolge un ruolo insostituibile all'interno del processo digestivo: accoglie i bocconi provenienti dall'esofago, già sminuzzati dai denti e arricchiti dai primi enzimi digestivi e, grazie all'azione degli acidi gastrici prodotti da ghiandole sulla parete interna, li attacca e li semplifica prima di inviarli all'intestino per l'assorbimento.

Come funziona

Lo stomaco è coinvolto nell'aumento e nella diminuzione di peso, in base a differenti meccanismi.

* L'aumento può avvenire a causa di ingestioni di cibo **troppo abbondanti rispetto alle esigenze nutrizionali** (legate all'età, al tipo di attività fisica, al metabolismo), che finiscono per abituare male lo stomaco.

* Infatti, quest'organo è proprio come un sacco, che quando viene riempito troppo tende a cedere, quindi, si abitua progressivamente a sempre più cibo. Così, **non si avverte sazietà** perché occorre una certa dose di alimenti per esercitare uno stimolo sulle pareti dello stomaco che inviano poi il segnale ai centri della fame.

* Anche avere **problemi di gastrite o di reflusso** può causare aumento di peso, perché

questi disturbi provocano bruciore e senso di acidità che si smorzano immediatamente mangiando qualcosa.

I segnali da non sottovalutare

Attenzione se, oltre all'aumento di peso, avverti anche **bruciore di stomaco**, dolore nella zona dello sterno, rigurgito acido in bocca. In questo caso non è colpa solo delle cattive abitudini, ma anche di vere malattie che vanno indagate e curate.

Che cosa può essere?

Potresti avere un problema di reflusso gastroesofageo o, addirittura, una forma cronica di gastrite, che paradossalmente possono indurre un aumento di peso perché **il cibo tampona il fastidio** provocato da queste malattie.

L'assunzione di cibo rappresenta un sollievo momentaneo perché tampona l'acidità, ma aumenta solo le calorie introdotte.

* Lo stesso per la gastrite, infiammazione della mucosa dello stomaco (per cattive abitudini, farmaci, stress): quando lo stomaco è vuoto, gli acidi gastrici si riversano contro la stessa parete dello stomaco, già infiammata, causando dolore. Mangiare qualcosa è un modo rapido per avere sollievo, perché il cibo (soprattutto il pane, la pasta, i carboidrati in genere) tamponano l'acidità. Poi, però, si ingrassa!

DA SAPERE

Una cura è indispensabile

Se i sintomi inducono a sospettare una forma di gastrite o di reflusso, è bene rivolgersi al medico perché il circolo vizioso sintomo-cibo-sintomo non cura il problema alla base e aggiunge solo chili di troppo, aumentando il malessere.

* Inoltre, è bene modificare le abitudini alimentari. Nel caso del reflusso, eliminando i cibi grassi e indigesti (così si perde anche peso) e cercando di non sdraiarsi o chinarsi dopo i pasti.

* Per la gastrite, oltre a eliminare la causa del problema (farmaci, stress, abitudini sbagliate), è utile prendere farmaci protettori della mucosa gastrica.



Prova così!

Il segreto è "ingannarlo"

Soprattutto quando inizi una dieta, mangia tante verdure: riempiono lo stomaco, dando senso di sazietà, ma poche calorie. L'ideale è un'insalata (solo di verdure crude) all'inizio del pasto. In generale, comunque, per ridurre il senso di appetito, è utile sgranocchiare alimenti ricchi di fibre, di acqua e con pochissime calorie, come carote crude, sedano, finocchio, mele.

* Per sentirsi sazi, è utile anche bere tanto: semplice acqua oppure una tisana tiepida ai frutti rossi oppure con l'aggiunta di un po' di stevia, che dolcifica senza far ingrassare.

SALUTE

... dall'intestino

se si blocca c'è un "falso" aumento



È un lungo condotto muscolare, che ha la fondamentale funzione di completare il processo digestivo degli alimenti già elaborati dallo stomaco e dal fegato. L'intestino ha, però, l'insostituibile ruolo di assorbire gli alimenti, garantendo sostanze nutritive indispensabili a tutti gli organi del corpo.

Come funziona

Il cibo, ormai ridotto a "chimo" dai succhi gastrici e dagli enzimi digestivi del fegato, arriva nel duodeno, la prima parte dell'intestino.

* I movimenti peristaltici lo spingono lungo le anse intestinali, a contatto con le pareti che non sono lisce, ma ricoperte da piccole estroflessioni chiamate **villi intestinali**, che servono ad aumentare la superficie assorbente interna dell'intestino.

* Alcune malattie possono **alterare l'integrità della parete intestinale**, limitando l'assorbimento e quindi causando dimagrimento e anemia. Può succedere, però, anche il contrario: le funzioni intestinali si possono alterare e causare un aumento di peso.

I segnali da non sottovalutare

Chi soffre di stitichezza si sente meno in forma, perché un **intestino pigro** pesa di più di uno regolare. Inoltre, provoca una fastidiosa **sensazione di gonfiore** e pienezza a livello addominale, senza contare che le scorie che restano nell'intestino causano un senso di malessere che fa percepire di essere fuori forma.

I LIMITI DEL FAI DA TE

QUANTE DIETE HAI SEGUITO PER CERCARE DI PERDERE I CHILI DI TROPPO? SE LA RISPOSTA È "HO PERSO IL CONTO", È IL CASO DI ANDARE OLTRE LA SEMPLICE RESTRIZIONE CALORICA. SOLO IL MEDICO PUÒ VALUTARE SE IL SOVRAPPESO DIPENDE DA UNA DISFUNZIONE D'ORGANO E CONSIGLIARE UNA CURA O UNA DIETA MIRATA.

L'ACQUA È
IMPORTANTE
ANCHE
PER FAVORIRE
IL TRANSITO
INTESTINALE

IN PIÙ

Un aiuto alla regolarità

Per una tisana dal sapore gradevole, che aiuti la regolarità, metti sul fondo di una tazza un cucchiaino con un mix di semi di finocchio, foglie di olivo essiccate, fiori e foglie di malva essiccate. Copri con acqua bollente, lascia in infusione 10 minuti, filtra e bevi due volte al giorno, lontano dai pasti.

Che cosa può essere

Se i disturbi intestinali sono accompagnati da senso di pienezza e stipsi, può essere colpa di semplice stitichezza che **rallenta il transito**. Le feci non riescono a essere eliminate nel modo corretto e questo comporta aumento di peso oltre che un **assorbimento eccessivo dei nutrienti**.

* Oppure può trattarsi di una disbiosi, ossia di un'**alterazione del microbiota**, l'insieme dei batteri buoni che vivono nell'intestino. Recenti ricerche hanno dimostrato che questa situazione si accompagna a un aumento del peso per alterata attività dell'intestino.

Prova così!

Pochi lassativi: ci vogliono i probiotici

La stitichezza, che causa un falso aumento di peso, può essere risolta camminando di più tutti i giorni (aiuta anche a dimagrire), bevendo molto per ammorbidire le feci e assumendo più fibre attraverso cereali integrali e frutta matura.

* In caso di disbiosi, cerca di limitare il più possibile le cure con antibiotici, che impoveriscono la flora intestinale. E prova con i probiotici: li trovi nei lattici fermentati da bere (nel banco frigo dei supermercati) oppure negli integratori (in farmacia). I batteri migliori sono il *Lactobacillus rhamnosus*, il *Lactobacillus reuteri* e *Saccharomyces boulardii*.

SALUTE

... dal fegato



è qui che si "brucia" il grasso

È un organo grosso, che si trova nella parte destra della cavità addominale, a livello delle ultime costole. Svolge diverse funzioni, per esempio la produzione di enzimi digestivi, l'assorbimento di vitamine, minerali e altre sostanze; regola il metabolismo dei grassi, del glucosio, dell'insulina e di altri ormoni.

Come funziona

Il fegato è un organo chiave anche nella regolazione del peso corporeo. Infatti, ha la funzione di **bruciare i grassi**, metabolizzandoli attraverso la bile, indirizzandoli poi all'intestino, dove la parte in eccesso viene eliminata.

* Non sempre però questo processo avviene regolarmente: in questi casi i grassi non sono metabolizzati, tornano in circolo nel sangue e possono sia **aumentare i livelli di colesterolo e trigliceridi**, sia causare un aumento di peso.

I segnali da non sottovalutare

I segnali del malfunzionamento del fegato possono essere **malessere**, stanchezza, mancanza di energia, digestione rallentata, pelle pallida o giallastra, dolori addominali.

* Inoltre, si tende ad **accumulare peso** soprattutto nella zona dell'addome e non si riesce a dimagrire nonostante le diete.

Che cosa può essere

Potrebbe essere un problema di **fegato grasso o steatosi epatica**, un accumulo eccessivo di grasso all'interno del fegato che è dovuto a cattiva alimentazione, eccesso di farmaci, eccessiva sedentarietà.

È un disturbo che altera il circolo enteroepatico, che consente appunto di metabolizzare correttamente i grassi e di eliminarli.

IN PIÙ

La tisana depurativa

Una tisana a base di cardo mariano e finocchio aiuta a disintossicare il fegato appesantito. Per prepararla mettere 1 cucchiaino del mix in una tazza d'acqua bollente e lasciare in infusione 5 minuti.

* La tisana depurativa va presa mattina e sera per almeno due settimane se c'è bisogno di un effetto depurativo intenso. Per un'azione più blanda, una volta al giorno anche per un mese, al mattino a digiuno.

LA FRUTTA
È SEMPRE
UNA BUONA
SCELTA
PER MERENDE E
SPUNTINI

Prova così!

Dimenticati i cocktail

Il problema del fegato grasso si può risolvere facendo più attività fisica e consumando frutta e verdura fresca, più volte al giorno. Si deve bere semplice acqua fresca, evitando alcolici e bevande zuccherate. Privilegiare pesce e carne bianca, yogurt.

16 dimagrire

SALUTE



... dal pancreas

è il responsabile dell'odiata pancia

È una grossa ghiandola situata vicino al fegato, che ha una funzione insostituibile: produrre insulina, una sostanza che deve tenere sotto controllo la glicemia, ossia il livello di zuccheri nel sangue. Se l'insulina è prodotta in eccesso, ci possono essere diverse conseguenze per la salute, tra cui l'aumento di peso.

Come funziona

Le persone che hanno un regime alimentare ricco di calorie hanno la glicemia continuamente elevata. Allora, il pancreas **produce molta insulina** per tenere sotto controllo la situazione, ma questa sostanza, catturando zucchero, lo trasforma in energia di scorta, quindi grasso in eccesso.

- * L'organismo mette in atto allora un meccanismo chiamato **insulino-resistenza**, che ha paradossalmente l'obiettivo di auto-proteggersi dall'obesità, neutralizzando l'azione dell'insulina. Si crea un circolo vizioso che porta a un aumento di peso e predispone al diabete.

I segnali da non sottovalutare

Il segnale del rischio di insulino-resistenza, che indica che il pancreas produce molta insulina per tenere sotto controllo l'energia in eccesso, è la tendenza ad **accumulare grasso soprattutto a livello addominale**.

- * Si crea uno squilibrio metabolico che rende difficile dimagrire nonostante le diete. Inoltre, le possibili **crisi ipoglicemiche** dopo i pasti aumentano l'appetito e la sensazione di non poter fare a meno degli zuccheri.

Che cosa può essere

L'aumento di peso e l'insulino-resistenza si verifica maggiormente in risposta al consumo di **pasti ad alto contenuto di carboidrati** (dolci, ma anche pane, pasta, riso).

- * L'eccesso di insulina è la conseguenza di una "resistenza" a questo ormone che si genera nelle persone che seguono un **regime alimentare ipercalorico** in maniera cronica.

Prova così!

Elimina i dolci, ma vai anche a correre
Chiedi al medico di prescriverti le analisi del sangue per controllare la glicemia. Cerca di seguire una dieta ricca soprattutto di frutta non troppo dolce, ortaggi, pesce, carni bianche e carboidrati complessi. Eliminare i dolci è fondamentale e fare un po' di attività fisica aiuta a bruciare il glucosio in eccesso nel sangue.

IN PIÙ

Contro una voglia "matta"!

Per tenere sotto controllo la voglia di dolce, prova uno yogurt magro con una spolverata di cannella. Il gusto è appagante e la presenza di tannini, eugenolo e acido cinnamico riduce la glicemia. Ha un gusto più sapido, ma è sfiziosa anche la passata di

zucca e carota: il sapore appaga il desiderio di dolce, la presenza di fibre aiuta a controllare l'assorbimento degli zuccheri. Anche una tisana ai frutti rossi o alla menta, prive di zuccheri, hanno un sapore che aiuta a controllare il desiderio di cercare dolci e cioccolato.

PUÒ SERVIRTI ANCHE IL GINECOLOGO!

Nella donna, un aumento di peso non altrimenti spiegabile può essere legato anche ad alterazioni di organi non direttamente connessi con la digestione: **le ovaie**.

Se ci sono microcisti...

Se queste presentano microcisti, si può verificare una situazione di **amenorrea**, ossia assenza di mestruazioni, cui si accompagna spesso anche la mancanza di ovulazione. La presenza delle cisti provoca, infatti, un'eccessiva produzione di ormoni maschili, gli androgeni. Questo disturbo si manifesta anche con altri sintomi fisici, come aumento di peso, presenza di acne e di peli sul viso (irsutismo).

... è utile la pillola

La **sindrome dell'ovaio policistico** si risolve con la somministrazione di farmaci antiandrogeni, con la pillola estroprogestinica per bloccare la produzione di ormoni maschili oppure con induttori di ovulazione nel caso la donna desideri una gravidanza. Una volta risolta la situazione ormonale, si può riuscire a perdere peso.

Servizio di Roberta Raviolo.
Con la consulenza della professoressa Laura Fugazzola, associato di Endocrinologia all'università degli Studi di Milano, responsabile del Servizio di diagnosi e terapia delle patologie tiroidee benigne e maligne della Uo di Endocrinologia, andrologia e malattie metaboliche dell'Istituto ausologico italiano di Milano.