

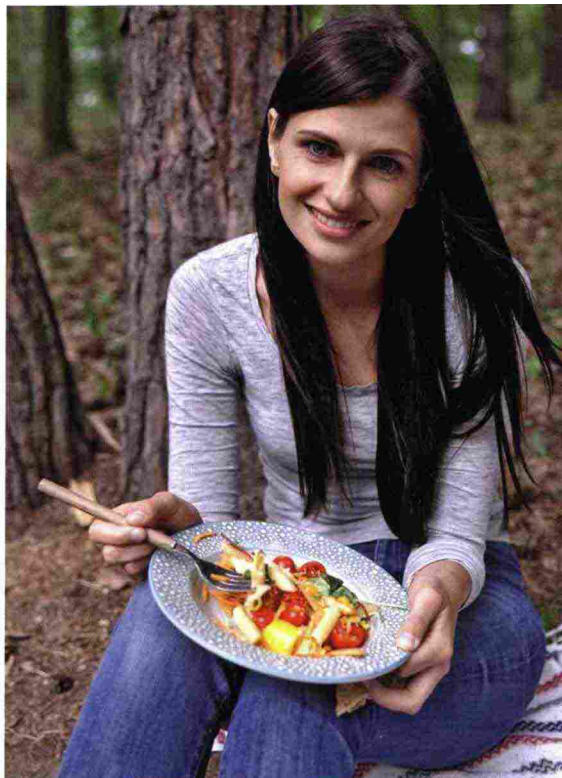
la
**SCHEDA
NATURAL**
da conservare

A CURA DI
CHIARA DALL'ANESE

**FAME,
TENTAZIONI
E SAZIETÀ**

CIBI, SPORT, RIMEDI
**GOVERNA
L'APPETITO**

Difficile resistere al profumo di un dolce appena sfornato. Eppure, la capacità di controllare la fame è innata: «L'autoregolazione nei confronti del cibo è insita alla nascita», spiega Federica Almondo, specialista in Scienza dell'alimentazione e co-fondatrice del centro di medicina antiage Blue Zone di Milano. «Durante la prima infanzia, spesso sono i genitori a forzare il bambino perché finisca il biberon o il piatto. In realtà, il piccolo è perfettamente in grado di capire quando è sazio e quando è il momento di interrompere il pasto». Crescendo, ormoni, stimoli sensoriali ed emozioni spingono a mangiare più del dovuto. Ma controllare impulsi e quantità si può. Ecco come.



1 C'è differenza tra appetito e fame?

Hanno un significato diverso. La fame è il bisogno, fisiologico, di alimentarsi. Insorge diverse ore dopo l'ultimo pasto e risponde a precisi segnali, come la riduzione dei livelli di glucosio nel sangue. L'appetito riflette il desiderio di mangiare, ma non risponde necessariamente a un bisogno.

2 Cosa stuzzica l'appetito?

Vista, olfatto, le reazioni sensoriali scatenate da un alimento, uno stato emotivo. Quando abbiamo fame, mangiamo ciò che troviamo nel piatto, mentre l'appetito arriva se quello che vediamo ci piace molto o ci trasmette sensazioni positive.

3 Cambia con l'età?

Sì. Durante l'adolescenza, ormoni e fase esplosiva della crescita portano molta fame e scarso autocontrollo. Mentre, nella terza età, la perdita di gusto e olfatto riduce l'appetito.

4 Quali ormoni lo regolano?

La leptina, prodotta dalle cellule di grasso, indica al cervello che ci sono riserve energetiche sufficienti, evita eccessivi introiti calorici e smorza l'appetito. Se i suoi livelli nel sangue

calano, il cervello capisce che si sta verificando una perdita di scorte, e la fame aumenta. Motivo per cui, in caso di diete restrittive o digiuni, l'organismo stimola l'appetito per difenderci. Poi, interviene la grelina.

5 Come agisce?

La grelina, "ormone della fame", è prodotta dalle cellule dello stomaco e invia il segnale che è necessario mangiare. I suoi livelli calano dopo il pasto, anche se, in alcuni obesi, ciò non toglie la sensazione di fame.

6 Con il ciclo si ha più fame?

Sì, perché si abbassa la serotonina, l'ormone che potenzia la sazietà.

7 Quanto influisce lo stress?

Agisce sia togliendo l'appetito (mal di pancia, nausea), sia provocando dipendenza da cibo. Stimola la

produzione di cortisolo, ormone che spinge a consumare cibi calorici e grassi. L'alimentazione eccessiva e il consumo di cibo spazzatura sono una strategia antistress, molto poco salutare, ma efficace sul momento.

8 E l'umore?

Quando i livelli di serotonina calano molto, come nella depressione, si perde l'equilibrio fame-sazietà.

9 Che accade se si è malati?

Si perde l'appetito: un meraviglioso trucco dell'organismo per farci combattere meglio, utilizzando tutte le energie a disposizione, senza impegnarle nella digestione.

10 E se si pratica sport?

Secondo gli studi, dopo l'attività fisica, specie se svolta la mattina, l'appetito non aumenta, ma cala.

DUE GUIDE PREZIOSE



• **Smetti di mangiare le tue emozioni**, Isabelle Huot, Catherine Senécal, Biblioteca univ. Rizzoli, 16 euro. Trucchi, consigli ed esercizi per riscoprire il piacere di mangiare e non usare il cibo come antistress.



• **Come vincere la fame nervosa**, Doreen Virtue, Il Punto d'Incontro, 12,90 euro. Mancanza d'amore, sensi di colpa: che messaggio nasconde la voglia di cioccolato, snack o formaggi?

Valentina Schirò,
biologa nutrizionista e
specialista in Scienza
dell'alimentazione



Regole e alleati per controllarti a tavola

Intervista a **Federica Almondo,**
specialista in Scienza dell'alimentazione



Le fibre saziano e tolgono l'appetito?

Le fibre, contenute principalmente in verdura e frutta,

aiutano senza dubbio a contenere il senso di fame, per due ragioni. Essendo voluminose, provocano distensione dello stomaco, dalle cui cellule muscolari parte un segnale di sazietà che arriva al cervello. Inoltre, recentemente si è scoperto che la digestione delle fibre alimentari porta alla produzione di acetato, una molecola che arriva all'ipotalamo, dove si accumula provocando un senso di sazietà. L'uso di fibre alimentari, soprattutto naturali (da frutta e verdura), può aiutare a controllare la sensazione di fame in corso di dieta ipocalorica, oltre ad apportare importantissimi nutrienti.

• **Cubetti Frutta&Fibre, Ortis (14,40 euro).**



Fame nervosa: che fare?

Alcuni integratori possono aiutare a controllare il senso di fame, a ridurre quella "nervosa" tipica di chi soffre di sindrome premestruale. Per esempio, magnesio, vitamine del gruppo B e *Griffonia*.

• **Magnesio completo, Bios Line (da 15 euro).**



Esistono sostanze antifame?

La *Griffonia*, ricca di 5-idrossitriptofano, precursore diretto

della serotonina, modula positivamente l'appetito, il sonno e il tono dell'umore. E anche la *Rodiola rosea*, il cui meccanismo d'azione sembra dovuto a un aumento del trasporto di tale precursore nella barriera emato-encefalica.

• **Capsule vegetali 5-Htp, Erbamea (14 euro).**

Pasta integrale, radicchio e formaggi per ridurre gli sgarri

1 Quali cibi e bevande stimolano l'appetito?

Tutti quelli a indice glicemico elevato, che causano un rapido innalzamento della glicemia ematica. Tanto velocemente questa sale, tanto i livelli di zuccheri tendono a scendere, perché vengono metabolizzati facilmente dall'organismo. Tali oscillazioni repentine inducono alla ricerca di ulteriore cibo, ed

è uno dei motivi per cui si consiglia di preferire carboidrati complessi, come la pasta, che danno un maggior senso di sazietà. Cautela, quindi, con dolci industriali, cereali per la colazione, caramelle, merendine, bibite gasate e zuccherate, riso brillato. Attenzione anche ai cibi da fast-food e alle salse. Sebbene siano prodotti salati, tra gli ingredienti e nella panatura troviamo sciroppo di fruttosio e/o glucosio, fonti non certo salutari di zuccheri semplici, che rendono più accattivante il gusto dell'alimento e creano una sorta di dipendenza.



2 Quali, invece, lo smorzano?

I cibi ad alto contenuto in fibre, come cereali integrali, frutta e verdura, legumi, frutta secca, che conferiscono un maggiore senso di sazietà. Lo stesso effetto è dato dai cibi grassi, come i formaggi, che richiedono una digestione più lunga.



3 L'acqua ha un effetto saziante?

Sì. Dilatando le pareti dello stomaco, attiva una serie di meccanismi che informano il cervello della necessità di arrestare l'introduzione di cibo. Lo stesso effetto, ma molto più elevato, è dato dai cibi che, oltre a essere ricchi d'acqua, sono anche fonte di fibre: pomodori, cetrioli, lattuga, radicchio, funghi, spinaci. 🌿



IN RETE

● www.obesita.org a parità di peso, petti di pollo e mele saziano più di un primo o di una banana. Per sapere quali sono le scelte più vantaggiose, consulta la tabella con l'indice di sazietà degli alimenti. La trovi con il motore di ricerca del sito.

● www.psicologionline.net hai un rapporto sereno con il cibo, oppure mangi per noia o insoddisfazione? Puoi scoprirlo con due questionari, Binge eating e Eating attitude, che trovi tra i test di psicologia nella sezione Biblioteca del sito.

Conta fino a 20 e riduci aperitivi e gomme

Divori ciò che hai nel piatto in tempo record? Se vuoi mangiare meno, abituati a masticare più lentamente, per attivare gli ormoni che regolano il senso di sazietà. Al cervello, infatti, il segnale che hai mangiato a sufficienza arriva solo dopo 20 minuti. Impara anche ad ascoltare i segnali del tuo corpo: non mangiare davanti al pc, o perché è arrivata l'ora di pranzo, ma solo quando hai davvero fame. Attenta anche ai cibi che ingannano il cervello: «Il chewing gum, oltre a essere una possibile fonte di zuccheri, con la masticazione danno al cervello la falsa informazione dell'arrivo di cibo allo stomaco, stimolando la digestione e il rilascio dei succhi gastrici, che inducono a cercare cibo. Anche gli aperitivi, che contengono zuccheri, alcol e sostanze amare, stuzzicano l'appetito», avverte la nutrizionista Valentina Schirò.