

Sara  
Farnetti\*

IL COMMENTO



## L'ALTRA FACCIA DEGLI ALIMENTI

**DISTRICARSI** nel ginepraio delle diete alla moda, delle intolleranze e dei digiuni, è impossibile se prima non si è disposti

a rivedere le proprie posizioni e convinzioni circa il cibo.

Pensiamo agli alimenti in modo binario, on-off, quelli che fanno ingrassare e quelli che fanno dimagrire, alimenti sani e poveri di gusto versus i manicaretti che attentano alla salute.

Dove nasce l'equivoco? Siamo convinti che «la coscienza del cibo» stia nelle calorie che contiene e che siano prevalentemente queste a decidere il destino di quello che mangiamo: diventare grasso o costruire cellule e fornire sostanze utili all'organismo. Tutto ciò sarebbe troppo banale per un organismo complesso come il nostro in grado di reagire in modo raffinato ai diversi stimoli che lo raggiungono in ogni momento.

**GLI ALIMENTI** sono uno degli stimoli più efficaci per indirizzare le cellule a produrre sostanze in grado di indurre il sonno, utilizzare i grassi di deposito, o piuttosto accumularli a livello dell'addome, aumentare la massa muscolare e scatenare la fame. Queste sostanze si chiamano ormoni e portano messaggi a diversi livelli, compreso il cervello, e sono in grado di

influenzare l'umore, quanto la crescita e la sessualità. Il mix degli alimenti che consumiamo in ogni pasto scatena la liberazione di ormoni diversi in base alle caratteristiche del soggetto e alla presenza di eventuali patologie e per questo ognuno deve avere il suo regime, fatto su misura, evitando di aderire a modelli alimentari che trova preconfezionati su riviste femminili, libri o alle diete raccontate da amici. Il cibo che mettiamo nel piatto ha, dunque, anche un'altra faccia. Ad esempio, a parità di calorie, una mela rispetto a un pugno di olive è un segnale per produrre più insulina, l'ormone che fa depositare grasso sull'addome e, se abbinata a un piatto di pasta, avrà un effetto decisamente negativo sul controllo del peso corporeo. Al contrario, se al piatto di pasta aggiungiamo le olive, evitiamo di sommare lo zucchero della frutta a quello della pasta riducendo la liberazione di insulina. Dobbiamo, allora, imparare a chiederci quale sarà la risposta del nostro organismo a ciò che mangiamo, che sia un pranzo al ristorante o uno spuntino al bar, che non passerà inosservato dal nostro corpo sebbene ingurgitato in tutta fretta.

\*Specialista in Medicina  
Interna - Nutrizione Funzionale  
Nutrionista del Concorso  
[Miss Italia](#)

