

Controllo del peso: perché la vera strategia vincente è l'attività fisica

Prof.ssa Alessandra Graziottin

Direttore del Centro di Ginecologia e Sessuologia Medica

H. San Raffaele Resnati, Milano

«Ascoltando i video sul suo sito, ho capito che lei mette l'attività fisica al primo posto nel controllo del peso, più di tante diete. Funziona! Mi sono messa d'impegno, e ho perso 8 chili in 6 mesi. Mi sento più bella e il desiderio è rinato. Ne parlavo con le mie amiche: quali sono le ragioni mediche per cui l'attività fisica funziona così bene?».

Milena C. (Brescia)

Brava! Ottimo risultato. L'attività fisica quotidiana, praticata con regolarità e costanza – anche il semplice camminare veloce la mattina integrato da esercizi di tonificazione a piacere – è il volano per rimettere in armonia i sistemi biologici che regolano il metabolismo, l'umore e il desiderio, fiore all'occhiello di un corpo sano e felice

Insisto sul muoversi il mattino, all'aria aperta, perché ridare armonia al sonno e ai bioritmi che governano la salute aiuta a recuperare energia vitale e motivazione («Mi sono messa d'impegno») per perdere chili e mantenere nel tempo il peso forma riconquistato.

L'attività fisica, fatta con regolarità alla luce naturale, aumenta la dopamina, il neurotrasmettitore della voglia di fare, dell'estroversione, del desiderio di vita; la serotonina, che migliora il buonumore; e le endorfine, le molecole della gioia: in questo modo, la fame compensatoria si riduce. Essa inoltre attiva il sistema nervoso centrale, per cui il pensiero diventa più limpido ed efficace; e il sistema nervoso viscerale, con il prezioso microbiota intestinale, regista della digestione, dell'infiammazione e dell'immunità: e si sta meglio. Il metabolismo si attiva sia mentre si fa sport, sia nelle dodici ore successive, con un aumento persistente del consumo calorico. Si sincronizzano il bioritmo dell'insulina e del glucagone, della grelina e della leptina, che mediano appetito e sazietà. Tutto il corpo si mette sotto il "comandante dei tempi di pace", il sistema parasimpatico. Importante: l'attività fisica agisce anche sui sistemi di ricompensa, con un aumento dell'autostima che rilancia la voglia di fare e di muoversi, ancor più se la perdita di peso si associa a un migliore tono muscolare, a un nuovo brillio negli occhi, a una luce ritrovata sulla pelle e nella voce.

La dieta, se drastica, dà invece al corpo un segnale millenario: siamo in carestia. E' uno stress biologico che accende il nostro sistema d'allarme, il simpatico. E attiva i meccanismi di risparmio energetico, riducendo il consumo calorico. Inoltre, il rinunciare a cibi desiderati può essere percepito nel medio termine come una punizione, ragione prima di abbandoni e fallimenti. Dover misurare tutte le quantità può diventare usurante, così come acquistare e preparare alimenti particolari, cosa complicata per chi lavora e ha famiglia. Il "dirsi tanto di no" può creare un effetto sommatorio tra frustrazioni e rinunce che portano al fallimento, con un aumento di peso superiore a quanto inizialmente si aveva perduto. Il binomio migliore è attività fisica regolare, buon senso e sobrietà nella scelta alimentare, con una regia indispensabile: «Mi sono messa d'impegno»!

Pillole di salute

«Perché il prolasso peggiora tanto dopo la menopausa?».

Maria C. (Modena)

Per la carenza di ormoni sessuali e l'invecchiamento dei tessuti connettivi e muscolari di sostegno. Terapie ormonali, almeno locali, e una fisioterapia ben fatta aiutano nelle fasi iniziali. Quando è marcato è necessaria la chirurgia.
