



Leon Zernitsky (Mosca, 1949 - Toronto) - Food and Beverage

## Come si misura il sovrappeso?

di Riccardo Ferrero

[\(seguito\)](#)



**“ Un uomo senza pancia è come un cielo senza stelle”**

**(Confucio VI-V secolo A.C.)**

**“ Ci si scava la fossa con la forchetta”**

**(anonimo anni 2000)**

Le due affermazioni ci dicono che le cose cambiano nel tempo. Ai tempi di **Confucio** il cibo era poco e soprattutto poco prevedibile e quindi era vitale avere delle scorte nella pancia non avendo posti più sicuri dove ficcarlo (no frigoriferi, no sottovuoto....). Oggi invece c'è un'abbondanza straripante di CIBI STRAPIENI DI CALORIE CHE NON SFAMANO E POVERI DI NUTRIENTI. Ovvero di cibo che ingrassa senza nutrire veramente col risultato di ritrovarsi GRASSI E DENUTRITI ALLO STESSO TEMPO ( e il nostro organismo allora si che ha ragione a chiedere altro cibo!!!). Così si capisce il perché dell'affermazione del nostro **anonimo** degli anni 2000.

Giusto per fare un veloce inciso, il **cibo incriminato** di cui parlo è quello prevalentemente di bassa qualità delle industrie alimentari caratterizzato da essere:

Ricco di **grassi cotti ad alta temperatura alterati da lavorazioni e trasformazioni industriali** (non parliamo del burro da centrifuga da mucche allevate all'aperto o dell'olio extravergine di oliva italiano di prima spremitura meccanica).

Ricco di **sale e zuccheri semplici**. Due elementi che per tutta la nostra storia evolutiva sono stati rarissimi e che il nostro corpo non è assolutamente preparato a cucchiariate e a pacchi da 1 kg se non immagazzinandoli come scorte di ciccia.

**Incredibile pensare ad una persona di 140 kg come una persona denutrita!**

I problemi che conducono a ciò in realtà sono 2:

Presenza di cibi incriminati che ingrassano senza nutrire e impoveriscono il nostro organismo

Assenza di cibi ricchi di tutti (e sani) i nutrienti che compensino le mancanze dei cibi incriminati.

**Avete capito bene.....i cibi sani che non mangiamo hanno un peso altrettanto importante dei cibi insani che mangiamo!**

Ritornando al nostro argomento della misurazione del sovrappeso possiamo affermare che le cose sono molto cambiate dai tempi di Confucio ad oggi. Ma invece la misurazione del sovrappeso è rimasta inspiegabilmente ferma ai millenni precedenti utilizzando ancora formule in cui compare il peso e la bilancia. Uno degli indici più usati è il **BMI (indice di massa corporea) che risale al 1840!!!!** Mi piace tantissimo come risponde Henri Chenot nel suo libro “Detox” del 2011 a chi gli dice di avere perso peso parlando di kg e bilance:

**“Di quale peso stai parlando?”**



Da oggi per sapere quanto grasso avete rivolgetevi a dei professionisti che vi facciano la plicometria, o la Bioimpedenziometria, o la densitometria a raggi. Oppure molto più semplicemente armatevi di un metro molle da sarto e stando in piedi davanti ad uno specchio misurate:

1. la circonferenza della pancia **all'altezza dell'ombelico**;
2. la circonferenza del "sedere" nel **punto più largo**.

Queste due semplici misure da oggi saranno le uniche a dirvi veramente se le vostre strategie di dimagrimento portano a diminuire il grasso e aumentare i muscoli (innescando un lento processo che vi porterà col passare dei mesi anche a risultati evidenti alla bilancia), oppure vi diranno che il peso che state velocemente perdendo non è dovuto alla diminuzione del grasso ma dei muscoli, della densità ossea, dell'acqua intracellulare che vi porterà a riprendere a breve tutto il peso con gli interessi!!! Per gli uomini in linea di massima sarà più critico il dato della pancia. Per le donne invece quello del "sedere" almeno sino alla menopausa quando invece saranno più afflitte anche loro dall'addome.

## **MISURARE I RISULTATI.....DI QUALE CURA DEL SOVRAPPESO?**

Adesso sapete come misurare a costo zero il reale dimagrimento.... ma come ottenerlo?

Vi ricordo che non ci sono due persone uguali e non è mai una singola cosa che si fa, o che non si fa, a causare disastri o successi, ma l'insieme integrato della abitudini di vita (stress, alimentazione, movimento e cura dell'intestino).

Detto ciò partiamo da una cosa molto importante di cui tanto non potete fare a meno: **RESPIRARE**.

Il modo in cui respirate è influenzato ed influenza il vostro tipo e grado di attivazione cronica (stress CATTIVO). Più respirate velocemente meno l'ossigeno finirà dentro alle cellule a partecipare ai processi di produzione di calore ed energia. Questo ossigeno rimarrà invece in circolo legato ai globuli rossi (ossiemoglobina) contribuendo a sostenere lo stress e l'agitazione e attivando i meccanismi di accumulo di calorie (**stoccaggio dei grassi**).

Per entrare nelle cellule l'ossigeno ha bisogno di essere preso a braccetto dall'anidride carbonica: EFFETTO VERIGO BOHR scoperto dal fisiologo Christian Bohr (e padre di futuro premio Nobel) addirittura nel 1909. L'anidride carbonica si forma in misura maggiore solo se si respira **CON CALMA E SODDISFACENTEMENTE**.

L'insufficiente ossigenazione intracellulare (da errata respirazione) ha un peso enorme nell'ingrassamento. Come dice L. Rossi (medico, specialista in scienza dell'alimentazione, esperto del consiglio superiore della sanità, professore universitario) nel suo libro "Dalle calorie alle molecole", 2014 :

*"Questo elemento (l'ossigeno) che introduciamo nel nostro organismo attraverso la respirazione, ma anche con l'alimentazione (con l'acqua per esempio!) è il principale nutriente delle cellule e ha un ruolo chiave anche nel dimagrimento. Basti pensare che per "bruciare" un solo grammo di grasso occorrono ben 2 litri di ossigeno all'interno delle cellule!"*(13).

Vuole dire che fin da adesso potete dare un impulso al vostro metabolismo facendo:

1. una inspirazione un poco poco più lenta del vostro solito ma che allo stesso tempo vi soddisfi al 100%. Importante che la facciate **SEMPRE E SOLO DAL NASO** senza sentire né il disagio di essere in debito di ossigeno (carenza di aria) né di sentire scoppiare i polmoni (eccesso di aria);
2. una espirazione dal naso un poco poco più lenta ancora dell'inspirazione. Mi raccomando: cercate sempre il comfort e non la sofferenza!

Fatte almeno 5/6 di queste **BELLE E LENTE RESPIRAZIONI** più e più volte nella giornata. Cercando sempre un equilibrio **confortevole** tra inspirazione ed espirazione tendendo verso un loro rapporto di 1:2 . Cioè se mi viene confortevole inspirare in 3 secondi mi oriento ad espirare in 6 secondi. Se poi questo rapporto di 3:6 mi riesce facile e piacevole allora proverò a fare 4:8 e così via. Sempre ascoltando le sensazioni del mio corpo cercando sempre il comfort e non la sofferenza!!!!

Ogni volta che lo farete durante la giornata darete un impulso a quel consumo di calorie che spiega come mai c'è chi mangia 1 kg e non ingrassa e chi mangia 1 kg e ingrassa di 2 kg. Inoltre calmerete l'attivazione nervosa e l'ansia risultando più sereni e concentrati.

**CONCLUDENDO**. Misurare la reale perdita di grasso e conoscere l'esistenza dell'effetto Verigo Bohr (e come sfruttarlo) sono **due delle tante cose** da sapere per curare in modo sano il sovrappeso.

Col tempo parleremo, una alla volta, anche delle altre, ma ricordate che ogni conoscenza e ogni strategia sono come un mattone per costruire una nuova e migliore casa (il vostro corpo). Con un solo mattone non si fanno miracoli, ma solo mettendo tanti mattoni uno sull'altro uno alla volta si raggiunge il risultato. E dopo che la casa è costruita bene e solidamente non la butta giù nessuno.....

[\(Continua\)](#)