

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino

MAGRO, NORMOPESO E GRASSO

Viviamo in un'epoca che ci definisce per come appariamo dal punto di vista estetico

MOLTE PERSONE, rispetto alla forma fisica, hanno una visione poco realistica: il magro sembra sano e forte, il normopeso senza infamia e senza lode e l'obeso decisamente debole, senza pensare che dietro può esserci molto altro. In modo colloquiale, infatti, le persone usano soltanto tre aggettivi per descrivere la forma fisica: normopeso, obeso e magro, come se fossero un cartellino identificativo rispettivamente di normalità, debolezza oppure forza.

NORMOPESO per la gente è chi appare normale o anche magro; se una persona ha le gambe esili e un po' di pancetta è comunque riconosciuta come magra, se ha una bella pancetta (che corsetti e maglie sblusate nascondono nelle donne, ma che non danno tregua agli uomini) è normale o magro solo se ha le gambe e le braccia magre, al limite si commenta "ha un po' di pancia". Chiariamo subito che il peso è un indice molto generico che non tiene conto della composizione corporea, cioè di quanta massa cellulare ha il corpo, di quanta acqua contiene e di quanto tessuto grasso; pertanto una persona potrebbe avere le gambe molto esili e una bella pancia e addirittura rientrare nella "normalità", considerando il peso e l'altezza! Così, l'analisi visiva finisce per coincidere con quella approssimativa del rapporto tra peso e altezza, che viene usato per fare diagnosi di malnutrizione, magrezza, sovrappeso e obesità. Sembra assurdo, vero? In realtà, dal punto di vista clinico, quella "pancetta" rappresenta un serio fattore di rischio cardiovascolare, che si potrebbe definire addirittura come "normopeso con obesità addominale". Obesa, una persona con le gambe e le braccia magre: **INCREDIBILE!**



Questo dimostra che viviamo in un'era che ci definisce più per come appariamo dal punto di vista estetico, piuttosto che per la sostanza!

OBESO è una parola usata senza ritegno come un'offesa, al massimo garbatamente sostituita dall'aggettivo "sovrappeso". Nell'immaginario di molti, identifica una persona che ha poca volontà, incapace di contenersi, che non vuole mettersi a dieta, perciò in qualche modo, essendo incapace di controllarsi, appare come meno vincente del corrispettivo "magro".

MAGRO ormai è il sinonimo raccapricciante di bello. Magro e grasso identificano i due estremi, eppure uno è un complimento e l'altro un'offesa.

Avete mai pensato che mentre una persona obesa fa pensare che ci possano essere dei rischi per la sua salute, una persona "magra" è solo bella e realizzata, indipendentemente da come abbia raggiunto la magrezza e dal fatto che tale magrezza possa essere sana o malata? Per l'immaginario collettivo una persona affetta da anoressia è "magra" o "troppo magra", non malnutrita.

Solo casi veramente gravi inducono un commento sullo stato di salute, ma quella che noi definiamo anoressia lieve o moderata spesso rappresenta l'aspirazione di molte persone.

Questa riflessione può sembrare una sciocchezza, ma in realtà descrive quanto siamo immersi nella società dell'apparire. E con questo vorrei invitare chi legge a prendere coscienza del valore reale che dà al peso e alla forma fisica, in modo che il buonsenso possa guidare le scelte dei suoi obiettivi fisici e regolare il modo di commentare la forma dell'Altro che incontra.