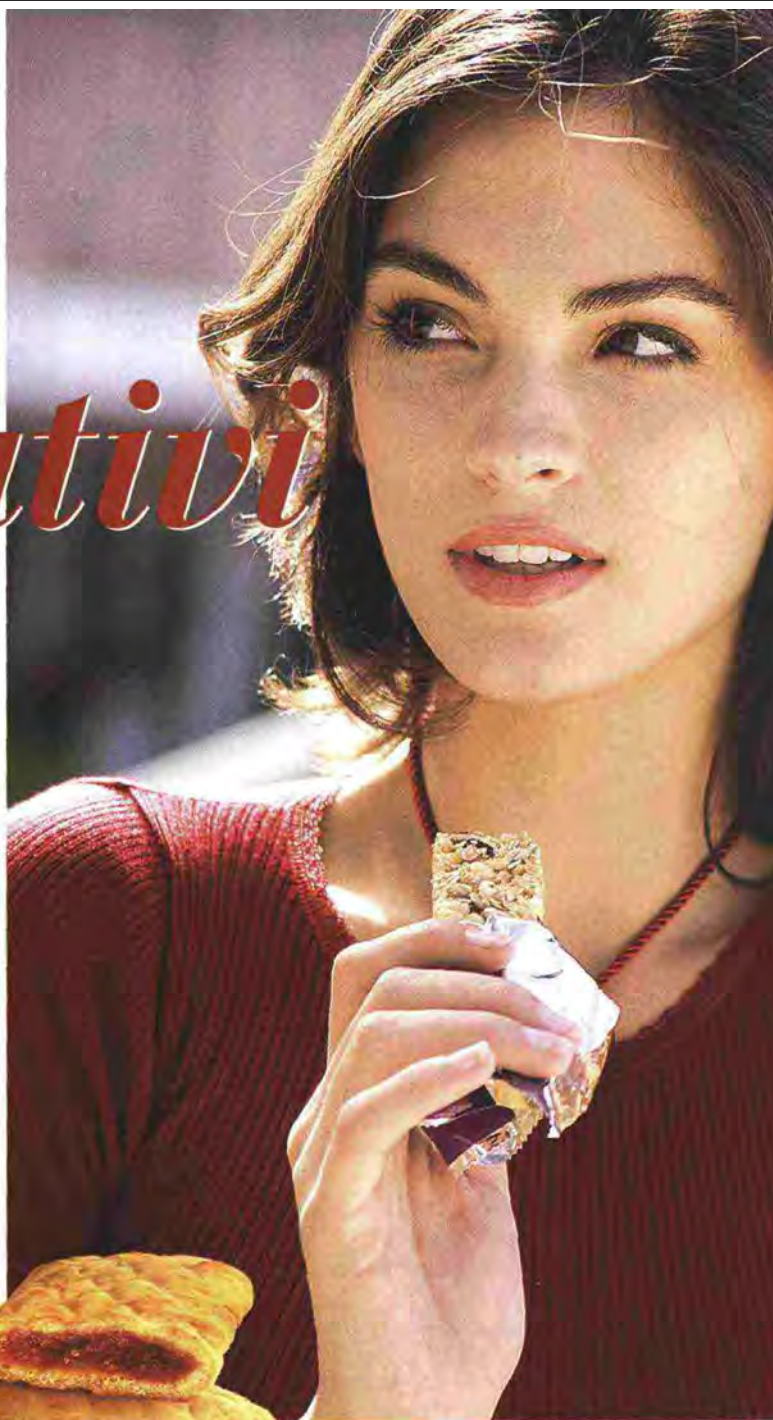


LINEA

PASTI *sostitutivi*

Barrette, budini, biscotti, frappé per dimagrire e restare in forma con gusto, senza rischiare carenze

Gustose barrette, biscotti ripieni, creme al cucchiaino, morbidi frappé. Sembrano snack ma in realtà sono veri e propri pasti completi, equilibrati in tutte le loro componenti nutrizionali anche se poco calorici. **I pasti sostitutivi, usati nel modo giusto, possono essere un valido supporto alla dieta** e un aiuto per dimagrire salvaguardando il tono della pelle. Pratici e studiati per evitare carenze nutrizionali danno i risultati migliori in combinazione con un programma dimagrante ipocalorico e uno stile di vita sano. Ne abbiamo parlato con il professor Eugenio Del Toma, specialista in Gastroenterologia e Scienza dell'Alimentazione, presidente onorario dell'Associazione dietetica e nutrizione clinica (ADI), autore del libro *La dieta si fa contando i passi*, Il Pensiero Scientifico Editore.



L'EVOLUZIONE *nel tempo*

I sostituti del pasto **nascono a metà degli anni '70**. Erano pensati come prodotti da impiegare nelle diete, allora molto usate, a ridottissimo apporto di calorie: le cosiddette LCD (Low caloric diet) o VLCD (Very low caloric diet). Diete estremamente rigide che non arrivavano alle 600 calorie. Questi primi sostituti del pasto, per lo più sotto forma di bevveroni

liquidi, erano però incompleti: non apportavano, infatti, proteine di buona qualità. Da allora i sostituti del pasto sono molto cambiati. **«Non solo come aspetto e sapore, entrambi molto migliorati negli anni, ma soprattutto come contenuto»** dice il professor Del Toma. «I sostituti del pasto di oggi sono sicuri, e sono controllati da normative

rigorose che impongono l'uso di proteine di ottimo valore nutrizionale. In più anche l'apporto calorico è cambiato: dalle 100 calorie dei primi prodotti alle 200/400 calorie dei prodotti più attuali. **Una quantità di calorie sufficienti a sostituire un pasto in modo completo ed equilibrato** senza rischiare cali di energia».



COSA *contengono*

I sostituti del pasto si presentano sotto forme diverse. I primi sono stati i beveneroni, polveri da diluire in acqua o latte per ottenere un frappé, poi sono arrivati le creme dolci e salate, i budini, le barrette e i biscotti. «Questi ultimi sono forse i più diffusi: rispetto ai classici beveneroni, infatti, barrette e biscotti, molto simili ai normali snack "spezzafame" ma più sazianti, appagano maggiormente il desiderio di masticare. Tutti questi prodotti

riescono, pur contenendo le calorie, a rispondere in modo completo alle esigenze dell'organismo: apportano, infatti, proteine, che permettono di nutrire la massa muscolare, zuccheri complessi (di solito maltodestrine) ad assorbimento lento per dare carica energetica prolungata nel tempo» dice lo specialista. «Contengono anche una piccola quota di lipidi (grassi) indispensabili per permettere l'assorbimento

delle vitamine idrosolubili e fibre che, gonfiandosi nello stomaco, aumentano il senso di sazietà. Inoltre i pasti sostitutivi sono addizionati con 12 vitamine, (fra cui la A, la E, la C e le vitamine del gruppo B) e 11 minerali (calcio, potassio, fosforo, magnesio...) che coprono 1/3 della quantità raccomandata dai Larn.

danno subito energia e saziano a lungo

il ruolo delle proteine

I sostituti del pasto aiutano a dimagrire "bene" salvaguardando cioè la massa muscolare proprio per l'elevato contenuto in proteine che può arrivare al 50% della loro composizione.

Quando si segue una dieta ipocalorica, soprattutto se non perfettamente bilanciata, è facile, infatti, che non si assumano sufficienti proteine (contenute soprattutto in carne, latte, uova). Se l'organismo non ne riceve le giuste quantità, indispensabili per riformare i tessuti organici, finisce per attingere dai suoi stessi muscoli. Il risultato è quindi un fisico più magro ma anche meno tonico, la cui composizione si altera a favore della massa grassa. **L'impovertirsi dei muscoli porta anche a consumare meno calorie**, ad avere un metabolismo meno efficiente e quindi a perdere peso e mantenersi nel peso forma con più difficoltà.

«Solo se si riesce a dimagrire preservando la massa muscolare si rischia meno l'effetto "yo-yo" ovvero la rapida ripresa del peso perduto una volta sospesa la dieta» commenta Del Toma. «I sostituti del pasto, opportunamente inseriti in uno schema ipocalorico bilanciato, **consentono di non scendere troppo nella quota proteica** e di dimagrire rimanendo tonici e salvaguardando pelle e muscoli».

Riescono, infatti, a fornire proteine di ottima qualità, derivate soprattutto da latte, uova e in

alcuni casi, soia: la qualità delle proteine è stata resa obbligatoria dalla direttiva europea 96/8/CE che ne ha fissato le caratteristiche.

La formulazione dei pasti sostitutivi è stabilita da un decreto del Ministero della Salute (Decreto n. 519/98). Inoltre i pasti sostitutivi hanno ottenuto dall'Autorità Europea per la Sicurezza Alimentare (EFSA, European Food Safety Authority) nel 2013 il riconoscimento di essere gli unici prodotti dimagranti **efficaci per la perdita e il mantenimento del peso**. Il riconoscimento dell'EFSA, autorità che opera a livello europeo nella valutazione e comunicazione dei rischi relativi alla sicurezza di alimenti, fa dei pasti sostitutivi l'unica categoria di prodotti che aiutano a dimagrire e a mantenere il peso.

come *si usano*

I pasti sostitutivi si possono scegliere a seconda del gusto personale fra barrette (che offrono in più un'innegabile praticità), frappé, biscotti, creme calde o fredde.



maggio 2014 • silhouette 79

LINEA

QUANDO sono indicati

PER CHI VUOLE PERDERE PESO

Per dare risultati ottimali in un programma per perdere peso il loro uso si deve inserire in uno schema dietetico ipocalorico bilanciato, non troppo restrittivo (per esempio in un menù da 1.300 calorie) che consenta di dimagrire gradualmente.

«I pasti sostitutivi si possono usare dalle tre alle cinque volte alla settimana, due volte al giorno al posto del pranzo o della cena e della colazione. Almeno un pasto principale nella giornata e gli spuntini devono sempre prevedere pietanze normali negli altri pasti (senza superare le calorie consentite) così si riuscirà a dimagrire senza rischiare carenze nutrizionali» dice il dietologo.

Il pasto sostitutivo per aumentare il senso di sazietà e l'apporto di fibre si può abbinare a una mela e una bottiglietta d'acqua.

PER CHI MANGIA FUORI

I pasti sostitutivi sono particolarmente utili per chi deve dimagrire ma mangia fuori a pranzo ed è costretto a pasti veloci al bar. «Offrono, infatti, la possibilità di controllare perfettamente l'apporto calorico (di solito 200 calorie) evitando il rischio di piatti pronti ipercalorici (quelli più comuni nei bar e nelle tavole calde) come cotolette, paste molto condite, panini con salse grasse» commenta Del Toma.

In questi casi la soluzione più pratica è senz'altro quella delle barrette, facili da portare con sé, da consumare a pranzo. La cena dovrà, invece, essere normale, completa e leggera.

PRIMA DELLO SPORT

Barrette e beveroni si rivelano utili per una cena leggera ma energetica prima di andare in palestra. «Il vantaggio è che non appesantiscono prima dell'allenamento e forniscono proteine utili per i muscoli e sali minerali» dice il nutrizionista.

Dopo la palestra, se si ha fame, si potrà calmare l'appetito con un frutto o un piccolo spuntino (per esempio un bicchiere di latte).

**più fibre insieme
a frutta e verdura**



80 silhouette • maggio 2014



PER SUPERARE IL PLATEAU

In un programma di dimagrimento pensato per perdere parecchi chili e, che quindi si deve prolungare nel tempo, i pasti sostitutivi possono aiutare a superare quella fase in cui la perdita di peso rallenta o si ferma, il cosiddetto "plateau". «Usati in sostituzione della cena o del pranzo tre volte a settimana, i pasti sostitutivi danno impulso alla dieta, facendo ripartire il dimagrimento. Questo grazie al plus di proteine e al fatto che abbassano in modo mirato l'apporto calorico» spiega lo specialista.

DOPO GLI ECCESSI

Oltre che nella dieta dimagrante i pasti sostitutivi si dimostrano molto utili per compensare episodici "stravizi", come una cena con gli amici o un buffet di lavoro. «Proprio perché light ma completi aiutano a rimediare all'assunzione eccessiva di calorie e ad evitare sgradevoli conseguenze sulla bilancia».

NEL MANTENIMENTO

Infine i pasti sostitutivi sono consigliati nel periodo di mantenimento (di solito almeno un mese), quando occorre stabilizzare la perdita di peso ed evitare di riprendere chili. «In questo caso uno o due pasti alla settimana sarà costituito da un prodotto sostitutivo. È una strategia che può essere portata avanti anche per un lungo periodo se c'è una tendenza a ingrassare. In molti casi, infatti, si brucia poco, per caratteristiche costituzionali e per scarsa attività fisica. Allora il mantenimento deve diventare uno stile alimentare» consiglia Del Toma.

Lucia Fino