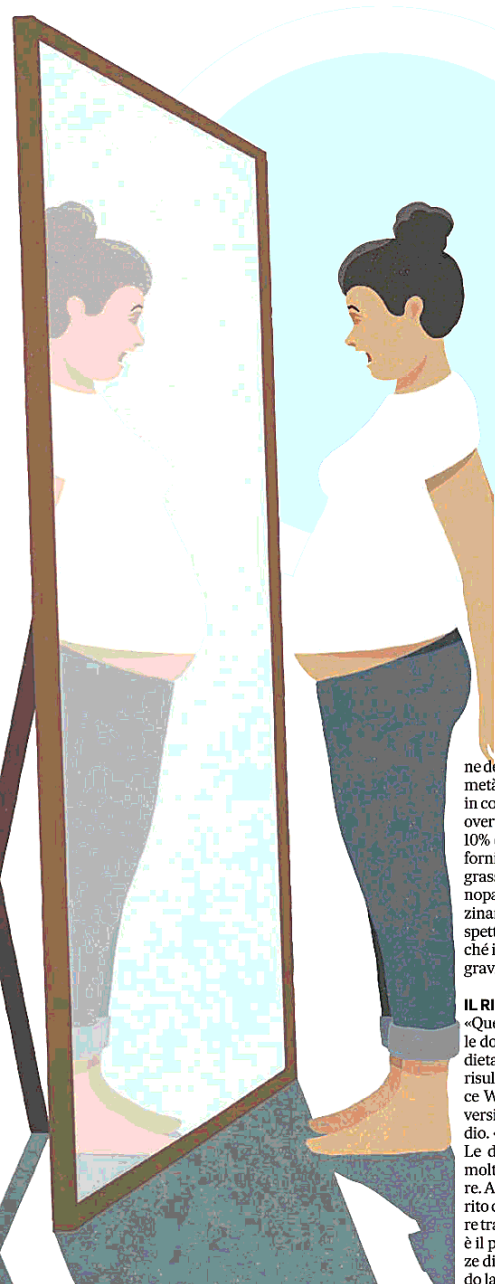
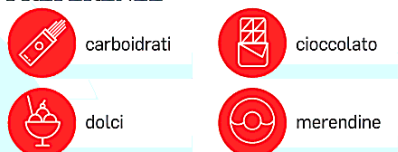


Donne



PREFERENZE



UMORE

dopo la menopausa si ha difficoltà a controllare il senso di fame

ABITUDINI



- consumi maggiori nella prima metà della giornata
- la sera preferenza per carboidrati (porzioni non grandi)

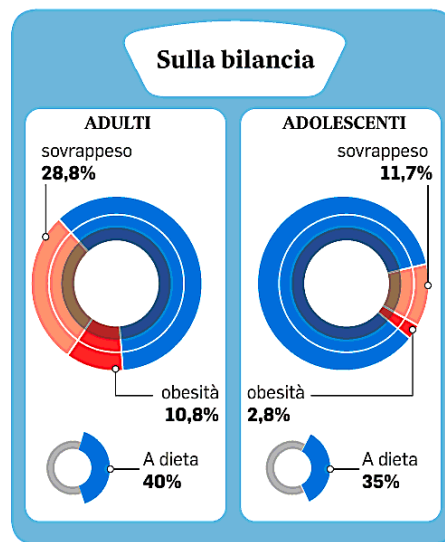
ne della stessa fascia d'età ne hanno perso la metà, solo l'8%. Ma quando sono stati presi in considerazione solo gli uomini e le donne over 45, entrambi hanno perso in media il 10% del loro grasso corporeo. Studi sui topi forniscono ulteriori evidenze che perdere grasso è più facile per le donne dopo la menopausa: le femmine più giovani immagazzinano più grasso e ne bruciano meno rispetto ai maschi a dieta, probabilmente perché il grasso è importante per la fertilità e la gravidanza.

IL RISULTATO

«Questi risultati sono una buona notizia per le donne che potrebbero aver lottato con la dieta da giovani, poiché suggeriscono che i risultati potrebbero migliorare con l'età», dice William Cawthorn, ricercatore dell'Università di Edimburgo che ha guidato lo studio. «È un buon incentivo a non arrendersi. Le diete ipocaloriche – continua – hanno molti benefici per la salute e possono aiutare. Alcune ricerche precedenti hanno suggerito che l'efficacia di queste diete può differire tra maschi e femmine, ma il nostro studio è il primo a dimostrare che queste differenze di genere scompaiono in gran parte quando la dieta inizia in età avanzata». Se ci sono differenze di genere su cosa uomini e donne preferiscono mangiare, dovute agli ormoni sessuali che influenzano anche come il grasso si distribuisce nel corpo e ci sono differenze di genere nell'adattamento al ritmo biologico del momento in cui si assumono i pasti, secondo Colao, è logico aspettarsi altrettante significative differenze di genere sui meccanismi d'azione, sull'efficacia e sugli effetti collaterali dei farmaci anti-obesità.

Nella review i ricercatori si sono concentrati in particolare sulle due farmaci anti-obesità, il liraglutide e una combinazione di bupropione, un antidepressivo e un antagonista del recettore degli oppioidi. «L'esperienza clinica con questi farmaci è ancora limitata e non è ancora chiaro quanto le differenze di genere incidono sulla loro efficacia, ma ci sono forti segnali che questi farmaci non abbiano lo stesso effetto su uomini e donne», sottolinea Colao. Le terapie farmacologiche, anche perché costose, dunque dovrebbero essere adattate al sesso del paziente e per farlo sono necessari studi clinici più approfonditi che mettano al centro anche le differenze di genere», conclude.

© RIPRODUZIONE RISERVATA



I CONSIGLI

CON I GRUPPI SOCIALI O IN COPPIA DIMAGRIRE INSIEME È PIÙ FACILE

ANTONIO CAPERNA

Seguire un regime dietetico con il partner e gli amici, veri o quelli di Facebook, aumenta la motivazione e aiuta a sostenersi reciprocamente nei momenti di crisi

M

anca poco. Il 17 maggio si aprirà a Dublino il congresso dedicato al World Obesity Day. Una opportunità di aggiornamento per gli specialisti che curano l'obesità e per le associazioni dei pazienti di incontrarsi. Di scambiarsi i progetti e capire insieme come continuare a sostenere le persone con obesità. Perché proprio l'aiuto degli altri è parte integrante della terapia. «Il silenzio ed i pregiudizi nei confronti degli obesi sono innumerevoli - si legge nel sito amiciobesi.it - e non sempre permettono di considerarli come malati veri e propri. Vengono visti come esseri deboli, in grado solo di abbuffarsi, privi di auto-controllo, esseri umani di serie B, capaci di suscitare sentimenti di disgusto, di fastidio o, nella migliore delle ipotesi, di pietismo. Chi è stato obeso può comprendere, chi ha vissuto sulla propria pelle questo dolore può capire, e conoscere, i meccanismi che si innescano. Parliamoci, condividiamo il nostro malessere e aiutiamo anche gli altri a capirci e ad aiutarci». La risposta? L'auto-aiuto, i

gruppi, il confrontarsi sia nei momenti difficili che in quelli tranquilli. L'Associazione "Insieme Amici Obesi" no profit ha un obiettivo grande: dare voce agli obesi, e liberarli dalla paura di affrontare la malattia.

INCOMPAGNIA

L'idea portante dell'associazione delle persone obese, quella di sostegno appunto, può essere traslata anche nei confronti di chi deve mettersi a dieta per i motivi più vari. Unirsi, che sia il partner o il partner, o a un gruppo di amici è sicuramente un progetto vincente. Pensiamo anche a un regime alimentare di coppia, pur con dovute diversità nel tipo di cibo e nelle quantità.

La dieta di coppia rende più forti, più motivati e anche più complici. Infatti, seguire un regime alimentare in due ha molti vantaggi e rende più facile seguire il menù. La dieta in due, se-

condo gli specialisti, rinforza il legame, aumenta la motivazione e aiuta a sostenersi nei momenti di crisi. Quando, magari, ci si aiuta reciprocamente a non "sgarrare". Evitando, inoltre, di avere in casa cibi tentatori.

IL SUPPORTO

Per facilitare la perdita di chili potrebbe, inoltre, essere una buona idea quella di unirsi ad un gruppo sui social. Sì, una dieta social. Da condividere con altri. Entrare nel gruppo Facebook "Dieta Social Master Club", per esempio, significa diventare parte integrante di un'unica grande famiglia dove scambiarsi opinioni e supportarsi emotivamente. Così che il risultato di uno diventa il successo di tutti. Un modo per confrontarsi tutti i giorni con chi fa la dieta insieme a noi (dieta-social.it). Uno stile alimentare basato sull'alternanza di giornate proteiche e glucidiche consigliato da Pier Luigi Rossi docente di Scienza dell'alimentazione all'Università di Roma e Bologna. Un percorso collettivo di educazione alimentare sul social network per permettere a tutti i partecipanti di apprendere i principi della sana alimentazione, scambiarsi opinioni, pareri e condividere gli stessi obiettivi.

La dieta di coppia rende più forti, più motivati e anche più complici. Infatti, seguire un regime alimentare in due ha molti vantaggi e rende più facile seguire il menù. La dieta in due, se-

SI DIVENTA PARTE DI UNA COMUNITÀ E IL SUCCESSO DI UNO È QUELLO DI TUTTI

© RIPRODUZIONE RISERVATA

che perché più inclini delle donne a svegliarsi per consumare spuntini notturni».

Tuttavia, a parità di dieta, gli uomini riescono a dimagrire il doppio delle donne. A rivelarlo è stato un recente studio condotto dall'Università di Edimburgo e pubblicato sulla rivista eLife. La ricerca ha coinvolto 42 persone in sovrappeso o obese di età compresa tra i 21 e i 61 anni. I partecipanti hanno preso parte alla ricerca dopo aver risposto a un annuncio su un giornale in cui si cercavano volontari per uno studio sulla perdita di peso. Tutti sono stati invitati a consumare tre pasti al giorno e a ridurre le calorie in media di circa il 30% in quattro settimane. Gli uomini hanno consumato una media di 1.600 calorie al giorno, mentre le donne una media di 1.300 calorie al giorno.

Ebbene, alla fine dello studio i ricercatori hanno scoperto che gli uomini a dieta hanno beneficiato di una maggiore perdita di peso rispetto alle donne a tutte le età. In particolare, nelle quattro settimane di studio gli uomini sotto i 45 anni hanno perso più del 16% del loro grasso corporeo, mentre le don-