

## Forse non sapevi che... le calorie non sono tutte uguali!

*Cosa bisogna tenere in considerazione per dimagrire*

*Il Dr. Filippo Ongaro ci introduce nell'intricato mondo delle calorie.*



Cioccolato fondente, olio extra vergine d'oliva, pasta integrale, mandorle, noci, vino rosso, tutti alimenti ormai annoverati tra quelli capaci di apportare sostanze nutrizionali importanti per la nostra salute. **Sì ma le calorie, direte voi?**

Abbiamo detto varie volte che **le calorie non sono il fattore principale a cui guardare quando si pensa ad un'alimentazione corretta**. Perfino quando si cerca di dimagrire le calorie sono sempre da valutare nel contesto complessivo degli alimenti che le apportano e non come valore assoluto. 200 calorie di zucchero, lo sappiamo, non sono come 200 calorie di verdura. Non c'è

dubbio però che oltre un certo limite, tutto può fare ingrassare, anche i cibi sani. Due cucchiaini di olio per esempio aggiungono circa 200 calorie ad un piatto. Una barretta di cioccolato arriva a oltre 600 calorie, una manciata di noci ad oltre 300 calorie e un bicchiere di vino circa apporta circa 250 calorie. Se ogni sera si bevono un paio di bicchieri di vino si aggiungono 500 calorie in più alla giornata. Magari le calorie in eccesso verranno bruciate ma se non fosse così una volta accumulato un eccesso di circa 7000-7500 calorie ci ritroveremo con un chilo di grasso in più.

Tornando al nostro esempio di 500 calorie di troppo basterebbero quindici giorni per ingrassare di un chilo e un mese per accumulare due chili di troppo. Quindi visto che anche gli alimenti sani possono farci ingrassare impariamo a gustarceli sempre mantenendo un **occhio alle porzioni**.