

DIETA E MENOPAUSA... anche un CANE ti insegna qualcosa!

Dr. Giuseppe Basile Specialista in Scienza dell'Alimentazione

Vi presento i cani nella foto: sono le mie dolcissime bionde: Grace, Zooney e Ashley tre femmine di Golden Retriever.

Vi racconto questa storia (facendo un insolito parallelo) per dimostrare ulteriormente quello che sostengo da tempo sulla questione menopausa e dimagrimento.

Se ribadisco il concetto è soprattutto per dare una SPERANZA a chi, nella disperazione, pensa che lo stato di MENOPAUSA sia una CONDANNA ad INGRASSARE...

GRACE oggi ha 3 anni, è stata sterilizzata alla tenera età di 7 mesi prima del primo calore. Dopo la sterilizzazione la sua veterinaria ci raccomandò un'attenzione alla sua alimentazione perché sosteneva (in funzione della sua esperienza e osservazioni sul campo) che questa nuova condizione del cane l'avrebbe consequenzialmente portata ad ingrassare (come accade spesso nei Labrador dove anche la stessa padrona commenta/giustifica il sovrappeso del cane con l'avvenuta sterilizzazione).

Grace ha la "fortuna" di avere in famiglia non uno... ma due nutrizionisti (soprattutto Barbara ha curato la scelta del cibo). Ora immagino cosa starete pensando...
"POVERI CANI CH' SFURTUN'..."

Cosa mangia il cane e che stile di vita e alimentare adottiamo?

Il cane mangia le "solite crocchette" che da sole sarebbero sufficienti a rispettare il suo fabbisogno nutrizionale. Come ogni cane, purtroppo elemosina cibo in ogni momento, perciò da buoni "educatori umani"... anche per Grace, cerchiamo di equilibrare la quota calorica rispetto agli extra che noi gli concediamo (mi riferisco a pane, gelato e ogni altra cosa che arriva alla nostra bocca...). Insomma: come siamo attenti a non stressare i nostri pazienti a dieta... così non vogliamo "cani frustrati"! Inoltre nella fase di crescita abbiamo elargito premiotti di ogni tipo per la loro educazione comportamentale.

Abbiamo adottato delle tabelle di crescita (come per i percentili dei bambini) ed elaborato un programma che prevedeva il calcolo del loro fabbisogno che variava di settimana in settimana... Nel primo anno di vita il cane veniva pesato ogni settimana per riportare la quantità di cibo giornaliera giusta al crescere del peso.

Ovviamente quando possiamo, dedichiamo molto tempo alla loro attività fisica attraverso il gioco, passeggiate, nuotate etc.

ZOOEY oggi ha 2 anni è la sorella di Grace (stessa madre, diverso padre)... stessa storia!

ASHLEY oggi ha 6 mesi è la sorella di Grace e Zooney (stessa madre, stesso padre di Grace) stesso destino delle sue sorelle...

Oggi i cani, come si evince dalle foto, hanno un'ottima forma fisica... e sono cani felici ed equilibrati: nonostante la loro sterilizzazione si è riusciti a tenerli perfettamente in peso! Ancora oggi quando le portiamo dalla veterinaria lei ci chiede sempre... "Ma non le fate sterilizzare?" Dimenticandosi sempre che lo sono già.

Ora direte... ma dove vuole andare a parare...? Che c'entra la menopausa con la sterilizzazione...?

In questo caso c'è un'ulteriore dimostrazione PRATICA che quando cambiano le condizioni fisiologiche, un'ALIMENTAZIONE CONFORME al proprio fabbisogno (di quel momento), è sufficiente a non farci ingrassare... Sia che si tratti di esseri umani... che di animali.

Questo parallelo vuole semplicemente sfatare un altro FALSO MITO: che la condizione di menopausa (come anche problemi alla tiroide ed altro) faccia automaticamente (e da solo) ingrassare.

Se “tutti lo dicono”... sarà vero... facendo diventare una cosa falsa... vera!

Ossia a furia di dire tutti che “l'asino vola” ci si convinca di tale affermazione solo perché sulla bocca di tutti... compresi addetti ai lavori.