

ABBUFFATE E CHILI IN ECCESSO: SERVE UNA DIETA EQUILIBRATA

3 Febbraio 2012

L'AQUILA - Le grandi abbuffate delle feste sono ancora complicate da smaltire e a inizio anno ci si ritrova puntualmente a fare i conti con almeno un paio di chili in più.

Se a questi sommiamo quelli dei passati anni che non siamo riusciti a buttar via, non è difficile ritrovarsi in sovrappeso anche di 10-15 chili.

Il problema, che inizialmente era solo di natura estetica, diventa anche e soprattutto un problema di salute. Che cosa fare per rimettersi in forma una volta per tutte? Diventa sempre più difficile far capire come sia estremamente dannoso e controproducente seguire diete eccessivamente ipocaloriche che promettono cali di peso esagerati in tempi troppo brevi.

Una dieta di questo tipo determinerà, infatti, semplicemente una perdita eccessiva di acqua e massa muscolare con scarsa diminuzione della massa grassa ottenendo un pessimo risultato estetico e un ulteriore rallentamento del metabolismo basale.

Ricordiamo che un soggetto con un basso metabolismo basale tende a consumare poche calorie e quindi sarà inevitabilmente predisposto a ingrassare facilmente. Non appena si smetterà tale dieta, quindi, si riprenderanno i kg di acqua e massa muscolare precedentemente persi, ma questa volta sotto forma di massa grassa e ci ritroveremo quindi sempre più grassi e meno tonici.

Da queste evidenze si comprende che, per ottenere i migliori risultati, ci si deve affidare a un esperto in nutrizione il quale, dopo un'attenta analisi della composizione corporea, elaborerà una dieta equilibrata nei singoli macro e micronutrienti, che sia in linea con la nostra cultura alimentare, ovvero la famosissima dieta mediterranea.

Non devono quindi mancare nell'elaborazione della dieta il pane, la pasta, le patate, la pizza e tutte gli altri tipici alimenti che hanno reso così noto e stimato il nostro modello alimentare nel mondo.

Una dieta mediterranea moderatamente ipocalorica, studiata e personalizzata sul singolo soggetto consentirà di perdere dai 2 ai 4 chili al mese, senza soffrire la fame e, cosa ancor più importante, perdendo massa grassa e non massa magra.

La dieta non deve mai essere un'imposizione o peggio una punizione, ma deve fornire tutta una serie di indicazioni su "cosa" e "come" mangiare, come abbinare i vari alimenti, in modo da raggiungere il risultato desiderato senza eccessivi sacrifici. Perché il mangiare deve rimanere un piacere e un'occasione di socializzazione.

Dott. Daniele Percossi

Biologo Nutrizionista

www.danielepercossi.it