

## IL DOPO ABBUFFATE DI PASQUA: ESPERTO, "DIETA MEDITERRANEA"

9 Aprile 2012

L'AQUILA - Tempo di Pasqua e i chili aumentano. L'estate si avvicina e bisogna subito correre ai ripari: la fretta, però, non è mai amica della linea.

Se dobbiamo perdere qualche chilo, infatti, basterà seguire qualche piccola accortezza ma se il peso in eccesso è parecchio meglio affidarsi ad un nutrizionista di fiducia.

In entrambi i casi la dieta migliore è sempre quella mediterranea. Non è affatto vero, infatti, che per perdere peso bisogna rinunciare alla pasta, al pane, alle patate come diverse diete iperproteiche vogliono farci credere.

Si può dimagrire fino a un chilo a settimana anche mangiando questi alimenti e senza perdere del tutto il gusto del cibo con eccessive e pericolose rinunce. Seguire delle diete eccessivamente proteiche e dove addirittura i carboidrati vengono tagliati completamente porta inevitabilmente ad affaticare i reni e il fegato.

Il nostro organismo, non avendo zuccheri dai quali ricavare energie, utilizza i grassi e gli amminoacidi determinando un'inevitabile perdita di massa muscolare e la formazione di corpi chetonici con conseguente pericolosa acidificazione del sangue.

Quindi, prima regola, evitare le diete stravaganti. Regimi dietetici che ci propongono solo minestrone o solo pompelmo per settimane e settimane sono da escludere. Danno risultati nell'immediato ma sono effimere e lasciano danni a lungo termine, come per esempio le tanto odiate smagliature.

Bisogna affidarsi a un regime dietetico mediterraneo equilibrato e non eccessivamente ipocalorico.

Vediamo come impostare una corretta dieta.

Colazione: cominciare sempre la mattina con una colazione contenente latte o yogurt magri, cereali, fette biscottate integrali o biscotti secchi.

Spuntini: prevedere durante la giornata due spuntini, a mezza mattinata e a metà pomeriggio. Vanno benissimo yogurt magro o frutta.

Pranzo: un piccolo piatto di pasta condita con un sugo leggero e un secondo a base di carne bianca, pesce, uova o formaggi magri. Non deve mai mancare un contorno di verdure e un frutto.

Cena: un secondo piatto a base di carne, pesce, formaggi magri o uova accompagnate da verdure e una piccola fetta di pane integrale.

Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno, meglio se oligominerale per le donne e minerale per gli sportivi in genere.

Utilizzare come condimento esclusivamente olio extravergine d'oliva magari accompagnato a piacere da aceto, aceto balsamico, limone, spezie ed erbe aromatiche a volontà.

Infine, non dimenticare di fare movimento, bicicletta e camminata a passo svelto sono i due esercizi di elezione per perdere peso senza far aumentare drasticamente la fame.

Ricordate: solo un'alimentazione sana ed equilibrata può donarci il benessere, la serenità e la salute.

\*biologo nutrizionista [www.danielepercossi.it](http://www.danielepercossi.it)