

MANGIARSANO: DOPO L'ESTATE ECCO COME EVITARE LE DIETE-DISASTRO

4 Ottobre 2014



L'AQUILA - L'estate è finita da un paio di settimane, anche se in realtà quest'anno non sembra esser mai realmente arrivata.

Settembre è un mese di buoni propositi e nuovi progetti.

In questo periodo, come ogni anno, avrete senz'altro il desiderio di rimettervi in forma e vedervi un po' meglio allo specchio. Non c'è nulla di male a volersi piacere di più. Basta non farla diventare mai un' ossessione.

Abbiamo a disposizione due alleati per ottenere dei buoni risultati nei tempi adeguati: l'attività fisica e l'alimentazione.

Sapete benissimo, ormai, che sono un grande sostenitore della cara dieta mediterranea e non smetterò mai di ripetere che è l'unico modello alimentare da perseguire. Come ogni anno vi prego di non farvi fregare abboccando ai tranelli del marketing delle diete e di tutto ciò che gira attorno alle diete.

Lasciate perdere le diete iperproteiche, le diete "matte" in genere e non seguite mai una dieta accostata a farmaci né integratori.

I farmaci che sono stati usati ampiamente nel passato (esempio le anfetamine) sono stati tutti ritirati dal commercio per gravissimi effetti collaterali. Gli integratori per dimagrire a mio avviso non fanno male ma semplicemente non servono a nulla quindi non vedo perché buttare denaro.

Se quest'anno vorrete affidarvi ad un professionista dell'alimentazione tenete presente che la legge italiana consente a solo tre figure professionali di elaborare diete:

Il dietista

Il medico

Il biologo nutrizionista

Diffidate quindi di qualunque altra figura che elabora diete senza poterlo fare commettendo un vero e proprio reato.

Altro avvertimento che ripeto in continuazione è di non abboccare ai numerosi test delle intolleranze alimentari che girano ormai dappertutto.

Sembra che non esista persona senza una qualche intolleranza alimentare o semplicemente è così che ci vogliono far credere.

Gli unici test scientificamente validi sono l'idrogeno breath test per il lattosio e le analisi del sangue con ricerca di specifici anticorpi per la celiachia. Entrambi si fanno tranquillamente in ospedale con l'impegnativa rilasciata dal medico di famiglia.

Tutto il resto, per me e per la medicina convenzionale occidentale, sono barzellette. Poi ognuno è libero di credere e fare ciò che ritiene più opportuno.

Abbiamo per fortuna la libertà di scegliere come curarci. A fianco della dieta mediterranea vi consiglio vivamente di scegliere per questa nuova stagione uno sport che vi possa piacere.

Non esiste dieta che possa dare ottimi risultati estetici finali senza l'aiuto di una regolare e mirata attività fisica.

Personalmente consiglio sempre di abbinare un'attività anaerobica (nuoto, pesi) ad un'attività aerobica durante la settimana.

L'ideale se avete tempo è quello di fare tonificazione muscolare un giorno e componente aerobica un altro giorno.

Se non avete tempo per allenarvi più volte a settimana potete fare degli allenamenti misti facendo prima un po' di pesi e a seguire un po' di cardiofitness. Coloro che non sono in condizione di praticare uno sport dovrebbero trovare il tempo per fare una buona passeggiata giornaliera.

Mantenere la muscolatura tonica più a lungo possibile nel tempo è fondamentale a qualunque età.

Dopo i 40 anni si ha un lento e inevitabile declino della muscolatura, un processo fisiologico detto sarcopenia. Sarebbe l'equivalente dell'osteoporosi che colpisce invece le ossa. Vi hanno sempre detto che è importante avere una buona ossatura entro i 40 anni per non avere problemi di osteoporosi da anziani.

Bene, la stessa cosa vale per la muscolatura.

Se volete passare una serena vecchiaia cercate di mantenere non solo le ossa sane ma anche una buona muscolatura sin da giovani.

Questo discorso vale ancor di più quando si segue una dieta dimagrante che tende purtroppo per sua natura a far perdere un po' di tono muscolare.

Meno ne perderete più sarete soddisfatti del risultato alla fine del vostro percorso dietetico.

Spero di avervi chiarito un po' le idee.

*www.danielepercossi.it * biologo nutrizionista*