

MANGIARSANO: VIA I CHILI ACCUMULATI A NATALE, MEGLIO UN BEL PROGRAMMA A LUNGO TERMINE

14 Gennaio 2014

PESCARA – Eccoci al consueto appuntamento per le classiche dritte su come rimediare ai danni fatti durante le vacanze natalizie.

Dopo aver letto il mio articolo su come non prendere chili durante le feste dovrete essere tutti in gran forma e quindi non averne proprio bisogno. Il dubbio è che in pochi mi abbiate realmente dato retta, e che come ogni anno, non siete riusciti a resistere alle innumerevoli tentazioni. Niente di grave, vuol dire che siete assolutamente normali.

Quest'anno vorrei darvi però, non le solite due dritte per perdere quei 2-3 chiletti che avete preso, ma proporvi un discorso un po' più ampio, che abbraccia tutto il nuovo anno e perchè no, magari tutto il resto della vostra vita.

Quest'anno vorrei sottoporvi un piano per rimettervi in forma una volta per tutte e mantenerla per sempre.

Mantenersi nel proprio peso forma ha un valore enorme in termini di qualità della nostra vita.

Per prima cosa ci consente di tenere lontano malattie quali il diabete, i tumori, gli infarti, gli ictus, i problemi articolari, le apnee notturne, etc. Tutte patologie pericolosissime e assolutamente evitabili semplicemente mantenendosi in un range di peso accettabile. Purtroppo ci si spaventa solo quando la malattia arriva, sempre troppo tardi.

Seconda cosa, rimettersi e mantenersi in forma significa piacersi. Piacersi significa aumentare la propria autostima la quale porta poi ad avere un miglior rapporto con il proprio partner, con gli amici, i colleghi di lavoro, con se stessi.

Come fare?

Bisogna capire una volta per tutte che l'unica dieta da perseguire è la dieta mediterranea, definita dall'Unesco "patrimonio universale dell'umanità"! Diciamo basta a tutte queste stupide quanto dannose diete che spuntano come funghi in televisione, sulle riviste, in libreria. Diete iperproteiche di ogni genere, dieta del minestrone, dieta dello yogurt, eccetera.

Lo sanno tutti che non servono a niente o peggio fanno male, eppure migliaia di persone ci ricascano.

Quest'anno stop alle stravaganze e alla fretta di fare tutto e subito! Ché tanto come ogni anno risiete al punto di partenza, se non messi peggio di prima. Affidatevi ad un professionista della nutrizione che applichi esclusivamente la dieta mediterranea. Diffidate di coloro che applicano le diete iperproteiche, diffidate di chi vi fa i test delle intolleranze alimentari con metodiche non convenzionali, diffidate di chi oltre alla dieta vi inizia a prescrivere farmaci, integratori, prodotti erboristici di ogni genere e quant'altro. Non servono a niente, vi fanno solo buttare soldi.

Per riprendere la forma e mantenerla nel tempo basta una semplice dieta mediterranea accostata ad un po' di sano movimento.

È più facile di quanto crediate.

Se avete necessità di perdere solo qualche chiletto vi basterà leggere alcuni dei miei articoli. Se invece i chili presi sono tali da farvi entrare nella fascia di sovrappeso allora vi consiglio di rivolgervi ad un professionista del settore che vi darà una mano evitando che facciate danni sul vostro organismo con il fai da te!

Una volta intrapreso finalmente il regime dietetico ideale (che non significa non potersi concedere ogni tanto qualche sgarretto) dovete pianificare un programma di allenamento di tipo annuale.

Provate a cercare uno sport che possa realmente piacervi così da poterlo portare avanti magari per tutto l'anno. Non i soliti due mesi in palestra e poi stop. Qualunque tipo di attività sportiva può andar bene basta che non sia una costrizione. Va benissimo la palestra, il calcio, il nuoto, il basket, il tennis e perchè no anche semplicemente un'oretta di camminata a passo svelto al giorno. Un po' di cyclette! Purché sia duraturo nel tempo.

Altro elemento chiave nel riuscire nel nostro intento è la pazienza.

Diffidate di chi vi promette miracoli in tempi brevi. Se dimagrite troppo rapidamente perderete un sacco di muscolatura con un pessimo risultato estetico. Inoltre rischiate di procurarvi le smagliature, ovvero delle vere e proprie cicatrici, difficilissime poi da mandar via. Il dimagrimento ideale è dai 2-4 chili al mese.

Spero di esser stato chiaro nel suggerirvi i miei consigli e non mi resta altro che augurarvi buon anno!

* biologo nutrizionista www.danielepercossi.it