

**LUNEDI'... TUTTI A DIETA** Il redazionale di nutrizione e dietologia a cura della Dr.ssa Daniela Limonta

## Come fare la spesa nel modo giusto quando si è a dieta

**LECCO (ces)** Oggi parliamo di «come fare la spesa quando si è a dieta».

Se abbiamo deciso di iniziare una dieta per perdere qualche kg di troppo, in primis dobbiamo imparare a comprare il cibo giusto. Ovvero dobbiamo imparare a fare la spesa, perché è innegabile che "noi mangiamo ciò che compriamo".

Se abbiamo una dispensa ricca di dolciumi, cioccolato, brioche, caramelle sarà più difficile seguire la dieta e facilmente si potrà "cedere in tentazioni ipercaloriche".

La stessa cosa vale per il frigorifero: se è zeppo di formaggi stagionati, salse, buste di affettati e salami... alla prima difficoltà che incontreremo ci consoleremo spizzicando qua e là.

Un frigorifero, al contrario, pieno soltanto di frutta, verdura e formaggi magri offre



meno "tentazioni" e può aiutare il paziente a seguire il programma dietologico.

Per una spesa intelligente e vi elenco alcune regole generali che vi possono aiutare:

- Acquistate solo cibo sano. Per cibo sano si intende la frutta, la verdura, pane e pasta integrali, il pesce, il pollame, i formaggi magri...

- Di volta in volta compilate una lista della spesa annotando solo i cibi permessi nella dieta che stiamo se-

guendo.

- Attenetevi alla lista scrupolosamente.

- Non fatevi tentare dalle offerte di cibi spazzatura (come snack, patatine, noccioline...ecc)

- Non acquistate quegli alimenti che per esperienza possono essere causa di tentazione. Ad esempio se amate particolarmente il gelato è meglio a dieta non averlo nel freezer. Non nascondetevi dietro alla scusa che lo state

comprando per i bambini, i parenti, gli ospiti.... ecc

- Fate sempre la spesa a stomaco pieno, subito dopo il pasto, mai in prossimità dell'ora di pranzo o di cena. Sconsigliati per la spesa gli orari delle 11:00 e delle 18:00.

- Prima di arrivare alla cassa del supermercato osservate il carrello e chiedetevi: "ho davvero comprato solo le cose giuste?" Siete ancora in tempo per riportare sugli scaffali eventuali cibi non concessi nella dieta.

**E ricordatevi : tutto ciò che si compra poi si mangia**

### **Dr.ssa Daniela Limonta**

Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

- Via Montegrappa, 10/D  
Lecco - cell. 347 5786767  
daniela.limonta@hotmail.it  
www.danielalimonta.it