

Consigli Dopo le grandi abbuffate delle feste siamo ingrassati mediamente di un paio di chili

Dottorssa Limonta: «Anno nuovo, dieta nuova»

«E' il momento di abbracciare un nuovo stile di vita - spiega - all'insegna della corretta alimentazione»

LECCO (ces) L'Epifania, come dice il detto popolare, tutte le feste le porta via... ciò che ci lascia sono invece i fastidiosi chili di troppo!

In media ogni italiano è aumentato di 1,5-2 kg nelle festività.

Colpa dell'aumento ponderale sono sicuramente gli eccessi alimentari che hanno caratterizzato le settimane dal 8 dicembre al 6 Gennaio. Antipasti vari, affettati, formaggi, cotecchini, lenticchie, lasagne, Panettoni, Pandoro, cioccolatini.... Eh si abbiamo davvero esagerato.

Per molti italiani l'inizio del nuovo anno coincide con l'inizio di una nuova dieta.

Ma fanno sempre bene le diete?

A questa domanda non è semplice rispondere.

Come medico dietologo dico NO alle diete troppo restrittive, a quelle monopiante, a quelle squilibrate.

Rispondo SI' alla dieta se questa è intesa come "nuovo modo di alimentarsi, nuovo stile di vita".

Il termine dieta deriva dal greco e significa appunto "stile di vita". Dieta dunque non è niente di restrittivo o di punitivo, dieta è un nuovo modo di alimentarsi e di vivere in salute.

Tre sono gli aggettivi che dovranno caratterizzare nel 2011 la nostra alimentazione: SANA, VARIA e MODERATA.

Alimentazione sana: dobbiamo imparare a mangiare cibi sani. Evitate di



ricorrere sempre ai cibi precotti, confezionati e in scatola. Meglio i cibi freschi. Frutta e verdura di stagione non dovrebbero mai mancare nelle nostre tavole!

Alimentazione varia: dobbiamo imparare a variare le nostre scelte alimentari. Spesso si mangiano sempre le stesse cose. E' invece fondamentale

mangiare ogni giorno cibi diversi. Dunque no alla monotonia.

Alimentazione moderata: dobbiamo imparare a mangiare di tutto ma nelle giuste quantità.

Per la pasta ad esempio la porzione consigliata è 80 gr, per la verdura 250 gr, per la frutta 150 gr. Mangiare i cibi nelle giuste porzioni facilita la dige-

stione e ci aiuta a limitare l'apporto calorico. Per imparare a non esagerare, molto utile è la bilancia pesa alimenti, davvero un elettrodomestico indispensabile nelle nostre cucine!

Studio della dott.ssa Limonta

via Monte Grappa 10 D
Lecco - Cell. 347 5786767