



Lunedì..... tutti a dieta!

Il redazionale di nutrizione e dietologia a cura della Dr.ssa Daniela Limonta

Oggi parliamo di **Diete fai-da-te**.

L'estate è alle porte e con lei la tanto temuta prova costume. Per molti, soprattutto donne, è ora di iniziare una nuova dieta per perdere quei chili di troppo accumulati con l'inverno.

Abbiamo chiesto alla dr.ssa Daniela Limonta, medico dietologo in Lecco, qualche consiglio per perdere peso in tutta sicurezza.

“Dr.ssa Limonta qual' è la dieta migliore? Qual' è la dieta perfetta che fa perdere peso più in fretta?”

Non esiste una dieta perfetta. Per perdere peso - continua la dottoressa - servono soltanto due cose: corretta alimentazione e lotta alla sedentarietà. Non esiste una formula magica per perdere peso né esiste la pillola brucia grassi che brucia il nostro grasso mentre di notte dormiamo o guardiamo la tv!

Per dimagrire dobbiamo imparare a mangiare meglio e a muoverci di più: in poche parole dobbiamo cambiare lo stile di vita! Solo con uno stile di vita più sano e salutare possiamo perdere peso e non riacquistarlo più!!

“Entrando più nello specifico dr.ssa Limonta, esistono alimenti da evitare quando siamo a dieta?”

No! Niente va tolto alla normale alimentazione! Semmai occorre ridurre la porzione e la frequenza dei cibi più ricchi in grassi e calorie! Per dimagrire, ad esempio, non serve eliminare pasta o pane: occorre mangiarne di meno! Pasta e pane fanno parte della nostra dieta mediterranea: danno sazietà e gratificazione. Chi toglie completamente pasta, pane e carboidrati in genere, aumenta la probabilità di abbandonare presto la dieta! Le diete troppo restrittive infatti sono molto difficili: non durano in media più di 2 o 3 settimane e una volta sospese determinano presto il recupero del peso perso (a volte con gli interessi!!). Ecco quindi che una buona dieta deve sempre garantire una certa quota di carboidrati, presenti ad ogni pasto con la giusta porzione.

Per ultimo: cosa ne pensa dottoressa delle diete fai-da-te?

Attenzione la dieta è un atto terapeutico: evitate dunque le diete fai-da-te! Queste possono essere pericolose per la vostra salute ! In genere le diete fai-da-te non sono equilibrate e posso determinare carenze nutrizionali e vitaminiche. Prima di iniziare una dieta rivolgetevi al vostro medico di fiducia! Lui potrà consigliarvi, seguirvi nel tempo, monitoraggio ad esempio gli esami del sangue.

Per chi è affetto da obesità, sovrappeso e disturbi alimentari è bene affidarsi ad un aiuto professionale.

Contattate dunque la vostra dietologa di fiducia per iniziare con lei il percorso personalizzato di perdita di peso!