

Diet in the city, la dieta in città: oggi parliamo di voracità **Voracità...un bicchiere di vino con un panino la voracità...voracità..**

Sembra una canzone invece è una brutta abitudine molto diffusa: parliamo della voracità o velocità nel consumo del pasto. I ritmi di oggi sempre più frenetici e le pause pranzo sempre più ridotte obbligano molti italiani a consumare il pranzo in pochi minuti.

Spesso si pranza al bar con un panino o un tramezzino. Altre volte si consuma il pranzo in ufficio, alla scrivania, mentre si guarda il computer e si scaricano le e-mail. Anche la casalinga alle prese con le faccende domestiche non è risparmiata da questa fretta: spesso mangia in piedi, senza nemmeno apparecchiare: qualche fetta di affettato, formaggio, un frutto e via..

Chi consuma il pranzo in pochi minuti ha la brutta abitudine di masticare poco o non farlo affatto. Il cibo viene ingoiato a grandi pezzi che giungono allo stomaco intatti appesantendo così la digestione. Inoltre è bene ricordare che l'inizio della digestione, soprattutto dei cibi ricchi in carboidrati e zuccheri, inizia proprio in bocca grazie agli enzimi contenuti nella saliva. Non masticare adeguatamente impedisce alla saliva di svolgere il suo compito e gli zuccheri e amidi



restano indigeriti, peggiorando ulteriormente la digestione. Ecco così che a due ore dal pasto la digestione difficile diventa responsabile di quel fastidioso "abbocco pomeridiano" con sonnolenza, mal di testa e difficoltà di concentrazione.

Anche il centro della fame e sazietà viene messo a dura prova dalla voracità: per ottenere il senso di sazietà occorrono almeno venti minuti dall'inizio del pasto. Dunque chi mangia in meno di venti minuti difficilmente si sentirà sazio e continuerà a piluccare per tutto il pomeriggio.

Ma stati sereni la voracità si può combattere: basta imparare a mangiare con calma masticando bene il cibo e assaporando ogni boccone! All'inizio non sarà facile ma con un po' di allenamento il tempo del pasto può essere allungato.

Alcune strategie che potrebbero aiutarvi sono quelle di non distrarsi durante il pasto con altre attività: quindi meglio non guardare la tv, non leggere il giornale o guardare il pc/tablet/smartphone. Alcuni medici cinesi della Medical University di Harbin hanno inoltre dimostrato che mangiare lentamente è proprio il segreto per restare magri: dunque un motivo in più per mangiare con calma. Provare per credere!

Dottorssa Daniela Limonta
Studio Medico:
Via Monte Grappa, 10 D - LECCO (LC)
Cellulare: 347.5786767
Info@daniellimonta.com
www.daniellimonta.com

