

Dottoressa Daniela Limonta

Se vuoi dimagrire impara a mangiare più lentamente

LECCO (oro) Studi scientifici confermano l'esistenza di una correlazione tra obesità e voracità.

In poche parole chi mangia velocemente ha un rischio maggiore di ingrassare. Spesso ritmi di vita frenetici, pause pranzo sempre più corte, e in primis, cattive abitudini, ci spingono a mangiare sempre più velocemente senza quasi masticare. Ci si limita ad ingoiare il cibo con tutta una serie di effetti negativi non solo sulla linea ma soprattutto sulla salute. Non masticare rende più lunga e difficile la digestione e facilita il meteorismo.

Altro grande errore che si commette è quello di mangiare mentre si fanno altre attività: c'è chi mangia guardando la tv, chi leggendo un libro o sfogliando un quotidiano, chi scaricando le e-mail dal pc... Occorre invece concentrarsi sul cibo senza distrazioni! Il tempo minimo per il consumo di un pasto è 20 minuti.

E' proprio al 20esimo minuto che si attiva a livello ipotalamico (nel nostro cervello) il "centro della sazietà" che ci fa sentire sazi e appagati dal pasto.

Un noto medico americano, il Dr Fletcher, all'inizio del '900 ideò la teoria della masticazione lenta proponendo ai propri pazienti di masticare ogni boccone ben 32 volte, una masticazione per ogni dente. Forse 32 masticazioni sono troppe, tuttavia mangiare velocemente fa male e facilita l'aumento di peso.

Masticare lentamente e assaporare ogni boccone è invece un'abitudine salutare che facilita la digestione e ci aiuta a non esagerare.

Per chi mangia velocemente consiglio di cronometrare il tempo del pasto e di cercare ogni giorno di mangiare sempre più lentamente sino ad arrivare ai 20 minuti. Potrebbe essere di aiuto anche appoggiare le posate al piatto ogni 5 minuti per qualche istante.



Dottoressa Daniela Limonta, Medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia

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