



Lunedì..... tutti a dieta!

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

(afm) Oggi parliamo di **dieta di mantenimento**. Molti pazienti si mettono a dieta, perdono peso ma poi dopo qualche anno tendono a riprendere tutti i chili persi. Purtroppo questo fenomeno è molto frequente. Vediamo quali sono le cause più frequenti del recupero ponderale e del mancato mantenimento del peso raggiunto:

Dieta squilibrate, troppo rigide, troppo difficili. Se i chili persi sono il frutto di diete "sbagliate" e troppo rigide, queste vengono vissute dai pazienti come qualcosa di "negativo, privativo". Questo fa sì che una volta interrotta la dieta il paziente si sfoghi mangiando tutti quei cibi proibiti nella dieta. Ecco allora che il paziente si consola con pane, pasta, pizze, focacce, dolcetti e ben presto i chili persi ricompaiono... In questo caso basterebbe introdurre, soprattutto nelle fasi finali della dieta dimagrante, tutti i cibi, nessuno escluso. Si sa i cibi proibiti hanno un grande fascino, diventano irresistibili... Meglio quindi introdurli nella dieta nelle giuste quantità e frequenze.

Sedentarietà. Gli studi in letteratura



medica sono chiari: per mantenersi magri non basta una corretta alimentazione ma a questa deve associarsi un sano movimento fisico inteso sia come attività sportiva strutturata, sia come lotta alla sedentarietà quotidiana. In questo senso è chiaro che bastano delle sane camminate o dei giri in bicicletta quotidiani per mantenersi magri.

Fame nervosa. Questa è davvero la nemica numero uno delle diete. Se durante la dieta dimagrante il paziente non ha affrontato con lo specialista il problema della fame nervosa/compulsiva è molto probabile che alla prima situazione critica (periodo stressato, tensioni

in famiglia, problemi al lavoro) questa possa ritornare mettendo a dura prova la linea. Occorre quindi sempre affrontare con il dietologo questo argomento: esistono infatti specifici trattamenti e percorsi di cura che possono aiutare.

Mancanza di dieta di mantenimento.

Spesso alla dieta dimagrante non segue la dieta di mantenimento. Questo è un errore perché il paziente può non aver acquisito le nozioni di corretta alimentazione necessari per mantenersi magro nel tempo. E' bene insegnare al paziente le basi della corretta alimentazione spiegando ad esempio le giuste porzioni, i metodi di cottura dietetici, i corretti abbinamenti alimentari...ecc In questo modo il paziente potrà scegliere ogni giorno la sua alimentazione mantenendo i risultati nel tempo.

Dottorssa Daniela Limonta

Medico Chirurgo Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietologia riceve a Lecco, Via Montegrappa 10 / D
Tel 347 5786767
daniela.limonta@hotmail.it
www.danielalimonta.it