AGENZIA STAMPA QUOTIDIANA NAZIONALE
Prima Pagina News

Primo Piano - *L'estate ci aiuta a dimagrire senza sacrifici con semplici regole comportamentali*

Roma - 21 lug 2019 (Prima Pagina News) **Dieta mediterranea e mangiare lentamente i consigli del Prof. Giuseppe Rando.**

Ogni anno prima dell'estate quante persone tentano di perdere i chili di troppo accumulati durante l'inverno? Alcuni ci riescono più facilmente altri meno. Ogni anno la corsa alla dieta estiva riparte inevitabilmente e, puntualmente, metodi nuovi e vecchi vengono ripresentati come originali novità. Maggiore sacrificio, maggiore risultato ma a che prezzo? Ha senso sottoporsi a grandi restrizioni caloriche, senza cambiare nulla delle nostre abitudini e nelle nostre modalità del mangiare? Possiamo perdere peso senza diventare nervosi e soprattutto salvaguardando la massa magra? Quest'ultima tende a ridursi quando ci sottoponiamo a diete rigide e magari anche non del tutto bilanciate. Quest'anno lo chiediamo al Prof. Giuseppe Rando, medico Specialista in Scienza dell'Alimentazione e Responsabile dell'Unità Operativa di Scienza dell'Alimentazione dell'Azienda Ospedaliera San Giovanni Addolorata di Roma. Per perdere peso bisogna necessariamente consumare più calorie di quante se ne introducano. Pertanto per non perdere massa magra bisogna non esagerare nella restrizione calorica ed introdurre una quota proteica adeguata, normalmente maggiore di quella che si deve consumare quando il nostro bilancio energetico è in equilibrio. Per questo non tutte le diete vanno bene. Vedere l'ago della bilancia che scende è senza dubbio un piacere per chi ha deciso di perdere peso ma non corrisponde automaticamente ad una totale perdita di massa grassa. Quanto più è rigida una dieta tanto più ci espone alla perdita contemporanea non solo di massa grassa ma anche di massa magra (muscoli) che, soprattutto dopo una certa età, non si ricostituiscono tanto facilmente. E' chiaro che vanno sicuramente sconsigliate le diete bizzarre che non hanno nessun legame o somiglianza a quella che noi conosciamo come "Dieta Mediterranea" e che rappresenta un modello alimentare da seguire non soltanto durante l'estate ma durate tutto il corso dell'anno. Tanto più che in estate abbiamo bisogno come non mai di consumare frutta e verdura, prodotti insostituibili nel modello alimentare mediterraneo. Frutta e verdura non solo apportano grandi quantità di vitamine, sali minerali, antiossidanti naturali, fibra ed acqua ma, per le loro caratteristiche intrinseche ci inducono a mangiare lentamente. E' facile vedere o immaginare una persona che ingurgita voracemente un tramezzino, un pezzo di pizza, dei biscotti o un panino, meno facile è vedere o immaginare una persona che in trenta secondi trangugia un bel piatto di insalata o una pesca o ancora un certo numero di ciliegie. "Mangiare lentamente" aiuta a mangiare il giusto. Lo scorso anno è stato pubblicato sul British Medical Journal, una tra le più prestigiose riviste scientifiche mondiali, un interessantissimo articolo condotto da un team di ricercatori dell'Università di Kyushu, in Giappone. Lo studio, che ha visto coinvolte circa 60.000 persone è durato sei anni e ha evidenziato come coloro che mangiano lentamente hanno probabilità

significativamente più bassa di essere obesi o sovrappeso rispetto a chi mangia velocemente. Interessantissimo anche un altro aspetto emerso dallo stesso studio, le persone che mangiavano voracemente presentavano una maggiore resistenza all'insulina accompagnata da una ridotta tolleranza al glucosio aumentando così il rischio di diventare diabetici. Può bastare per convincerci a mangiare con calma, con piacere, con amore e con tanta attenzione nell'atto del mangiare come ho scritto nel libro "Come Mangiano i Leoni"?

(Prima Pagina News) Domenica 21 Luglio 2019

Verbalia Comunicazione S.r.l. Società Editrice di PRIMA PAGINA NEWS
Registrazione Tribunale di Roma 06/2006 - P.I. 09476541009
Iscrizione Registro degli Operatori di Comunicazione n. 21446

Sede legale : Via Costantino Morin, 45 00195 Roma
Redazione Tel. 06-45200399 r.a. - Fax 06-23310577
E-mail: redazione@primapaginanews.it