

Perdere peso Un nuovo trend: tre libri lo dimostrano

Dimagrire non significa per forza soffrire

Dieta del minestrone, dieta del riso, del cocomero, del finocchio... Basta!

Per dimagrire, a vita: tavola intelligente, movimento e buon umore. Prediccozzo da grillo parlante? Beh, quando il grillo è un quarantacinquenne che pesa 100 chili, dopo anni di body building, sollevamento pesi, pugilato agonistico, che titola il suo libro "Te la do io, la dieta!" (Vallardi), 220 pagine di suggerimenti dietetici, non si può che restare incuriositi. **Fabrizio Borghetti**, da vent'anni economo dietista, preparatore atletico del Coni, non è un cattedratico che mette soggezione, ma uno di noi, aspiranti, se non magri, almeno meno grassi. Perché è uno che la battaglia del peso la vive sulla sua pelle. Ma che le diete le odia. «Cerchiamo di capirci, — afferma — lo stile di vita è come si mangia, quanto si è ansiosi, quale sport si fa, quanto si odiano i colleghi d'ufficio, quanto stress si sopporta

e quanto si spende in antidepressivi e sonniferi vari». E allora, suggerisce, non basta affidarsi a una dieta occasionale. Bisogna fare sul serio e farsi aiutare da un buon numero di specialisti: medico, dietologo, preparatore atletico, personal trainer, psicoterapeuta.

"No dieta", ma piuttosto "ritrovare un equilibrio tra benessere e piacere di mangiare" titola anche Monica Katz, medico nutrizionista all'ospedale Durand di Buenos Aires, nel suo manuale (Sironi Ed.). Perché, ricorda l'autrice, le diete alla lunga non funzionano: almeno un terzo delle persone che con diete varie hanno perso tra il 5 e il

10% del peso, riprendono in 4-5 anni più chili di quelli persi. Allora che fare? Oltre che su un'alimentazione intelligente e su 14.000 passi al giorno (normalmente se ne fanno 3000), l'autrice punta sull'aspetto psicologico, alla scoperta dei meccanismi che regolano il comportamento alimentare, per scelte più consapevoli.

Purché si impari a conoscere le regole del "Vivere senza dieta", il libro (Il Pensiero scientifico Ed.) che le regole le spiega con ricchezza di particolari, firmato da Eugenio Del Toma, primario emerito del San Camillo-Forlanini di Roma. «È arrivato il momento della dietetica dal volto umano, — spiega l'autore — non ci nutriamo solo di proteine, grassi e carboidrati». E se ad affermarlo è un nutrizionista di chiara fama come lui, vale proprio la pena di scoprire come fare a vivere senza dieta, appunto.

R. S.

Equilibrio

Per dimagrire bene serve il giusto equilibrio tra benessere e piacere di mangiare





CERCA in tutta Italia:



SERVIZI SANITARI



MEDICI



MEDICINALI E PRODOTTI PARAFARMACEUTICI



CENTRI ESTETICI

PERDERE PESO UN NUOVO TREND: TRE LIBRI LO DIMOSTRANO

Dimagrire non significa per forza soffrire

Per dimagrire, a vita: tavola intelligente, movimento e buon umore



MILANO - Dieta del minestrone, dieta del riso, del cocometro, del finocchio...

Basta! Per dimagrire, a vita: tavola intelligente, movimento e buon umore.

Prediccozzo da grillo parlante? Beh, quando il grillo è un

quarantacinquenne che pesa 100 chili, dopo anni di body building, sollevamento pesi, pugilato agonistico, che titola il suo libro "Te la do io, la dieta!" (Vallardi), 220 pagine di suggerimenti dietetici, non si può che restare incuriositi.

Fabrizio Borghetti, da vent'anni economo dietista, preparatore atletico del Coni, non è un cattedratico che mette soggezione, ma uno di noi, aspiranti, se non magri, almeno meno grassi. Perché è uno che la battaglia del peso la vive sulla sua pelle. Ma che le diete le odia. «Cerchiamo di capirci, — afferma — lo stile di vita è come si mangia, quanto si è ansiosi, quale sport si fa, quanto si odiano i colleghi d'ufficio, quanto stress si sopporta e quanto si spende in antidepressivi e sonniferi vari».

NIENTE DIETE OCCASIONALI - E allora, suggerisce, non basta affidarsi a una dieta occasionale. Bisogna fare sul serio e farsi aiutare da un buon numero di specialisti: medico, dietologo, preparatore atletico, personal trainer, psicoterapeuta. "No dieta", ma piuttosto "ritrovare un equilibrio tra benessere e piacere di mangiare" titola anche Monica Katz, medico nutrizionista all'ospedale Durand di Buenos Aires, nel suo manuale (Sironi Ed.). Perché, ricorda l'autrice, le diete alla lunga non funzionano: almeno un terzo delle persone che con diete varie hanno perso tra il 5 e il 10% del peso, riprendono in 4-5 anni più chili di quelli persi. Allora che fare? Oltre che su un'alimentazione intelligente e su 14.000 passi al giorno (normalmente se ne fanno 3000), l'autrice punta sull'aspetto psicologico, alla scoperta dei meccanismi che regolano il comportamento alimentare, per scelte più consapevoli. Purché si impari a conoscere le regole del "Vivere senza dieta", il libro (Il Pensiero scientifico Ed.) che le regole le spiega con ricchezza di particolari, firmato da Eugenio Del Toma, primario emerito del San Camillo-Forlanini di Roma. «E' arrivato il momento della dietetica dal volto umano, — spiega l'autore — non ci nutriamo solo di proteine, grassi e carboidrati». E se ad affermarlo è un nutrizionista di chiara fama come lui, vale proprio la pena di scoprire come fare a vivere senza dieta, appunto.

Roberta Salvadori

13 giugno 2010 (ultima modifica: 19 giugno 2010)

NOTIZIE CORRELATE

- Il canale nutrizione di Corriere.it
- Nutrizione: l'esperto risponde
- Tutti i video sulla nutrizione
- Diabete: l'esperto risponde
- Cuore: l'esperto risponde
- Le linee guida per una sana alimentazione
- Come leggere l'etichetta degli alimenti
- I disturbi del comportamento alimentare
- Il dizionario della salute

Più letti di SALUTE

OGGI | SETTIMANA | MESE

IN PRIMO piano

Genova: arrestati 7 dipendenti comunali depredavano corpi e tombe del cimitero
CRONACHE

«Cambiamo e rivediamo il ddl sulle intercettazioni, ma approviamolo»
POLITICA

Oggi in campo Olanda-Giappone I giornali contro Capello|Foto|Gol 3D
CRONACHE

Viareggio, decine di indagati per la strage
CRONACHE

Sequestrate dai Nas 70mila mozzarelle tedesche. Diventano blu dopo aperte
CRONACHE

Segui CORRIERE DELLA SERA.IT

Mobile



e-dicola



facebook



PUBBLICA QUI LA TUA INSERZIONE PPN

GLI ALTRI TITOLI

Guida ai sintomi
Per saperne di più
senza dover andare
ogni volta in rete



■ Per chi ama dilettersi a scoprire qualcosa di sé sul piano della sintomatologia confrontando pareri e dimostrazioni dei maggiori esperti. Una raccomandazione: la guida va consultata senza fingersi medici. Il manuale Merck dei segni e sintomi. Guida sintetica e pratica all'eziopatogenesi, all'iter diagnostico e al trattamento AA.VV., Springer 651 pagine 24,95 euro

Nove personalità
Anche tuo figlio
sta comodo
nell'enneagramma



■ L'enneagramma è uno strumento antichissimo di conoscenza. Questo libro aiuta i genitori a individuare meglio i propri figli usando il sistema delle 9 personalità. Tra punti di forza e debolezze ... Conosco mio figlio con l'enneagramma. Una tecnica psicologica antica e facile da usare per un'educazione più consapevole Maurizio Cusani 12,00 euro, 127 pagine Red Edizioni

Azioni connesse
Proviamoci
anche con la luce
e con i colori



■ Per chi non s'arrende all'evidenza di aver intrapreso tanti percorsi di autoconoscenza e vuole provarci attraverso le cose che gli piacciono di più, i colori e la luce. L'autrice garantisce il risultato. Il libro ha un valore soprattutto per imparare a scoprire quante volte i colori ci aiutano a capire come stiamo facendo quel che facciamo. Emanuela Terzariol, 42 pagine, 7,50 euro Montedit, Koinè saggi

Bastano cento giorni
Essere belli
con allegria
evitando il botox



■ 100 giorni, 120 ore, 45 minuti senza botox e con allegria. Tanto è durato il viaggio di Silvia Brena alla ricerca della bellezza. Per ritrovare un aspetto più armonico, avendo un viso a prova di specchio grazie ai trattamenti di ultima generazione e alla scienza del DNA. Come promesso da Bruno Mandalari, medico dermatologo. Per una bellezza sostenibile S. Brena - B. Mandalari (Salani 13 euro)

Mission impossible
La vera sfida
è dimagrire
non sacrificarsi



■ Siete in sovrappeso e non riuscite a dimagrire? Vorreste snellirvi senza cambiare di una virgola le vostre abitudini? Siete stanchi di ascoltare balle dalle televendite? Le risposte in 100 e-mail, non solo ironiche. Perché si può desiderare di perdere peso mentre vi ingozzate di dolci. Lettura consigliata a chi ha problemi con la propria immagine. Te la do io la dieta Fabrizio Borghetti (Vallardi 14,90 e)

Irriverente
Quando i filosofi
hanno problemi
di pancetta



■ La filosofia applicata al quotidiano. Ce lo vedete Michel Foucault correr vi accanto sul tapis roulant, spiegando che quegli esercizi ginnici sono una forma di controllo statale? Karl Marx sussurrarvi all'orecchio come liberarvi dalla schiavitù del salario? Ecco un libro per trasformare l'ordinario in straordinario. Colazione da Socrate Robert Rowland Smith (Ponte alle Grazie 14,50 e.)