



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