



In tutto il mondo **il sovrappeso** é diventato uno dei principali problemi di salute; in effetti sul medio e lungo termine é uno dei fattori di rischio piú importanti nell'apparizione di malattie metaboliche come il diabete e di malattie cardiovascolari come **l'ipertensione**.

Dimagrire non è facile, perché l'eccesso di peso é dovuto a sedentarietà e cattive abitudini alimentari legate al nostro stile di vita moderno. Turni di lavoro massacranti, pasti veloci, competizione sul lavoro fanno passare in secondo piano l'esigenza di una regolare attività fisica e una sana ed equilibrata alimentazione.

Molte diete promettono risultati rapidi e definitivi, ma non rispettano le nostre esigenze fisiologiche, perché non sono equilibrate o troppo ipocaloriche; il risultato sono perdite di peso effimere di acqua e di massa muscolare ed un metabolismo basale rallentato che ci fa riacquistare in un attimo non solo i

chili persi, ma anche dei chili in piú.

Chi intende veramente dimagrire deve cambiare l'atteggiamento mentale verso il cibo; in effetti si mangia per combattere la noia, le frustrazioni, la tensione, perché il cibo rilassa, appaga e consola, soprattutto i dolci.

La soluzione è

rispettare i pasti principali, riscoprire la colazione come punto di partenza per fare il pieno di energia, mangiare piú lentamente e in modo piú consapevole.

bere almeno due litri di acqua al giorno, ridurre le bevande dolci e l'alcool.

aumentare l'apporto di frutta, legumi e verdure che saziano in ragione di 5 porzioni al giorno, sia durante il pasto principale che come spuntino.

ridurre il consumo di carni rosse, insaccati, molluschi e latticini ed aumentare quello di carni bianche e pesce.

ridurre i farinacei come patate, pasta ,riso, pane e pizza

riempire il piatto per metà con verdure o legumi, per un terzo da farinacei e il restante con carni bianche o pesce

trovare il tempo per un'ora di attività fisica di tipo aerobico da effettuare tre volte alla settimana; meglio uno sport di resistenza come la bicicletta, la corsa, il walking o anche il tapis roulant.

non pretendere di perdere piú di 2-3 chili al mese, la perdita iniziale di liquidi non deve trarre in inganno, perché é il grasso che dobbiamo perdere.

non ricercare a tutti i costi il peso ideale; il giusto peso varia a seconda dell'età, del sesso, della corporatura e dell'attività fisica.

Vi auguro di partire con il piede giusto e di perseverare nel vostro intento.

