

IN FORMA CON LA DIETA ZONA

DI ALBERTO CARNESELLA

Che fare con i chili di troppo accumulati durante le feste? La parola d'ordine è agire subito e non perdersi d'animo. L'importante è rivolgersi a specialisti qualificati. Daniela Morandi, medico nutrizionista, e Maria Costarella, nostra consulente per la rubrica "Estetica", ci danno i loro consigli per "tornare a regime".

Dottoressa Morandi, sempre più spesso si sente parlare di cibi che provocano una risposta infiammatoria dell'organismo. Di cosa si tratta?

Creare infiammazione a causa di



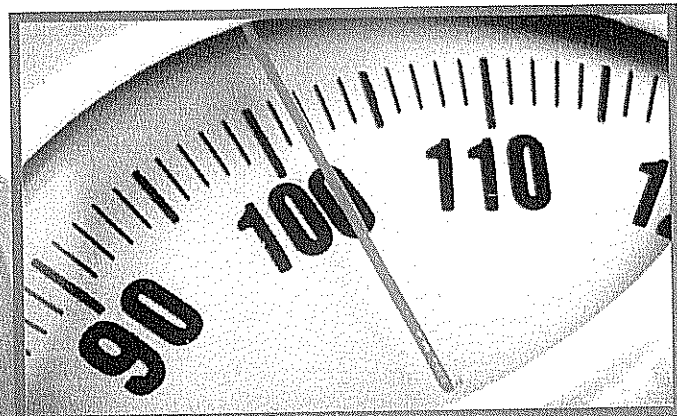
un eccesso calorico o di un abuso di sostanze ricche di zuccheri sfavorevoli o grassi saturi significa aprire la porta a conseguenze di vario genere, che vanno da quelle più gravi e serie legate a patologie classiche (colesterolo, diabete e pressione alta), all'insorgenza di sintomatologie vaghe certamente meno gravi, ma in grado di determinare uno stato di malessere generalizzato. Il che implica senz'altro il peggioramento della qualità di vita della persona, senza dare un'effettiva indicazione di quale sia l'origine del problema: mal di stomaco, sonno disturbato, alterazioni dell'umore, stanchezza quasi cronica, difficoltà di concentrazione, gonfiore.

Per tornare in forma bisogna fare per forza diete estenuanti?

In un approccio alimentare come quello della dieta zona (vedi box), patire la fame è un errore, mangiare continuamente "per il nervoso" o svaligiare il frigorifero in preda a un raptus ha più a che fare con un'impostazione sbilanciata degli zuccheri della nostra giornata che a mancanza di volontà da parte nostra. Sembra che l'epoca dei sacrifici e delle privazioni sia finalmente finita: a tavola è iniziata quella del buon senso e dell'equilibrio.

Quali consigli pratici può dare ai nostri lettori?

Iniziate subito limitando molto l'apporto dei carboidrati (come pane, pasta, riso e dolci), l'uso eccessivo di grassi saturi e di bevande alcoliche. Abbinare sempre a ogni pasto una proteina magra



E' FINITA L'ERA DELLE RINUNCE A TAVOLA