

cibo e tentazioni: sensi di colpa addio

Cedere a qualche trasgressione non è un problema e non può certo compromettere più che tanto il nostro peso. Almeno finché gli strappi sono fatti in modo intelligente e inseriti in una routine sana e bilanciata. Per prima cosa, e tutti gli esperti interpellati concordano, bisogna assolutamente evitare di colpevolizzarsi se non si è saputo resistere alla seconda fetta di torta. «Perché un atteggiamento troppo rigido rischia poi di provocare una reazione opposta che porta ad avere continuamente voglia di trasgredire. Meglio quindi imparare da subito a mediare tra rigore e golosità», suggerisce il dottor Elio Muti, dietologo e terapeuta esperto in problemi legati all'alimentazione. Un'impresa possibile se si interviene su più fronti. Si può, per esempio, prevenire l'aumento di peso abituandosi a mangiare sempre in modo davvero equilibrato, ricorrendo a una dieta ipocalorica soltanto nelle emergenze. Le donne, che hanno bisogno di un apporto calorico minore rispetto agli uomini, dovrebbero tenere conto che al ristorante le porzioni sono identiche. Importante poi l'esercizio fisico: anche senza frequentare assiduamente una palestra ci si può muovere tutti i giorni, camminando o salendo sempre le scale a piedi. Per tenersi sotto controllo esistono anche metodi alternativi di prevenzione che danno ottimi risultati e non hanno controindicazioni, come l'agopuntura e l'oncoepatia.



Dentro di noi convivono pulsioni adulte e infantili: per metterle d'accordo, davanti a un dolce basta tagliare le quantità.

Un gruppo di esperti con specializzazioni diverse propone consigli e suggerimenti efficaci per vivere le tentazioni alimentari in modo sereno. Tecniche semplici e naturali che, se vengono seguite con regolarità, permettono di mantenere sempre un peso costante senza sottoporsi a diete troppo drastiche. Il cui unico risultato è quello di far sballare il metabolismo, costringendo poi a sacrifici sempre più duri per non ingrassare. I rimedi proposti si possono seguire anche insieme, chiedendo prima un parere medico.

I vantaggi che si possono ottenere con l'agopuntura

«Un periodo di disordini alimentari provoca sempre uno squilibrio generale. L'agopuntura riesce a rimettere le cose a posto perché agisce su tre livelli: tiene sotto controllo l'appetito, attiva il metabolismo e stimola la diuresi», spiega il dottor Binh Ninh Khuong. «Intervenendo su un punto dell'orecchio, per esempio, il senso di fame diminuisce e ci si sente subito sazi, mentre lavorando sul meridiano della vescica si ottiene un effetto disintossicante, perché viene facilitata l'eliminazione delle tossine.

In previsione di un periodo di sgarri, il consiglio è sottoporsi subito a qualche seduta di agopuntura a scopo preventivo, continuando poi il ciclo nei giorni seguenti. Prima può anche essere utile seguire una dieta ipocalorica disintossicante a base di monopiatte di riso con pesce o carne cotti al vapore conditi con salsa di soia, zenzero o menta, per il pasto principale. Mentre nell'altro, che può essere indifferentemente pranzo o cena, insalata a volontà. Per aiutare il fegato, riattivare i reni e il metabolismo, è fondamentale l'uso di tè e tisane di erbe in polvere, che devono sostituire completamente alcool e bevande gassate durante i pasti. Da provare: Roui Gui 1g, Gan Cao 0,5g, Huang Qui 2g e Fang Ji 2g da lasciare in infuso in acqua bollente per 30 minuti».



Trasgredire, senza conseguenze. Per ognuna di voi la soluzione può essere diversa: ecco i consigli degli esperti.



Binh Ninh Khuong
medico e agopuntore:
«Bisogna stimolare la digestione e il consumo energetico». (Milano, tel. 02/4984964).



Massimo Spattini
specialista in
Medicina dello Sport:
«Bastano 20 minuti di attività fisica al giorno». (Parma, tel. 051/982548).

MANGIARSAÑO

Attività fisica e peso

«La prima regola durante un periodo di tentazioni alimentari è non colpevolizzarsi. Perché mangiare di più per qualche giorno non è certo un problema se si vivono gli strappi in modo rilassato, mentre se si perde la stima di se stessi il rischio è quello di lasciarsi andare perdendo

completamente il controllo alimentare», dice il dottor Massimo Spattini. «Meglio concentrarsi su un concetto molto semplice: quando si introduce più energia, bisogna bruciare di più con l'attività fisica. Dedicando tutti i giorni 20/30 minuti di esercizio aerobico: cyclette, jogging o una passeggiata a passo spedito e concentrandosi poi sui gruppi muscolari che interessano di più con movimenti a terra».

Quali le strategie alimentari che aiutano

«L'errore da evitare è costringere l'organismo a digiuni forzati che rendono affamati e fanno assimilare qualsiasi cosa si mangi», spiega il dottor Mois Alkabetz. «Soprattutto quando si prevedono eccessi, bisogna seguire un'alimentazione bilanciata e ipocalorica: pasta con verdura e frutta a pranzo, carne e contorno di verdure per cena. Più la prima colazione a base di tè o caffè con 2/3 biscotti o una tazza di corn flakes. La sera prima di un pranzo impegnativo vanno ridotti al massimo i grassi con un piatto a base di pesce e verdure cotte al vapore. Una regola da seguire: a tavola, durante le feste, è meglio limitare l'alcool a un solo bicchiere. Dopo, invece di saltare i pasti, è molto più efficace riportare gradualmente l'organismo verso un modo di mangiare regolare e bilanciato».

Come e perché usare i rimedi naturali

«L'omeopatia può davvero fare molto, ma la prima regola è seguire le corrette combinazioni alimentari, come non associare i carboidrati con proteine animali e vegetali che richiedono processi digestivi diversi», spiega il dottor Massimo De Bellis. «Per mantenere più facilmente sotto controllo il peso, bisogna eliminare la car-

ne di maiale, compreso il prosciutto. L'Adeps Suillus, infatti, è un composto a base di grasso che aiuta a bruciarlo: una fiala al giorno migliora gli effetti della dieta. Mentre tre pastiglie al giorno di Ignatia aiutano a mangiare meno chi ha un rapporto compulsivo con il cibo. Invece, se non si sa resistere ai dolci, il rimedio più efficace sono tre compresse nell'arco della giornata di Syzygium Composito».

Dai cuochi: consigli golosi ma dietetici

«Ci sono trucchi semplici per togliere calorie senza penalizzare il sapore: il soffritto nei risotti si evita lasciando colorire il riso in poco brodo, anche vegetale, ma va bene anche qualche cucchiaino di vino. I sughi diventano più leggeri se al posto dell'olio si fa rosolare una manciata di speck. Il pesce al cartoccio ha bisogno solo di qualche fetta di limone, erbe aromatiche, sale e pepe. Come dolce: pere cotte nel vino rosso con un velo di zucchero da servire con una pallina di gelato», dicono Sonia Rama e Davide Begali.

Strategie d'emergenza

«Quando gli eccessi alimentari sono protratti nel tempo, si può anche saltare qualche pasto per spingere l'organismo a bruciare energia dal grasso di riserva», spiega il dottor Paul Deurenberg. «Ma attenzione a non esagerare, perché poi il metabolismo riesce ad adattarsi a una dose calorica minima. Per il resto basta abituarsi a non mangiare mai fuori pasto ed evitare di bere finché non si recupera il peso giusto. L'alcool, infatti, contribuisce notevolmente a incrementare le calorie giornaliere: un bicchiere di vino ne fornisce circa 100/150 che si smaltiscono con una passeggiata di un'ora. Sbagliato e pericoloso ricorrere ai diuretici perché alterano la pressione e fanno perdere solo acqua e non grasso. Gli alimenti dietetici non sono molto utili quando il problema dipende da errori alimentari ripetuti nel tempo: in questo caso meglio cambiare abitudini. Bisogna anche diffidare delle diete a base prevalentemente proteica: effettivamente facilitano la perdita di peso ma, nello stesso tempo, rischiano di creare seri inconvenienti ai reni».



Mois Alkabetz

specialista in Dietologia presso la clinica Madonna: «Mai saltare i pasti». (Milano, tel. 02/68006250).



Massimo De Bellis

medico e omeopata a Milano: «Usare i rimedi omeopatici; limitare i grassi e separare le proteine dai carboidrati».



Sonia Rama e Davide Begali

cuochi del ristorante "Il Forte" a Pastrengo, Verona: «Usare meno grassi in cucina».



Paul Deurenberg

del Dipartimento di Nutrizione Umana dell'Università di Wageningen, in Olanda: «Potenziare il sistema metabolico».