

DIETA: UNA SCOMMESSA A LUNGO TERMINE!



DIETA: UNA SCOMMESSA A LUNGO TERMINE!

di **Roberta Colucci**

“Dieta 10 kg in 10 giorni”.

“In vista dell'estate tolgo tutti i carboidrati”.

“Addio pizza, per un po' farò a meno di te”.

Stoop! Okay, facciamo un po' di chiarezza.

Prima di cominciare, mi presento, sono la Dottoressa Roberta Colucci, sono una biologa nutrizionista e mi occupo da 3 anni del trattamento del sovrappeso e dell'obesità sia attraverso la nutrizione classica sia supportando nutrizionalmente le metodiche di chirurgia bariatrica.

Se hai fatto tante diete oppure hai perso tanto peso e poi l'hai rimesso, continua a leggere perché questo articolo fa proprio per te!

Partiamo dalle basi. La parola dieta deriva dal greco *diatìa* e significa stile di vita o tenore di vita. Oggi, questo importante significato viene spesso dimenticato e, infatti, si considera la **dieta** come qualcosa di restrittivo che va fatto per un certo periodo di tempo per poi ritornare alle abitudini di prima.

Ti dirò di più, capita alle volte che si ricorra anche alla chirurgia bariatrica perdendo di vista l'obiettivo principale: imparare a mangiare bene e stare in salute.

Quindi chiederai: "Sì Doc! Queste cose già le so, ora che si fa?"

Il segreto è racchiuso in un'altra parola che è **EQUILIBRIO**.

Innanzitutto, affidati a un/a professionista ed evita diete fai da te dove si escludono tutta una serie di **alimenti**, e generalmente i carboidrati. Successivamente, in base al caso, il/la nutrizionista valuterà e ti proporrà l'intervento dietetico adatto alle tue esigenze.

Mentirei se dicessi che intraprendere un percorso finalizzato alla perdita di peso non sia difficile all'inizio, e capisco che per alcuni il cibo risulti una valvola di sfogo, ma la dieta serve soprattutto a questo: arrivare all'obiettivo insegnando le buone **abitudini** alimentari.

Ah, non dimenticare che a tutto ciò bisogna aggiungere un po' di attività fisica, ma di questo ne riparleremo.

Ricapitolando, uno schema alimentare che si rispetti non deve togliere o escludere alcuni

alimenti (salvo dovute eccezioni), ma fare in modo che vi sia **equilibrio**. Come dico sempre, non si ingrassa se si mangia un croccò ogni tanto e non si dimagrisce bene se si mangia insalata tutti i giorni.

La soluzione è nel mezzo. E poi, onestamente, vuoi rinunciare alla pizza del sabato sera con gli amici? Oppure a un bel piatto di pasta? Non è necessario sottoporsi a tanto stress!

In sede di visita questo equilibrio va rivisto insieme al professionista in modo da trovare un giusto compromesso che aiuterà ad affrontare meglio tutto il percorso e raggiungere gli obiettivi.

L'adattamento dello schema alimentare da utilizzare in base a obiettivi e patologie è fondamentale per la riuscita del **percorso** e fortunatamente noi nutrizionisti/e abbiamo diversi assi nella manica.

Come professionisti della salute il nostro obiettivo principale è quello di guidare verso il benessere con un percorso adatto e che resti.

Insomma, facciamo che io ti passo la palla, tu corri fare goal e la squadra (sempre forza Napoli) vince.