

RUBRICA - L'inizio dell'anno è sempre un periodo di buoni propositi ed è per questo che risulta un periodo favorevole in cui poter iniziare una dieta.

I consigli?

- rivolgersi a professionisti seri, non quelli da 5 kg n 5 giorni, o coloro che si improvvisano nutrizionisti, la dieta è una cosa seria, è un atto sanitario e come tale va lasciato a dei veri professionisti
- evitare il fai da te o il passaparola, è assurdo credere che la stessa dieta possa andare bene a tutti



E da dove cominciare?

- **Fare una spesa intelligente**, preferibilmente dopo mangiato, con elenco degli

alimenti da acquistare alla mano, evitando così che la fame faccia riempire il carrello di snack ipercalorici in offerta.

- **modificare la qualità più che la quantità di quello che si mangia** così da non patire troppo la fame, scegliendo prodotti integrali piuttosto che cereali raffinati o carni magre a quelle grasse.

si potrebbe ridurre o limitare il più possibile lo zucchero o il sale così da tagliare gli eccessi, entrambi sono due alimenti accessori di cui possiamo fare tranquillamente a meno. Il gusto si educa sia che esso sia salato che dolce, e un'alimentazione completa apporta sodio, cloro e saccarosio già a sufficienza.

- **incrementare il consumo di frutta e verdura**, per un corretto apporto di sali minerali vitamine e fibre questo favorisce anche una regolarità funzionalità intestinale, un buon senso di sazietà e un adeguato apporto di vitamine, minerali ed antiossidanti.
- **incrementare l'attività fisica**, che non vuol dire necessariamente diventare un maratoneta ma basterebbe sposarsi maggiormente a piedi, fare sempre le scale e magari aiutarsi con un contapassi presenti ormai su tutti i telefonini, cercando di raggiungere i famosi 10000 passi al giorno, questo farebbe bene n anche ai muscoli ed allo spirito è noto quanto l'attività fisica faccia bene anche all'umore.



Dott.ssa Maria Rosa Barreca - Dietista

Comprendo che tutte queste cose sono impegnative, e ne avrei a dire il vero, molte altre da suggerire, ma in realtà la cosa che conta è almeno iniziare, anche modificando una sola cosa.

Ai miei pazienti dico sempre che non importa che facciano tutto a perfezione, stravolgere le proprie abitudini radicalmente non è utile, si rischia di sentirsi costretto ad un cambiamento non poi mantenibile nel tempo e che si abbandona poco dopo.

Cominciare modificando qualcosa, già quello è un grande successo ed è sicuramente un punto di partenza importante per raggiungere l'obiettivo!

Dott.ssa Maria Rosa Barreca - Dietista

Riceve presso

In Salus - Centro Medico Polispecialistico

Lecco - Corso Carlo Alberto 17/A

Tel. 0341 367512

ARTICOLI PRECEDENTI

06 Dicembre - **[A tu per tu con la Salute. Dieta durante le feste? Poche rinunce e tanta convivialità](#)**

19 Novembre - **[A tu per tu con la Salute. La malattia venosa cronica](#)**

9 Novembre - **[A tu per tu con la Salute. Il carcinoma mammario: l'importanza della prevenzione](#)**

20 Ottobre - **[A tu per tu con la Salute. Quando il cuore fa male: infarto del miocardio](#)**

28 Settembre - **[A tu per tu con la Salute. Endometriosi: sintomatologia, diagnosi e cura](#)**

20 Settembre - **[A tu per tu con la Salute. Mal di schiena: cause principali e come curarsi](#)**

06 Settembre - **[A tu per tu con la Salute. Dolore al ginocchio: capire le cause e la giusta terapia](#)**

20 Luglio - **[A tu per tu con la salute. La menopausa è la fine della sessualità?](#)**

07 Luglio - **[A tu per tu con la Salute. cibo spazzatura: il rischio non è solo l'obesità](#)**

21 Giugno - **[A tu per tu con la salute. Obesità: il dolore nascosto nei chili di troppo](#)**

4 Giugno - **[A tu per tu con la Salute. Che cos'è l'ipoacusia e come si cura](#)**

20 Maggio - **[A tu per tu con la Salute. Udito, il senso "social" da salvaguardare](#)**

20 Aprile - **[A tu per tu con la salute. Dolore alla spalla: sintomi, cause e rimedi](#)**

8 Aprile - [**A tu per tu con la salute. Allergie nei bambini: ecco il test più veloce ed economico**](#)