

IL CIBO che fa bene



Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Esperta di Obesità Infantile e Disturbi Alimentari, svolge attività di ricerca presso la Seconda università di Napoli SUN. Lavora come nutrizionista presso Residenza Disturbi Alimentari ASL SALERNO. I suoi contatti:

cimino.nutrizionista@gmail.com

il sito: www.moniacimino.it

Facebook: [diet coach](#)

DOPO LE FESTE

Riduciamo zuccheri e proteine per sostituirli con verdure, cereali integrali. E tanta acqua



DETOX aggettivo, sostantivo, maschile, invariabile che significa detossinante, disintossicante, depurativo.

Si tratta di una parola molto di moda, che ha sedotto molti utenti, ricercatori instancabili di sistemi per rendere il corpo purificato.

PILLOLE O FIALE MAGICHE surrogati di cibi da acquistare dallo stregone di turno o regimi dietetici fantastici, il più delle volte anticamera di fallimenti o di disturbi del comportamento alimentare, trovano terreno fertile dopo le feste natalizie. Perché durante le feste il più delle volte si parte con un regime controllato, ma al terzo o quarto episodio percepito come "sgarro", si passa al "vabbè, tanto ormai, da gennaio mi metto a dieta". Il niente compensato dal tutto, il pesce arrostito e l'insalata scondita compensato dalle tagliatelle al ragù, mozzarella, dolce e magari anche il vino.

LA PRIVAZIONE compensata dall'abbondanza è questo l'errore alla base di tutti gli aumenti di peso, che prima fa cadere nella tentazione e quindi seguire i percorsi detox più strampalati. Perché, badate bene, sono errori sia la privazione sia l'abbondanza!

PARLIAMO DI DETOX, ma detox da cosa? Solitamente i colleghi, veri o finti che siano, propendono per disintossicare da carboidrati. Detox caratterizzata dalla sospensione di carboidrati (che legano acqua) e sale. Geniale, così l'ago della bilancia scende, il paziente è contento (perché lui non sa che così non si è disintossicato da nulla e non è nemmeno dimagrito, ma ha solo perso acqua)! Una delle frodi meglio riuscite nel campo della dietetica.

Da cosa, invece, potremmo disintossicarci dal momento che il nostro corpo ha già degli efficienti sistemi di disintossicazione?

QUELLO DA CUI POSSIAMO e dobbiamo disintossicare ogni tanto, sono i dolci e l'eccesso di proteine. Dopo le feste, quindi, un periodo di sospensione dall'eccesso dolci sarebbe opportuno; questo non significa, però, fare il fioretto e astenersi completamente dai dolci, ma solo ridurne al minimo la quantità e la frequenza. Sulle proteine credo dovrò spendere qualche parola in più perché so di avervi lasciato interdetti. Perché proprio le proteine, quelle che molti pensano servano a fare massa, e quindi ne mangiano molte di più di quanto il loro corpo necessiti, in realtà ad elevate quantità fanno solo danni. Perché in realtà il nostro corpo ne può usare fino a una certa quantità; se, infatti, gliene diamo di più comunque non saranno utilizzate per fini plastici o "per fare massa" come dicono i re degli ignoranti travestiti da esperti, ma saranno un surplus, proprio come i carboidrati, con la differenza che le proteine generano nel corpo prodotti di scarto che danneggiano gravemente il funzionamento dei reni.

VOLETE DISINTOSSICARVI DOPO LE FESTE?

Consumate una buona colazione, uno spuntino a base di verdure crude e proseguire con un pranzo e poi con una cena a base di carboidrati complessi (riso integrale per esempio), verdura e condimento e tanta, tanta acqua. Questo è un sistema semplice e adatto a tutti gli adulti da fare mai più di 1 giorno al mese. Da consumare sempre con una dose abbondante di buon senso!