

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare. Lavora come Nutrizionista della Struttura Residenziale Regionale per i Disturbi Alimentari ASL Salerno e collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli, Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire www.monicacimino.it facebook e instagram: diet coach di Monica Cimino



PRIMAVERA, TEMPO DI DIETE

Gli effetti negativi di un regime restrittivo sbilanciato non si vedono subito, ma si pagano nel tempo

A MAGGIO È ANCORA PRIMAVERA eppure si sente già l'odore dell'estate: Pasqua è appena passata, le vacanze estive se non sono già organizzate, sono argomento di discussione, e il conto alla rovescia per la famosa prova costume è partito. L'industria delle diete ha lavorato un anno intero per proporre il prodotto di turno. Quest'anno ci sono ancora le varianti della parola "digiuno": trovata pubblicitaria che strumentalizza reali scoperte scientifiche per ottenere la vendita di prodotti o sistemi venduti come dimagranti, ma che di scientifico non hanno proprio nulla, anzi sono solo potentissimi fattori di rischio per disturbi dell'alimentazione.

LA LUCE DELLA PRIMAVERA sembra illuminare con un cono solo i difetti del nostro corpo; in questo periodo anche le persone più sane forse perdono la capacità di osservarsi nella loro interezza. Si fanno a pezzetti: questo pezzo del braccio non mi piace, ho le smagliature, non mi piace la mia caviglia o il ginocchio, etc. In questo modo l'insoddisfazione corporea e l'avvicinarsi degli appuntamenti al mare espongono persone normalmente sane di mente al rischio di accettare consigli dietetici da chiunque. Per chiunque intendo una persona che non è abilitata, che non ha studiato nulla a riguardo e che con la foto di un prima e un dopo il fantomatico trattamento si vende come soluzione all'insoddisfazione corporea di molti.

SAPETE, HO RICEVUTO MOLTE SEGNALAZIONI di amici e affezionati "follower" che mi suggeriscono di segnalare questo o quel ciarlatano venditore di diete senza titoli.

A essere a rischio non è la categoria dei nutrizionisti, di cui faccio parte, e neppure quella dei dietologi o dei dietisti. La categoria che dovrebbe tutelarsi è quella dei pazienti, che sono in effetti coloro che rischiano gravi scompensi fisici per un'incauta scelta.

Ma perché persone normali, che solitamente non vanno

a farsi tagliare i capelli dal giardiniere e che non affidano le loro piante al dietista, che non si fanno operare dall'idraulico e che neppure chiamano un medico per aggiustare un rubinetto e invece, nel campo della dietetica, fanno scelte più superficiali?

PENSO CHE I MOTIVI SIANO DUE il primo è che l'insoddisfazione per il proprio aspetto e la fretta di vedersi meglio siano cattivi consiglieri, che spingono a scegliere male; il secondo è -ne sono convinta- che molte persone credono che per fare una dieta basti contare le calorie, magari ridurre pane, pasta e fritti, condire le pietanze soltanto con olio a crudo (1 cucchiaino massimo) e altre cose del genere.

In realtà, esistono persone più equilibrate e persone meno equilibrate nel modo di mangiare. Tra queste ultime, tutte avrebbero bisogno di una chiacchierata per correggere eventuali errori comportamentali i cui effetti sul corpo non si vedono immediatamente.

Perché il corpo è una macchina straordinaria che ha la capacità meravigliosa di adattarsi anche alle situazioni più estreme (malnutrizione grave, intossicazione, etc).

Il corpo provvede, si industria, si adatta e spesso non ci fa accorgere di nulla, tende infatti a "compensare gli scompensi" di una dieta sbilanciata senza mostrarceli immediatamente.

"EAT NOW, PAY LATER", dicono gli americani. Hanno ragione, mangi ora e paghi dopo, per questo la maggior parte dei cercatori di guru delle diete passa da periodi di sregolatezza all'insegna dell'"ALL YOU CAN EAT" a pittoresche diete privative con tanto di foto prima e dopo. Perché gli effetti negativi sulla salute, che non appaiono all'esterno, non si vedono subito, ma si pagano nel tempo. Non so voi, ma io cercherei quel sano, immancabile buonsenso con cui scegliere il professionista a cui affidare il corpo. È vostro soltanto una volta, non vendetelo al primo che capita!