



Le calorie nel piatto

Perché il loro conteggio è necessario ma non sufficiente

Bisogna porre attenzione a tre aspetti nutrizionali, in un programma di perdita e controllo del peso:

- 1) **lo stile mediterraneo dell'alimentazione, secondo una corretta "piramide alimentare mediterranea"**
- 2) **il contenuto calorico complessivo**
- 3) **la regolarità dei pasti, senza mangiare al di fuori di quanto si ha pianificato**

Quando risulta indicata una perdita di peso, è possibile impostare un piano nutrizionale con un contenuto di calorie moderatamente in difetto rispetto ad un fabbisogno neutro.

In senso pratico, essendo il cibo un "carburante" per il nostro corpo, andando a mangiare un po' meno energia di quanta ne consumiamo vedremo una graduale ma costante perdita di peso.

La perdita di peso, se indicata dal punto di vista medico, va condotta in modo salutare, graduale e continuativo per qualche mese (eccessivi dimagrimenti possono essere molto dannosi), dopodiché interrotta per un mantenimento ottimale del risultato e soprattutto senza che il peso perso vada ad essere recuperato.

Affinché si possa raggiungere questa differenza tra l'energia "acquistata" col cibo e "spesa" con metabolismo e attività fisica, è importante imparare a gestire le calorie in modo efficace.

Se il peso non scende con un menù correttamente impostato a livello calorico (e se sono escluse patologie), allora il problema più comune è quello di non avere una sufficiente precisione nell'alimentazione che attuiamo. Spesso ciò può derivare dal sottovalutare dettagli apparentemente trascurabili: piccole ma frequenti aggiunte, uno spuntino non pianificato, un "bis" imprevisto o situazioni simili.

Ricordiamo indicativamente che 1 kg di peso aumentato in eccesso corrisponde a circa 7000 kcal introdotte in eccesso - e viceversa.

Una volta imparate a gestire al meglio queste circostanze, il peso inizierà a scendere con moderazione ma con costanza.



La dieta mediterranea

Un'attenzione fondamentale da mantenere per impostare un'alimentazione sana, **il cui obiettivo non sia solo il peso sulla bilancia ma anche e soprattutto il supporto ad un buono stato di salute**, è rappresentata dall'impostazione mediterranea del menù.

La regolarità nei pasti

Allo stesso modo, sia per sostenere una corretta funzionalità gastrointestinale che per gestire gli stimoli emotivi, psicologici ed ambientali che ci spingono a mangiare in eccesso, è fondamentale **rispettare con precisione la regolarità dei pasti**.