

La coppia ideale si vede a tavola

Cambiare **abitudini alimentari**, è noto, allunga la vita. E se manca la forza di volontà può essere il **partner** a dare la **spinta psicologica** per mettersi a regime

**Speciale
diete**

Alessandro Malpelo

Da tempo seguite una dieta dimagrante senza successo? Avanti, verificate di aver seguito gli step giusti. Gli ortaggi freschi riducono la sensazione di fame, ottimi a inizio pasto. I succhi di pompelmo rallentano l'assorbimento degli zuccheri a livello intestinale. Carni magre e pesce, cucinate alla griglia, al vapore o arrosto, apportano proteine senza appesantire. I legumi (piselli, fagioli, lenticchie) sono una sana alternativa alle carni. La sedentarietà e lo stress possono mettere ko l'organismo, che non riesce a espellere le tossine. Con un pasto leggero non si sbaglia mai. Anche i più giovani devono stare attenti. Niente gnocco, fritti, salse e torte zuccherose. La merenda ideale è un frutto o uno yogurt.

Appuntamenti

Dieta bilanciata e prodotti bio saranno uno dei cavalli di battaglia del Sana (www.sana.it) da oggi in Fiera a Bologna. Altra iniziativa da annotare sul calendario è promossa dall'Associazione nazionale dietisti: consulti gratuiti, consigli pratici, la possibilità di misurare l'indice di massa corporea, è quanto accadrà nelle principali città italiane nella *Giornata della Buona Alimentazione* del 13 ottobre. Chiamate (dal 7 ottobre) il numero verde 800.97.66.80, o in

alternativa visitate il sito andid.it per le info.

Equilibrio

La presidente dei dietisti italiani, Giovanna Cecchetto, ricorda che l'obiettivo del momento è quello di rafforzare la consapevolezza che un'alimentazione bilanciata, e uno stile di vita sano, rappresentano una strategia vincente per il benessere, senza nulla togliere al piacere della buona tavola. Ma per farcela, secondo gli esperti di *Minceur Discount*, è fondamentale condividere la dieta con il partner, la dinamica di coppia vince. Semplici interventi sulle razioni possono aiutare a contenere gli alti e bassi della glicemia e dei trigliceridi e ridurre il rischio di sviluppare diabete. Le diete moderne, sostiene Stefano Del Prato, presidente della Società italiana di diabetologia, sono più appetibili ma meno ricche di fibre, va a finire che mangiamo di più, e anche peggio. Con l'evoluzione, l'uomo ha mantenuto uno stomaco eccessivo rispetto alle reali necessità. Le abitudini sedentarie e un introito calorico medio più che raddoppiato rispetto ai nostri antenati, fanno il guaio. A questo si aggiunge un consumo in eccesso di alimenti e bibite ad alta densità energetica, come i piatti già pronti, ricchi di grassi, più saporiti e a basso costo. Per tutti questi motivi occorre fermarsi per non raggiungere il «punto di non ritorno», quando ormai si è ingrassati oltre misura e occorre rivolgersi ai chirurghi bariatrici, come Marcello Lucchese e Luigi Angrisani, che trattano l'obesità anche attraverso interventi taglia e cuci.





Cervello

Meno calorie, dieta, antiossidanti stimoli intellettuali, attività fisica guidata. Secondo Ginetto Bovo, esperto di scienze motorie, per mantenere il cervello giovane ed efficiente occorre darsi una mossa. Il punto è: dove si trova la spinta per vincere la sedentarietà?



Cuore

Cambiare abitudini a tavola dopo un attacco di cuore allontana il rischio di gravi ricadute. Lo rivela uno studio dell'Harvard School of Public Health di Boston uscito sulla rivista JAMA. Sono state seguite 4000 mila persone, donne e uomini, curate per infarto



Sesso

Una dieta sana e sostenibile come quella mediterranea fa bene alla virilità maschile, lo ha affermato Laura Di Renzo, nutrizionista dell'Università di Roma Tor Vergata. Un «piatto rosso» può avere un effetto paragonabile a quello della famosa «pillola blu».