

APRILE... inizia la corsa alle DIETE! Siamo ancora in tempo!

Si stima che da aprile un italiano su due sia a dieta.

All'affacciarsi del primo sole, infatti, siamo bombardati da caroselli pubblicitari di soluzioni miracolose: dieta della banana, dello yogurt, del gelato... Parola d'ordine: VELOCE! Ma il repentino calo di peso dei primi giorni è soprattutto dovuto a una perdita di liquidi. Il reale tempo di dimagrimento (perdita di grasso) per una donna è massimo di 1 kg a settimana e per un uomo di 1,5 kg a settimana. È bene, dunque, tener presente i tempi necessari al dimagrimento in base ai chili da perdere e intraprendere una dieta in tempo debito. Quindi **DIFFIDATE** di chi vi promette **RISULTATI RAPIDI** e in **BREVE TEMPO**.

L'alimentazione è un momento di gratificazione e non deve diventare un'occasione di "repressione" e "depressione". Le diete "last minute" non hanno basi scientifiche, si tratta di proposte così elementari che **CHIUNQUE** potrebbe inventarsene una! Sono restrizioni, basate principalmente sull'esclusione di una serie di alimenti (pane, pasta, latticini, formaggi, dolci, etc) e purtroppo è di moda il ricorso a diete iperproteiche, le quali protratte nel tempo possono solo danneggiare fegato e reni.

Con il bel tempo aumentano le occasioni di uscita e... il "pericolo" è dietro l'angolo. Attenzione al classico **APERITIVO** che da sempre sembra essere "sfizioso" e "leggero". Vi siete mai chiesti qual è la sua quota energetica? Le maggiori calorie non provengono tanto da ciò che si beve (ad es. sorbetto al limone 50 kcal; prosecco (70 ml = 50 kcal); birra alla spina (330 ml = 140 kcal)), ma da tutto ciò che accompagna il drink: noccioline e mandorle (100 g = 600 kcal), patatine (100 g = 550 kcal), salatini (100 g = 450 kcal) etc. Un "leggerissimo" aperitivo potrebbe essere energeticamente equiparabile a una cena luculliana.

Quindi approfittiamo delle belle giornate per incontrarci con gli amici all'aria aperta e fare anche una piccola passeggiata di almeno mezz'ora al giorno. Facciamo in modo che la consapevolezza di ciò che mangiamo ci induca ad associare una dieta equilibrata al movimento: per la corsa al peso forma rendiamo la strada in discesa...il tempo è dalla nostra parte!!!