

DIMAGRIRE... LA GIUSTA STRATEGIA!

“A Marenn’... e scenziat’ a che ora la consigliano...”

Dopo aver letto questo simpatico post che segue... mi chiedevo: come nel pallone, quando gioca la nazionale, siamo tutti allenatori... far dimagrire sembra un facile gioco da ragazzi... ognuno dice la sua... Ma se il Napoli gioca di sera...? I “CARBOIDRATI” ce li possiamo mangiare?

Così scriveva... Paolo Sindaco Russo... (cit.)

“Bellissima... Cultura napoletana: a Marennna “

(la traduzione in italiano sarebbe: merenda. Ma non è esattamente la stessa cosa)

Ma come si distingue una Marennna da un semplice panino?

Ecco un decalogo che sintetizza l’arte di mettere l’amore in mezzo al pane per farcelo portare allo stadio:

- 1) La Mamma Napoletana considera sempre il figlio “O guaglión” anche quando lei ha 90 anni e lui 70 e sa che ““O guaglión’ adda magnà na còsa ‘e sustanza“.
- 2) La Mamma Napoletana sa che una marennna deve avere un giusto bilanciamento di carboidrati, proteine, zuccheri e grassi, il tutto nelle quantità necessarie alla dieta settimanale di un nuotatore olimpico.
- 3) La Mamma Napoletana, se vede un amico del figlio senza marennna, fa lo sguardo pietoso delle VIP che parlano dei bambini del terzo mondo o dei cani abbandonati e **PROVVEDE LEI**.
- 4) La Mamma Napoletana non prepara un panino ma un pasto completo contornato da pane. La marennna è una struttura unica, il pane armonizza il tutto assorbendo le essenze senza mai imporparsi troppo, rimanendo morbido senza spugnarsi.
- 5) La Mamma Napoletana conosce tre formati: sfilatino, rosetta grande e palatone, scavato al massimo nelle varianti demollicate. Non produce nulla al di sotto di questi tre formati.
- 6) La Mamma Napoletana ricorre raramente ai salumi e, se lo fa, si scusa con il figlio e si sente in colpa per una settimana.
- 7) La Mamma Napoletana mette prima uno strato di carta d’argento per mantenere caldo e fragrante il panino, poi uno di fazzolettini per assorbire l’ eventuale inzevamento e poi uno di cellophan per evitare che l’inzevamento raggiunga il resto della borsa: è la Mamma Napoletana che ha inventato il Tetrapack.
- 8) La Mamma Napoletana non riproporrà mai al figlio una marennna preparata in occasione di una sconfitta e per le partite importanti prepara la marennna delle vittorie

importanti; conosce il valore apotropaico della marenna e sa che il destino del Napoli passa anche dalle sue mani.

9) La Mamma Napoletana mette sempre un frutto vicino alla marenna perché “acconcia a vocc’ “. .

10) La Mamma Napoletana, al ritorno dalla partita, ti accoglie con due domande: “c’ha fatt’ o Napule?” e “t’è piaciut’ a marenna?” e in caso di risultato sgradevole la domanda si trasforma in un: “Però t’è cunzulato cu chella bella marenna!”“.

La moda del momento, per addetti ai lavori e chi si improvvisa “esperto in nutrizione” è quella di seguire ormoni, indici glicemici... Ricordo che la la dieta “a zona” qualche anno fa sembrava la bibbia di molti... nulla poteva accadere se non si era in zona... comunque era su basi scientifiche... poi, come tutti i fenomeni temporanei e modaioli, si è sgonfiata... e così via. La fisiologia umana è conosciuta... la ciclicità ormonale anche da sempre... Ma la nostra vita viaggia su ritmi SOGGETTIVI! Non siamo dei computer!! Se fossimo tutti dei computer... allora sarebbe facile programmare modi e tempi di come alimentarsi. Ma il bello dell’essere “umani” è che siamo fatti di tanto altro. Il piacere di mangiare (la tentazione/voglia di mangiare quell’ultimo pezzettino di pane e nutella dopo cena), l’occasionalità dei momenti sociali (una pizza e birra con amici... che più delle volte vi ricordo che è di sera), i contesti di vita (il lavoro di ufficio che non ci consente di mangiare pasta a pranzo) e così via.

Vi siete mai chiesti perché chi sta a dieta... STA SEMPRE A DIETA...?

Chi si appresta a dimagrire deve dimenticare temporaneamente chi è...? e cosa sarà...?

Valutando la statistica negativa di chi dimagrisce e nell’arco di due anni recupera peso (98%!!), l’unica possibilità di dimagrire ma soprattutto mantenere il risultato nel tempo è impostare dall’inizio un discorso di “EDUCAZIONE ALIMENTARE”.

Per chi si ritrova ad educare ad una sana e corretta alimentazione nonché preoccuparsi di far dimagrire... tutto non si può risolvere con 4 rigide regole che devono andar bene per tutti.

Per ogni individuo ci deve essere una SOGGETTIVA STRATEGIA terapeutica...

Chiunque si può inventare un “sistema” per perdere peso... “yogurt e banane”, “solo minestrone”... Quando si elabora una dieta “seria”, la Dieta Mediterranea si adatta completamente, si deve tenere sempre presente cosa significa Buono Stato di Salute: “...BENESSERE FISICO, MENTALE e SOCIALE...” ed è questa la ragione perché solo chi ha una competenza a 360° in questa materia, può trovare la giusta soluzione al “disperato” di turno che per l’ennesima volta tenta di dimagrire.