

La società come ben sappiamo presenta in continuazione modelli ideali di uomini e donne attraverso esaltazioni di corpi tanto perfetti quanto irreali. La Dottoressa Tommasi Simona è una nutrizionista esperta nel suo campo, si occupa dell'elaborazione di piani alimentari personalizzati, ha uno studio nutrizionistico intotest a Pisa e in un'intervista ci svela il suo punto di vista e l'importanza di una dieta indirizzata al miglioramento dello stato di salute fisica, ma soprattutto mentale.

Molte sono le difficoltà psicologiche incontrate riguardo a terapie nutrizionali che alterano abitudini alimentari. In tutti i settori della nostra vita conviviamo quotidianamente con regole e pertanto è un errore credere che quello dell'alimentazione ne sia esente.

Ognuno ha un proprio fabbisogno giornaliero in base allo stile di vita che conduce, una vita sedentaria richiede un minor apporto calorico rispetto a chi fa sport regolarmente. Spesso eccessi o rinunce e diete drastiche possono alterare il sistema immunitario, indebolire le difese e il nostro metabolismo. Saltare i pasti non ci permette di condurre uno stile di vita sano. L'estate è arrivata e coloro che durante l'inverno hanno ceduto a qualche peccato di gola in più ricorrono a metodi discutibili sul piano scientifico: compresse che promettono una perdita di peso in poco tempo, creme in grado di ridurre il giro vita, e altri prodotti utili al dimagrimento.

Tra i compiti della dietologia vi è anche quello di educare il pubblico (sano o malato) a saper mangiare, usando i vari alimenti che la natura ha messo a disposizione degli uomini in maniera appetibile, senza rinunciare al lato edonistico, di cui la gastronomia si avvale da secoli per rendere meno triste e più elevato il normale approvvigionamento di "carburante" di cui l'organismo ha bisogno per le sue attività biologiche.

Mangiar bene non significa, tuttavia, mangiar molto. Anzi, di solito, chi mangia molto non mangia bene. E, non solo perché ogni eccesso alimentare rappresenta un attentato alla salute, ma anche perché i cibi per poter essere apprezzati nel loro valore gastronomico richiedono che il senso del gusto, dell'olfatto e, perché no anche quello della vista siano sempre vigili e in grado di recepire le più sottili stimolazioni evocate dai diversi sapori, dagli odori e dalle componenti cromatiche ed estetiche offerte da un piatto bene preparato. Cose del tutto impossibili a chi si alza da tavola sazio.

Come abbiamo visto, il fabbisogno calorico è variabile e dipende essenzialmente da quattro

Scritto da Chiara Salvini

Lunedì 13 Luglio 2015 11:33 - Ultimo aggiornamento Lunedì 13 Luglio 2015 12:14

---

fattori: età, sesso, peso e attività lavorativa. Tuttavia, questi quattro fattori non influiscono nello stesso modo sul fabbisogno di quei principi nutritivi che sviluppano Calorie: cioè delle proteine, dei glicidi e dei lipidi. Mentre, infatti, i fattori “età”, “sesso” e “peso” esercitano la loro influenza sia sul fabbisogno delle proteine sia su quello dei glicidi e dei lipidi, il fattore “attività lavorativa” agisce esclusivamente sul fabbisogno di queste due ultime sostanze.

Nei mesi più caldi tendiamo a bere più acqua, a consumare in misura maggiore cibi freschi (piatti freddi) e di origine vegetale (frutta e verdura): l'estate in generale, insomma, ha un “effetto termogenico”, anche perché ci porta a stare all'aria aperta e a fare più attività fisica.

Chiara Salvini - DEApres