



# LA DIETA

## **i disturbi dell'alimentazione**

In questa pagina parleremo di :

- [Disturbi dell'alimentazione](#)
- [Anoressia](#)
- [Le cause della malattia](#)
- [Una malattia del corpo e della mente](#)
- [Bulimia e obesità](#)

## **Disturbi dell'alimentazione**



Sempre di più si diffondono a macchia d'olio le patologie legate all'alimentazione. Questi disturbi, sono indotti o autoindotti e non dipendono direttamente dal cibo, ma da un'intolleranza ad esso, dettata dalla psiche del soggetto. L'ambiente esterno in questo contesto funge da specchio: specchio di utopici modelli splendidamente in forma e potenzialmente irraggiungibili e specchio di coloro che, affetti da un disturbo alimentare, rivedono in esso, il riflesso di una realtà distorta, terribile, malata. I disturbi dell'alimentazione sono vere e proprie malattie, emergenze sanitarie serissime, e come tali, non vanno sottovalutate, poiché esse costituiscono una problematica seria, che parte dalla mente e coinvolge anche il corpo. Le più diffuse e comuni sono l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa.

Entrambe si presentano come un disturbo psichico ed hanno una parabola ascendente. La malattia inizialmente, non presenta una sintomatologia preoccupante, ma col passare del tempo questa si espande come un cancro ed inizia a mostrare il suo vero volto. Colpisce per il novanta per cento le donne di età compresa tra i sedici e i trent'anni, è dunque una problematica prettamente femminile. L'universo maschile è interessato da questa malattia per il cinque/dieci per cento circa fino a qualche anno fa. Oggi giorno il numero dei soggetti di sesso maschile colpiti di questa malattia è aumentato, e questo dato è stato confermato dalle visite mediche in aumento, soprattutto negli ultimi tempi. Questa malattia, è il cancro dei Paesi industrializzati, ed è infatti stata definita "sindrome occidentale". E' infatti parecchio diffusa nei Paesi nordici come la Norvegia, la Scandinavia, L'Inghilterra, il Messico ed il Giappone. Nel nostro Paese invece, il fenomeno non ha ancora affondato le sue radici: la percentuale di soggetti affetti da

questa malattia è bassissima, e si concentra in una fascia d'età compresa tra i sedici e i venticinque anni. Colpisce dunque ragazze (in particolar modo) giovanissime, che vengono piuttosto confuse da modelli ideali proposti dai media che creano nell'immaginario collettivo di adolescenti deboli che concentrano i loro desideri in un corpo diverso dal loro.

## Anoressia

Questo terribile disturbo alimentare nasce infatti da questo singolare bisogno, quello di assomigliare a modelli perfetti nati nella mente, e quindi si concretizza nella realtà in un rifiuto del cibo, che diviene l'acerrimo nemico di chi ha come unico scopo quello di dimagrire pesantemente. La sintomatologia si presenta con una magrezza estrema, un desiderio costante, nonostante la magrezza stessa di dimagrire ulteriormente; il desiderio di non superare una soglia di magrezza, nonostante l'evidente sottopeso, la sospensione del ciclo mestruale, che diventa irregolare, un calo dell'autostima. La malattia si manifesta attraverso questi sintomi e una volta attaccata la mente e il corpo, presenta ulteriori problematiche insorgenti:



- 1) La prima e più importante è una cefalea continua. Non apportando la giusta quantità di zuccheri al cervello, si ha una continua sensazione di pesantezza, di stordimento e di dolore anche.
- 2) Calo della densità ossea, che porta come primaria conseguenza l'osteoporosi.
- 3) Ciclo mestruale scarno e assolutamente mancante (amenorrea) che si presenta ogni due o tre mesi.
- 4) Calo fortissimo del desiderio sessuale, che si manifesta negli uomini con la mancanza di erezione.
- 5) Ipoglicemia prodotta dagli ormoni peptici.
- 6) Diminuzione dei leucociti nel sangue.

A livello visibile invece, questa malattia si presenta con la fuoriuscita di acne seborroica in viso, pelle secca e disidratata, dovuta al mancato apporto di acqua e vitamine all'organismo, fragilità delle unghie, dovuta alla mancanza di calcio, e gengivite, ovvero ingrossamento e sanguinamento delle gengive, che possono portare dolore a tutta la bocca.

## Le cause della malattia



La malattia, porta ad un continuo e spasmodico rifiuto del cibo, o all'espulsione forzata di esso attraverso il

vomito. A questi due fattori viene associata una costante attività fisica esagerata, volta ad un dimagrimento immediato e soddisfacente. Ovviamente il corpo umano ha bisogno di assumere dal cibo energie, e l'attività fisica va effettuata se alla base c'è la possibilità di effettuarla. Chi rifiuta di mangiare, e si sottopone poi ad uno sforzo fisico eccessivo, straziona il proprio organismo fino a portarlo allo stremo delle forze, inducendone una secchezza estrema.

Si è appurato nel corso del tempo che questa malattia può dipendere da un disturbo della sfera ossessivo compulsiva, e da un atteggiamento negativo nei confronti di se stessi, ma questa non è l'unica causa di questo terribile disturbo alimentare. Le principali e più diffuse sono le cause psicologiche che vengono scaturite da fattori precisi, quali un fallimento scolastico o lavorativo, un problema familiare, la perdita di una persona cara, una rottura amorosa, l'allontanamento dagli amici. Tutte queste variabili hanno un'influenza potentissima sulla mente delle persone che non riuscendo a contenere il dolore tendono a prenderlo su di sé, come fosse una croce, come fosse l'unico modo per non pensare, come se la soluzione non esistesse al di là di quella di non mangiare, di correre contro il tempo, di affannarsi, di espellere dal proprio corpo la minima quantità di cibo e di dolore. Le cause sociali invece sono da addurre ad una mancata comunicazione nella sfera familiare, con la quale si hanno gravi difficoltà a portare avanti una relazione sana, dove è impossibile esprimere le proprie emozioni o le proprie paure; in questo caso, l'anoressia, si presenta come un modo per comunicare in silenzio il proprio dolore, e allo stesso tempo i propri bisogni. Spesso le cause possono essere anche di tipo genetico: se ad esempio in famiglia ci sono persone con questo tipo di disturbo alimentare, si innescherà una sorta di meccanismo a catena che porterà anche altri familiari a soffrire potenzialmente del medesimo disturbo. L'anoressia è diffusa tra le gemelle ad esempio, o tra sorelle molto vicine di età ...

## Una malattia del corpo e della mente

Solitamente le paure dei soggetti anoressici e bulimici anche si possono sintetizzare nei seguenti punti:

- 1) Paura di ingrassare
- 2) Sentire che il cibo è un nemico
- 3) Sentire la necessità di sminuzzare il cibo
- 4) Vedersi sempre grassi allo specchio
- 5) Avere una visione distorta di se stessi nonostante la magrezza
- 6) Pensare di essere in sovrappeso
- 7) Non piacersi
- 8) Sentirsi costretti al cibo dagli altri
- 9) Fare attività fisica costante



- 10) Sentirsi in colpa dopo aver mangiato
- 11) Seguire un regime alimentare scarso e ferreo
- 12) Espellere il cibo provocandosi il vomito
- 13) Controllare il peso del cibo e delle calorie di questo
- 14) Gli altri ti vedono sottopeso avendo loro una visione sbagliata
- 15) Desiderare continuamente di essere più magri

Ovviamente le conseguenze investono anche il piano psicologico: i soggetti anoressici come quelli bulimici, tendono ad essere depressi, a trattare male gli altri, a sentirsi non capiti; odiano i luoghi affollati ed i gruppi, rifiutano l'approccio fisico, non sentendosi a loro agio nel proprio corpo, sono soli, ed amano la solitudine. Altre patologie mentali conseguenti all'anoressia stessa sono l'aggressività, l'ansia e il panico. Soggetti affetti da disturbi alimentari tendono a problemi di respirazione, a pianti isterici ad urla improvvise. Nei casi più gravi si manifestano in pazienti borderline.

L'anoressia può presentarsi con un rifiuto quasi totale del cibo, oppure con grandi abbuffate che sono seguite dal vomito, per il forte senso di colpa. Esistono delle differenze notevoli tra l'anoressia e la bulimia, anche se questi due disturbi alimentari risultano agli occhi di molti parecchio simili.

## **Bulimia e obesità**

L'anoressia, come detto sopra, colpisce generalmente soggetti giovanissimi, mentre la bulimia è un disturbo alimentare che si presenta nell'età adulta. La prima riguarda l'universo femminile ma in minor parte anche quello maschile; la bulimia è assolutamente solo femminile, colpisce infatti le donne di età adulta con problemi mentali o con sindrome depressiva. L'anoressia è associata ad uno stato di ansia, mentre la bulimia ad un'intenzione di procurarsi dolore. Gli anoressici non cercano aiuto, i bulimici sì. Le due malattie del cibo, si assomigliano parecchio ma presentano comunque delle sostanziali differenze. Le terapie per queste due malattie sono di due tipi: psicologica e farmacologica. La terapia psicologica è la più incidente e lavora sul lungo termine in quanto il/la paziente fa con il medico un percorso preciso che la/lo porta ad esaminare la causa del suo male, che sia di origine amorosa, lavorativa, familiare, amichevole. Una volta individuato il problema, si cerca di estirparlo. Le sedute possono essere anche di gruppo, o possono coinvolgere i familiari, se il problema sorge all'interno del nucleo stesso, infatti, è importante che il fatto venga risolto insieme alle persone che ne determinano la causa. La terapia psicologica funge anche da momento di relax per i soggetti nervosi e compulsivi. La terapia farmaceutica agisce sul corpo e non sulla mente e ha i suoi riscontri nell'immediato. Lo scopo è quello di ripristinare le naturali funzioni dell'organismo, che si sono perse privandosi del cibo. Molto importante è avere il consenso del paziente che è affetto da disturbi di tipo alimentare, essendo questo non controllabile infatti potrebbe rispondere in malo modo alla terapia stessa, rifiutandola anche. Queste patologie del cibo, in alcuni casi hanno condotto al suicidio.

Oggi giorno questi disturbi essendo conosciuti non rappresentano una reale minaccia per le persone. Solitamente vengono sorpresi in tempo, e possono essere curati. Anche l'obesità costituisce una

gravissima problematica molto diffusa invece nel nostro Paese. Si presenta con una grassezza eccessiva, e con un'impossibilità a dimagrire. L'obesità è causata da una vita sedentaria, e da un'alimentazione scorretta. E' diffusa nei bambini come negli adulti. Il primo passo da compiere per combattere l'obesità è recarsi da un nutrizionista o da un dietologo, fare un qualsiasi sport in maniera costante e quotidiana e scoprire attraverso un percorso psicologico, quali sono le cause da addurre a tale problematica.

## appetito

In questa pagina parleremo di :

- [Appetito](#)
- [Le malattie e la mancanza di appetito](#)
- [Consigli per ritrovare l'appetito](#)
- [Tenere a freno l'appetito](#)

## Appetito



Uno dei fattori principali affinché una dieta sia corretta è quello di tenere a bada l'appetito. Il senso costante di fame inevitabilmente provocherà sempre più in noi la voglia di mangiare ed abbuffarci per sentirci sazi.

L'appetito è un aspetto importante per il processo di alimentazione, esso esprime la necessità di alimentarsi, importante quindi per poter vivere. Ritroviamo coinvolti nella sensazione di nutrirci fattori nervosi centrali (stimoli che partono da una zona dell'encefalo), periferici (con la presenza nello stomaco di acido clorico

quando si è a digiuno) e meccanici (aumento della peristalsi gastrica). L'appetito però può in molti casi diminuire o aumentare a seconda varie situazioni e il più delle volte può essere collegato anche a delle patologie. Nel caso dell'inappetenza, ossia mancanza della sensazione di fame, questa può portare a disturbi alimentari importanti legati ad esempio all'anoressia.

## Le malattie e la mancanza di appetito

Molto spesso però i sintomi di inappetenza possono essere il risultato di alcune malattie come epatite, diabete mellito, anemia, insufficienza renale. E' quindi in questo caso opportuno recarsi da un medico per sottoporsi ai vari esami clinici e capire se sotto l'inappetenza ci sia poi realmente il rischio di avere questo tipo di malattie. Diverso discorso va fatto per l'anoressia, qui la mancanza di appetito deriva principalmente da fattori strettamente psicologici. Sicuramente avere qualche chilo in più e sentirsi fortemente a disagio può portare una donna a non



mangiare più, di fondo però deve esserci un dolore imponente, questo desiderio di non nutrirsi non è legato solamente alla voglia di dimagrire. Possono esserci problemi di solitudine, di angoscia, di ansia, di famiglia, diversi sono i fattori che spingono poi una ragazza a cadere nel vortice dell'anoressia. In questo caso c'è la necessità di affidarsi esclusivamente ad uno psicoterapeuta e capire il perché si è arrivati a non voler mangiare più.

## Consigli per ritrovare l'appetito

Quando la mancanza di appetito non è dovuta a particolari patologie, ma costituisce una fase transitoria della propria vita ci sono alcuni consigli utili al fine di ritrovare il piacere di mangiare. E' innanzitutto importante consumare i tre pasti principali della giornata, colazione, pranzo e cena, sempre allo stesso orario, in questo modo si abituerà di nuovo l'organismo a seguire uno schema standard di nutrizione. Meglio concentrarsi poi su ciò che si sta mangiando, senza lasciare che qualsiasi altro fattore esterno, come la tv o qualche chiacchiera di troppo, possa distogliervi dal nutrirvi. Spazio anche alla varietà dei piatti, in questo modo sarete sicuramente più desiderosi di scoprire nuovi gusti senza annoiarvi. Guai invece a mangiare fuori dai pasti, questo potrà indurvi a non avere appetito durante ad esempio il pranzo e la cena. Se in mattinata siete abituati a fare uno snack, questo indubbiamente rovinerà il vostro pranzo e non avrete voglia più di mangiare. Stessa situazione può verificarsi nel pomeriggio. Ci sono poi degli alimenti che riescono a stimolare l'appetito come cetrioli, pomodori, ravanello, finocchi e soia. Sono delle semplici tecniche che potete mettere in atto quando inizia ad esserci un periodo di inappetenza, spesso causato da un particolare momento di stress o di ansia oppure di dolore emotivo.

## Tenere a freno l'appetito

Cosa fare invece se non si riesce a tenere a freno l'appetito? Questo è uno dei problemi più comuni nell'essere umano, soprattutto per chi ha intenzione di mettersi a dieta. Quando notiamo di avere qualche chilo di troppo c'è la necessità di dimagrire, ma se l'appetito continua ad essere forte diventa poi difficile riuscire a raggiungere tale obiettivo. Il primo passo è ovviamente cercare di mangiare in modo sano ed equilibrato, questi sono i punti fondamentali per la riuscita di una dieta. Non affidatevi assolutamente ad integratori o particolari farmaci che miracolosamente fanno diminuire il vostro appetito, il più delle volte ci possono essere delle controindicazioni gravi. Anche in questo caso, come per stimolare l'appetito, è importante rispettare gli orari della colazione, del pranzo e della cena. Evitare assolutamente cibi grassi o alimenti spazzatura e puntare invece sull'indice di sazietà dei vari alimenti. E' consigliabile nutrirsi con cibi che possano rapidamente far sentire il nostro stomaco sazio. In questo caso sono gli alimenti ricchi di proteine ad aiutare in modo alquanto efficace a ridurre il senso di appetito. Importante sono anche le fibre, queste infatti tendono ad ingrossarsi nello stomaco e quindi a dare un importante senso di sazietà. Ottimo è anche bere molta acqua, vi sentirete in questo modo sempre pieni e se proprio non riuscite a tenere a freno il vostro appetito meglio trascorrere qualche ora alle prese con l'attività fisica. Questa non solo aiuterà a mantenervi in forma, ma vi distrarrà sulla costante voglia di cibo. Inoltre dopo qualsiasi tipo di attività fisica lo stomaco tenderà a chiudersi e il senso di fame non sarà più presente. Può sicuramente aiutarvi a sentirvi sazi il consumo di cibi più voluminosi, che renderanno più rapido lo stato di pienezza gastrica. Attraverso questi consigli il vostro appetito diminuirà e riuscirete anche a perdere qualche chilo.

## colazione

In questa pagina parleremo di :

- [La colazione](#)
- [Colazioni diverse](#)
- [Cosa mangiare](#)
- [I cereali a colazione](#)

## La colazione



Un'alimentazione corretta è alla base del benessere quotidiano. "Noi siamo ciò che mangiamo", non è solo un'affermazione, è un concetto ben preciso: il nostro organismo risponde perfettamente agli input che continuamente gli forniamo. Il corpo è una macchina, una macchina che basa i suoi sistemi di funzionamento su ingranaggi perfetti, di input output. L'equilibrio è dato dall'esattezza del meccanismo stesso. Per nutrire in maniera corretta il nostro corpo, bisogna conoscere i principi esatti di un'alimentazione sana che determini le

funzioni dell'ingranaggio stesso. Mangiare bene, significa avere cura di se stessi, della propria persona, della propria salute. Tutto proviene dal cibo, dall'essenza che sottende alla tipologia del nutrimento, dalla capacità di comprendere e soddisfare le richieste silenziose effettuate dal nostro corpo, continuamente. Tendiamo a soddisfare il bisogno della fame, per necessità in primis. Dunque, questa stessa necessità, deve guidarci alla conoscenza dei bisogni personali e nel soddisfacimento di questi ultimi. Un'alimentazione sana, si basa principalmente su diversi principi: dal cibo proviene l'energia, energia che viene in parte consumata in maniera immediata, ed in parte risparmiata e conservata dall'organismo stesso. La mente ed il corpo lavorano in simbiosi, attingendo da questa stessa riserva energetica assolutamente necessaria per il corretto funzionamento dell'uno e dell'altro. I pasti, variano da un minimo di tre ad un massimo di cinque al giorno, e devono rispondere a questa specifica esigenza energetica posta dal corpo e dalla mente. E' il cibo, che garantisce l'equilibrio, è il cibo che dona gli elementi nutritivi di cui si ha bisogno dalla nascita e per tutto il ciclo di vita. Un'alimentazione sana e completa, deve necessariamente essere variegata. Questo perché gli elementi stessi forniti dal cibo, si compensano tra loro, e sussistono l'uno rispetto all'altro, in un meccanismo armonico che impedisce che si determinino carenze che creerebbero notevoli scompensi. La maggior parte dei disturbi e delle patologie, è strettamente dipendente da un'alimentazione scorretta e squilibrata. Proteine, vitamine, minerali, oligoelementi, carboidrati, sono contenuti in diversi alimenti: la carenza di un solo elemento, può scatenare disturbi più o meno gravi, che si palesano attraverso malattie che possono aggravarsi poi nel corso del tempo. Il cibo determina il benessere, ed ogni pasto ha un'importanza fondamentale, perché fornisce al corpo gli elementi di cui necessita in quella specifica fase

della giornata. I pasti principali sono tre e corrispondono alla colazione, al pranzo e alla cena. Tra questi si interpongono i cosiddetti spuntini, ovvero piccoli pasti, che servono solo a colmare piccoli vuoti tra i tre pasti principali, fornendo un quantitativo energetico minimo. Ogni pasto principale comprende determinati alimenti. Si decide come e cosa mangiare, in base a diversi principi che rispondono alle esigenze dettate dalla tradizione, dalla cultura, ma anche e soprattutto dalla fase esatta della giornata. Al mattino ad esempio, si ha la necessità di nutrirsi perché si proviene da diverse ore di digiuno, corrispondenti a quelle della notte. Si avverte dunque il bisogno di mangiare per fame, ma non solo. Nell'arco della mattinata stessa vanno canalizzate tutte le energie che bisognerà poi sfruttare nell'arco di tutta l'intera giornata. Il corpo e la mente hanno bisogno di ricaricare, di accumulare per recuperare le forze giuste per stare in forma. Senza cibo, e soprattutto senza il cibo giusto, si starebbe male fisicamente, e allo stesso tempo, si soffrirebbe di debolezza, deconcentrazione, stanchezza. Il benessere dunque dipende da questo, dal modo in cui ci si alimenta.

## Colazioni diverse

Il pranzo a differenza della colazione, può essere meno abbondante, e la cena, che precede le ore del sonno, è il pasto certamente meno importante (quantomeno rispetto agli altri due), e quindi si deve basare su cibi leggeri che non disturbino la digestione e di conseguenza il riposo notturno. La colazione è il pasto più importante della giornata, perché è il primo ed il più completo. Non esiste uno stesso modo di fare colazione, perché diverse sono le abitudini in merito a questo



pasto, abitudini dettate dallo stile di vita, dai gusti, dalle abitudini e anche dalle tradizioni. Il minimo comun denominatore, è l'abbondanza: la colazione deve essere sostanziosa, per ricaricare le pile per l'intera giornata e partire con una marcia in più. In Italia, la tradizionale colazione, si basa sull'assunzione di cibi dolci, mentre in altri Paesi dell'Europa e del mondo, la colazione può anche basarsi su cibi salati. La tipica colazione italiana, comprende biscotti, fette biscottate con cioccolato o marmellata e burro, pasticcini, croissant, insieme a bevande come il latte, il caffè o il tè. In Grecia ed in Turchia, esisteva e tuttora esiste la tradizione di una colazione salata basata tra l'altro su cibi tipici come il formaggio feta, pomodori ed olive. Non ci sono bevande abbinate a questo tipo di pasto, si può scegliere liberamente come dissetarsi. In Polonia, la colazione somiglia ad un pranzo, ed è composta da un primo piatto che è quasi sempre una zuppa di cereali, del formaggio, del prosciutto e infine il dolce. La colazione si presenta perciò come un pasto quasi sacro, dall'importanza unica per tutto l'arco della giornata. Saltare il pasto successivo, è quasi un'ovvietà, perché l'organismo non è in grado a distanza di poche ore, di assimilare le stesse sostanze in un quantitativo eccessivo. Sempre in Europa, a colazione si mangia a base salata. In Gran Bretagna, al mattino si mangiano uova, bacon, prosciutto, salsiccia, e anche pomodori o funghi e fagioli. La colazione quindi corrisponde ad una sorta di pranzo. In alternativa, il primo pasto inglese, prevede anche latte, cappuccino, caffè lungo, accompagnati da cereali. Questo tipo di abitudine è anche dettata dal fatto che esistono in ogni Paese delle concezioni differenti rispetto al pranzo e dei diversi stili di vita. Molte strutture turistiche, attualmente però, hanno adattato la colazione in particolare alle esigenze dell'utenza.

## Cosa mangiare



Nelle località turistiche infatti, e dunque negli hotel, nei camping, nei bed & breakfast, la colazione viene servita come una sorta di buffet: su una lunga tavola, vengono serviti piatti di ogni genere e bevande diverse abbinabili ad ogni pasto e tipo di esigenza. Si trovano dunque latte, caffè espresso, caffè lungo, caffè macchiato, cappuccino, decaffeinato, caffè americano, tè, succhi di frutta, tra cui il succo d'arancia, succo d'ananas, succo a pera o a mela, succo a pesca, multi frutti. E ancora: cioccolata, fette biscottate, pane, marmellate,

confetture, miele, burro, croissant, dolci, pasticcini, torte, uova, (strapazzate), bacon, formaggi, frutta di ogni genere (quella di stagione). Il pasto centrale, ovvero il pranzo, spesso viene saltato, oppure, si mangia poco e velocemente per poi compensare la sera con una cena abbondante. L'abitudine di fare colazione, dipende anche dall'abitudine a vivere il momento della tavola. Si sta seduti insieme, o da soli, a consumare in serenità il primo pasto del mattino. La colazione è infatti anche un momento di relax, di assestamento, di tranquillità. Si fa colazione leggendo il giornale, accarezzando il proprio cane, guardando il notiziario, scambiando chiacchiere con i propri cari, facendo progetti per la giornata. La colazione è il momento successivo al risveglio, e se il buon giorno si vede dal mattino, è bene fare colazione in modo corretto e sano. L'ingranaggio determina il funzionamento, per cui, è molto importante che questo momento sia vissuto in un certo modo, senza fretta, senza stress. Abitudine di molti, è la colazione al bar, con cappuccino e croissant, krapfen, marmellate, dolcetti. Il piacere di trovarsi a condividere il primo momento della giornata nel profumo inebriante del caffè, nel rumore dei bicchieri, nei sapori dei pasticcini appena sfornati, rende il tutto ancor più gradevole. Il bar inoltre, costituisce un luogo di aggregazione, un luogo di relax, di appuntamenti, di tranquillità. Stare seduti a consumare il proprio pasto, osservando il mondo che scorre intorno, è un modo per assicurarsi relax, per ricaricarsi nel modo giusto. Il quantitativo da rispettare si basa sempre sul fabbisogno personale di calorie. Ogni tipologia di colazione inoltre rispecchia un certo quantitativo di calorie, per cui, per sapere con esattezza quanto poter mangiare, bisogna calcolare il proprio individuale fabbisogno calorico. In linea di massima, una colazione tipo, comprende un caffè, o una tazza di latte con caffè, o una tazza di tè, con due fette biscottate con cioccolata o con marmellata. In alternativa alle fette biscottate si può optare per un dolce o una fetta di torta o un croissant. E' anche vero che la colazione deve essere maggiormente abbondante per coloro che sono abituati a saltare il pranzo. Quindi chi mangerà di più, non farà alcuno strappo alla regola. Molto in voga è l'utilizzo dei cereali a colazione imbevuti latte o caffè e latte.

## **I cereali a colazione**

I cereali vengono pubblicizzati da molte aziende, come il prodotto per la colazione adatto al dimagrimento. Essendo poveri di grassi, a differenza delle confetture, delle cioccolate e dei dolci, i cereali sono il pasto di primo mattino maggiormente utilizzato dalle donne, ed in particolare dalle teenager. Contengono inoltre moltissime fibre, quindi favoriscono il naturale



metabolismo. In realtà, i cereali contengono anche un minimo quantitativo di grassi, tra cui quelli vegetali idrogenati, particolarmente dannosi per la linea. Dunque, è importante sapere che non sempre la pubblicità va incontro alle esigenze dell'utenza sorda. Molto spesso ci si lascia ingannare. Ideale per la colazione sono i succhi di frutta che contengono vitamine e parecchi antiossidanti utili a combattere i radicali liberi. Inoltre, un dolce, e quindi il giusto quantitativo di zuccheri, per partire al mattino non fanno mai male. Esistono diversi modi per mantenersi leggeri e stare in forma allo stesso tempo. Ciò che conta è il variare. Sempre e assaggiare di tutto, per una colazione sempre nuova, e sempre nutriente!

## acido citrico

In questa pagina parleremo di :

- [La dieta quotidiana](#)
- [Acido citrico](#)
- [Il limone](#)
- [Le proprietà benefiche del limone](#)

## La dieta quotidiana



Una dieta per essere sana ed equilibrata inevitabilmente deve poter contenere tutte le sostanze necessarie al corretto funzionamento del nostro organismo. E' sempre stato detto come le diete drastiche non siano la soluzione migliore per un dimagrimento, ma solo mangiando in modo equilibrato e soprattutto ingerendo sostanze sane, il nostro corpo potrà ritornare rapidamente in forma, senza dover pensare chissà a quale soluzione drastica. La scelta degli alimenti in questo caso costituisce ovviamente il fulcro fondamentale per la riuscita o meno di una dieta. E' quindi consigliabile sempre affidarsi ad un dietologo o un nutrizionista esperto che vi aiuterà nella vostra incessante ricerca della forma fisica perfetta. In molti

casi però la dieta non è considerata solo un fattore che permetta di perdere peso, ma una dieta quotidiana riguarda tutto ciò che una persona normale mangia durante il giorno. Se insomma non avete bisogno di perdere peso, la vostra dieta sarà già abbastanza corretta ed equilibrata, con la giusta assunzione di tutti gli elementi che il vostro organismo necessita per una corretta salute.

## Acido citrico

A tal proposito per una dieta o semplicemente un'alimentazione corretta non bisogna assolutamente trascurare l'efficacia dell'acido citrico. Questa sostanza, che ormai viene utilizzata in vari campi, è indispensabile anche in quello alimentare, grazie alle sue proprietà benefiche che garantiscono uno stato di salute migliore. L'acido citrico è un composto organico che ritroviamo



principalmente negli agrumi, ma anche in determinati tessuti animali. Generalmente l'acido citrico si presenta a temperatura ambiente come una polvere bianca cristallina, è possibile quindi comprare un barattolo di questa sostanza. In cucina l'acido citrico è utilizzato principalmente come acidificante, ad esempio lo ritroviamo in alcune bevande, nelle marmellate o nei canditi. Le proprietà più importanti di questo acido citrico riguardano sicuramente il suo potere antiossidante, conservante e correttore di acidità. Esso permette ad esempio alla frutta di non ossidarsi in modo precoce, quando insomma inizia ad assumere un colore molto più scuro dopo averla tagliata. Stessa cosa anche per la carne, in questo caso l'acido citrico aiuta a conservarla al meglio.

## Il limone

Se infatti siete abbastanza esperte in cucina noterete come l'alimento che contenga maggiormente acido citrico sia il limone. Questo viene utilizzato proprio per conservare al meglio alcuni alimenti e vale anche per il discorso fatto poc'anzi, ad esempio quando preparate una squisita macedonia, qui è necessario assolutamente che la frutta tagliata venga poi conservata in frigo con l'aiuto del limone, che eviterà quindi che si possa facilmente imbrunire. L'importanza dell'acido citrico però sta soprattutto nei suoi valori nutrizionali, ossia al grande aiuto che può dare alla salute umana. Esso ad esempio riesce a garantire il maggior assorbimento di ferro, in questo caso le persone che soffrono di questa mancanza possono sicuramente mangiare qualche limone in più. L'acido citrico è ottimo anche per evitare la formazione dei calcoli renali e dell'acido urico. Inoltre ha una funzione battericida da non sottovalutare. L'unico problema però che può provocare l'acido citrico è l'erosione dei denti, con una lesione soprattutto allo smalto di quest'ultimi. Ecco perché molti dentisti spiegano come sia meglio attendere un pò prima di lavarsi i denti dopo aver bevuto ad esempio bevande acide. In questo caso la situazione dei vostri denti può peggiorare. Meglio quindi sicuramente non consumare grandi quantità di acido citrico se si ha intenzione di voler garantire un'ottima salute ai vostri denti. In questo caso ovviamente l'equilibrio è sempre la soluzione migliore.

## Le proprietà benefiche del limone

Come abbiamo detto in precedenza il limone è l'alimento che contiene principalmente più acido citrico, è quindi giusto parlarvi dei suoi effetti curativi che può avere sull'organismo umano. Il limone ha proprietà antireumatiche, antiacide, digestive, vitaminiche, rinfrescanti, toniche, astringenti, ipotensive, antiscorbutiche. Proprio per queste sue qualità il limone è consigliato soprattutto per chi soffre di problemi digestivi, reumatismi, inappetenza, calcoli renali, ipertiroidismo, diabete, insufficienza del fegato, anemia, infezioni, bronchiti, arteriosclerosi, nausea. Il limone garantisce anche un effetto fluidificante e purificante del sangue, rendendo anche le arterie molto più elastiche e consente una maggiore fissazione del calcio. In caso poi di dissenteria, quindi con gravi problemi di diarrea, il limone può essere la soluzione migliore visto il suo forte potere astringente. Per la dieta è molto utilizzato perché ha notevoli proprietà diuretiche che permettono di facilitare il processo di dimagrimento e di disintossicazione. Riequilibra inoltre il metabolismo, riuscendo a stabilizzare il processo di digestione. Questo potere così salutare del limone ovviamente è dato anche dall'acido citrico contenuto in esso, lo si può sicuramente definire uno degli alimenti che consente maggiormente la cura del corpo.

## acido folico alimenti

In questa pagina parleremo di :

- [Acido folico](#)
- [A cosa serve l'acido folico](#)
- [Alimenti che contengono acido folico](#)
- [Acido folico e benessere](#)

## Acido folico



La vitamina B, comprende all'interno della sua classe di appartenenza, una serie di altre vitamine del medesimo gruppo. La vitamina B9, comunemente definita acido folico, è una sostanza indispensabile per il corretto funzionamento di alcune funzioni organiche.

L'etimologia del nome deriva dal latino, specificatamente dalla parola "folium", che tradotta significa "foglia". La vitamina B9, fu scoperta nel millenovecentotrentanove, a seguito di una serie di studi effettuati su una forma di anemia. L'acido folico, è

una vitamina appartenente al gruppo B, di tipo idrosolubile (si scioglie in acqua), assolutamente importante e necessaria per numerose reazioni chimiche e biochimiche. La scoperta dell'acido folico, ha una storia precisa e dettagliata. Fu per prima la dottoressa Wills a sperimentare suddetta vitamina su un campione di donne di origine indiana affette da una particolare forma di anemia. A seguito di una serie di esperimenti effettuati sulla molecola stessa, della quale venivano messe a punto le qualità e i benefici, l'acido folico, divenne una vitamina a tutti gli effetti e prese il nome di vitamina B9, nel millenovecentoquarantuno. Fu un ricercatore americano che ritrovò questa sostanza nelle foglie larghe di alcuni vegetali, battezzando così la vitamina B9, come acido folico. Ricerche lunghe e spasmodiche hanno permesso di incoronare suddetta vitamina quale regina del suo gruppo: una sua carenza, favoriva la registrazione di difetti del "tubo neuronale" del feto. Si comprese di conseguenza, che l'acido folico, va assunto in particolare dalle donne in stato di attesa, o da coloro che geneticamente potrebbero essere predisposti a deficit simili e affini. In gravidanza, questa vitamina diventa necessaria per il naturale e corretto sviluppo del feto, per cui le dosi di assunzione vanno aumentate notevolmente. L'acido folico infatti agisce in maniera immediata, favorendo la crescita del feto e la conseguente formazione della colonna vertebrale del futuro nascituro. L'acido folico, aiuta a livello preventivo anche a contrastare l'insorgenza di numerose patologie quali infarti, ictus, diabete ed infine del cancro. La sua molecola, funge dunque da barriera protettiva, favorendo il corretto funzionamento di numerosissimi meccanismi strutturali. L'organismo, utilizza la vitamina B9 per due funzioni specifiche: l'acido folico, contribuisce alla formazione corretta del feto, e consente allo stesso tempo di non contrarre patologie gravi come "l'anemia megaloblastica", assolutamente pericolosa nella

sua forma e manifestazione, poiché comporta la comparsa di globuli rossi eccessivamente grandi e quasi privi di emoglobina.

## A cosa serve l'acido folico

L'organismo umano, non è auto produttore di vitamina B9. L'acido folico, va necessariamente assorbito a parte, attraverso gli alimenti che lo contengono, o mediante una cura integrativa che ne favorisca l'assimilazione costante e completa. Le donne in gravidanza, devono dunque accertarsi che le dosi di assunzione siano giuste; il quantitativo giornaliero invece, è chiaramente più basso. Generalmente l'acido folico è contenuto in numerosissimi alimenti, quindi quotidianamente, avviene la naturale assimilazione e conservazione della vitamina all'interno dell'organismo. E' necessario in ogni caso, tenere sempre sotto controllo la quantità effettiva assimilata e poi assorbita: l'acido folico infatti, tende a disperdersi con le fonti di calore; moltissimi cibi, durante la cottura disperdono la maggior parte del



quantitativo di questa vitamina, per cui, l'organismo non trae alcun beneficio dall'assunzione di alimenti che lo contengono. E' stato clinicamente testato e ampiamente appurato, che una cura esatta di acido folico in gravidanza, riduce notevolmente il rischio di malformazione e deformazioni del feto. L'acido folico va dunque assunto soprattutto nelle prime settimane di gestazione, quando avviene la formazione del feto e degli organi anche. Nonostante la teoria di prevenzione, spesso, la vitamina B9, risulta essere carente, e causa di conseguenza una serie di problematiche notevoli al sistema nervoso in particolare. Una carenza netta di acido folico, può comportare problemi reali come l'anemia, con modificazioni dei tessuti che comportano conseguenti disturbi all'apparato degli organi interni. In caso di carenze in fase di gestazione, le conseguenze possono essere anche malformazioni irreparabili come la spina bifida e malformazioni del tubo neuronale. L'acido folico, è contenuto in una grandiosa quantità di alimenti. La molecola presente nei cibi prende il nome di folato (da folium, foglia). L'acido folico, non viene distrutto dai processi enzimatici che si realizzano nell'apparato digerente. Esso viene assorbito principalmente dall'intestino, ed in seguito dal fegato.

## Alimenti che contengono acido folico



Gli alimenti che principalmente contengono acido folico, sono le verdure a foglia larga, come gli spinaci, i broccoli, la lattuga e ancora le uova, il latte, il lievito di birra. Si trova ancora nel pane bianco, nel pane nero, nel succo d'arancia, nelle carni, in alcuni tipi di pesce come il merluzzo, nelle patate. Poiché, l'acido folico risulta essere idrosolubile, è necessario che si conoscano anche

i tempi di cottura di determinati cibi, poiché attraverso questo passaggio obbligatorio, la vitamina B9, potrebbe essere persa in parte o potrebbe quantomeno subire delle modificazioni notevoli. E' dunque importante conoscere i tempi di cottura, e la persistenza effettiva dell'acido folico. Solitamente durante la fase di cottura, le verdure a foglia verde come i broccoli, gli spinaci, perdono più del cinquanta per cento dei folati. Ciò che viene dunque assimilato dall'organismo è solamente una minima parte della vitamina B9. Non solo la cottura, ma anche la metodologia di conservazione di alcuni cibi, può portare alla perdita dei folati. Per ovviare a questa problematica, è necessario effettuare un metodo preciso di conservazione o quantomeno sapere che ad una certa temperatura, i folati tendono a disperdersi. Durante la cottura, gli alimenti come le carni che contengono acido folico, tendono a conservare maggiormente questa sostanza a differenza delle verdure. Queste ultime, vanno cotte, ma dopo la stessa cottura è preferibile conservare l'acqua nella quale questa stessa è stata effettuata. Inoltre, le verdure, vanno cotte intere e non tagliate. Solitamente l'acido folico può anche essere incrementato mediante degli integratori specifici, che contengono suddetta vitamina. Una compressa al giorno, assimilata in maniera costante consente di migliorare l'apporto di questa sostanza, senza pericoli di dispersione. La vitamina B9 è presente anche nel grano e in alcuni cereali, nella pasta, in molte farine, nel pane. Sono tutti alimenti che contengono acido folico, e che quotidianamente sono presenti in maniera abbondante sulle tavole. E' possibile che questi alimenti non contengano acido folico allo stato puro, ma è possibile che questo sia stato aggiunto a suddetti alimenti. In questo caso, è parecchio probabile che sull'etichetta venga riportata questa informazione specifica. In ogni caso, gli ingredienti sono sempre presenti, per cui, la presenza della vitamina B9 è appurabile. Poiché attraverso gli alimenti che contengono naturalmente un buon dosaggio di acido folico, risulta difficile che lo conservino, è necessario seguire dei suggerimenti specifici per assimilare anche quel minimo quantitativo contenuto nei cibi, affinché il dosaggio integrativo sia minimo.

## Acido folico e benessere

Per migliorare l'apporto di acido folico alla dieta, si possono inserire nella propria alimentazione alcuni cibi o bevande che contengono un buon quantitativo di acido folico. Il succo d'arancia naturale, contiene ottime quantità di acido folico, quindi a colazione, accanto ad una tazza di thè, e alle fette biscottate o ai biscotti, è bene aggiungere un succo naturale. Nei cereali, se questi vengono consumati a colazione, si può aggiungere un buon quantitativo di fragole, o si può ancora scegliere di non cuocere le verdure, ma di mangiarle crude tagliate a pezzetti. Anche se non messi in pratica sempre, per ragioni anche di gusto o di abitudini alimentari, è bene ogni tanto rompere gli schemi e assimilare gli alimenti che contengono vitamina B9, allo stato puro. Per quanto concerne la cottura, che solitamente apporta la perdita di acido folico, sarà necessario bollire le verdure in una quantità d'acqua esigua. Le verdure vanno sì lavate, ma non lasciate in ammollo per un tempo eccessivamente



prolungato. L'acqua assimila troppa vitamina B9, per cui è bene tenerla lontana dalle verdure in particolare. L'acqua della cottura delle verdure può essere riutilizzata anche per altri piatti o come condimento ad alcuni cibi. Oltre a tutti i cibi elencati sopra, esiste un'alta quantità di acido folico anche in alcuni legumi, come nei fagioli, le lenticchie ed i ceci, oltre alle zucchine ai peperoni, ai cavolfiori, al prezzemolo, al sedano e ai fagiolini. Anche la frutta contiene moltissimo acido folico. I frutti che maggiormente vengono utilizzati che possono apportare un buon quantitativo di suddetta sostanza sono papaia, melone, datteri, melone, fragole, lamponi, banane e anguria, dunque frutti principalmente esotici e rossi. L'acido folico, corrisponde in effetti alla sintesi della vitamina B9. L'acido folico infatti viene assimilato meglio dal corpo e favorisce i suoi naturali benefici. Per questa ragione è importante controllare il quantitativo e l'apporto giornaliero continuamente, anche grazie all'aiuto del proprio medico curante. In gravidanza infatti, il quantitativo degli alimenti e degli integratori, va stabilito di pari passo, e va rispettato onde evitare complicazioni. Il benessere dell'organismo, proviene infatti da una corretta alimentazione. Mangiare bene, e in maniera consapevole, significa tutelare il proprio organismo, e prevenire una serie di patologie che potrebbero risultare incurabili. Il meccanismo perfetto che sottende al benessere è dato dall'apporto nutrizionale di vitamine, minerali ed oligoelementi.

## acido retinoico

In questa pagina parleremo di :

- [Dieta quotidiana](#)
- [Acido retinoico](#)
- [Funzioni dell'acido retinoico](#)
- [Acido retinoico per la cura della pelle](#)

### Dieta quotidiana



Nel campo dell'alimentazione una dieta quotidiana deve essere necessariamente completa e sana, senza il bisogno in questo modo di dover ricorrere a qualche particolare integratore per incrementare l'assimilazione di una determinata sostanza che risulta essere carente nel nostro organismo. Il concetto di dieta equilibrata assume quindi sempre una valenza fondamentale per la salute umana, guai a pensare di poter fare a meno di un determinato elemento importante per la corretta funzionalità del nostro organismo. Come sempre quindi una dieta deve essere principalmente sana e ricca di

elementi che siano salutari. Questo deve essere un concetto ben chiaro che necessita però il più delle volte di continue stimolazioni. Si sbaglia insomma a definire dieta un'astinenza da cibo, tutto deve essere indispensabile per il corpo umano, chiaro che la differenza sostanziale è data poi dal riconoscere ciò che è salutare da ciò che è assolutamente dannoso per il nostro organismo. Sono situazioni che sembrano essere più che ovvie, ma nella maggior parte dei casi non ci si rende realmente conto di cosa bisogna fare per poter vivere serenamente senza dover per questo fronteggiare un problema di salute.

### Acido retinoico

Alimentazione sana comporta una salute migliore e quindi spazio ad una dieta completa che sia ricca di tutti quei nutrienti indispensabili per poter vivere senza tante preoccupazioni. Un punto fondamentale da tener presente nella propria dieta quotidiana riguarda l'assunzione delle vitamine, ma queste a loro volta necessitano di alcuni elementi per garantirne il corretto funzionamento. Il mondo di questi microelementi è



davvero vastissimo, ecco perché a volte non ci si rende ben conto dell'indispensabilità di determinate proprietà nutritive. Qualcuno avrà sicuramente sentito parlare di acido retinoico, spesso è associato al termine retinolo, ma questo che cos'è? Non è altro che la vitamina A, importantissima per la salute dell'uomo. L'acido retinoico è il classico metabolita che entra in funzione proprio con la vitamina A permettendone in questo modo il giusto lavoro. In poche parole l'acido retinoico aiuta la crescita cellulare. Questo tipo di elemento è praticamente indispensabile per tutti i vertebrati che si riproducono, è quel motore principale che permette la formazione dell'embrione. La capacità di creare nuove cellule da parte dell'acido retinoico è ovviamente strettamente collegata all'assunzione della vitamina A.

## **Funzioni dell'acido retinoico**

C'è a riguardo uno studio scientifico che testimonia come la proprietà di creare nuove cellule da parte dell'acido retinoico possa aiutare notevolmente chi è affetto da determinate patologie. Negli ultimi anni molti pazienti affetti da cancro, dove c'è praticamente una morte cellulare, hanno avuto modo di migliorare le proprie condizioni di salute grazie proprio all'acido retinoico. Solitamente esso viene somministrato per via orale oppure spalmato sulla pelle. Trattandosi di un elemento contenuto nella vitamina A è davvero raro ritrovarsi con qualche carenza di questo particolare acido. Lo ritroviamo infatti nelle uova, nei latticini, ma anche nel fegato e nel rene. Il corpo necessita di piccole quantità dell'acido retinoico, esso può considerarsi la forma ossidata della vitamina A e grazie alla sua proprietà di crescita cellulare è utilizzato in molti campi della medicina. Come detto a livello alimentare il nostro organismo non tende praticamente mai ad avere una carenza di vitamina A, ma è anche vero che la dose dell'acido retinoico deve essere ampiamente moltiplicata in alcune situazioni.

## **Acido retinoico per la cura della pelle**

E' stato scoperto ad esempio come questo tipo di acido sia alquanto importante per migliorare l'aspetto della propria cute, ecco perché si tende il più delle volte anche a spalmarlo sulla pelle. E' alquanto efficace in modo particolare nel risolvere i classici problemi di acne, ma soprattutto previene l'invecchiamento della pelle. Molti prodotti di bellezza, soprattutto creme, sono quindi particolarmente ricche di acido retinoico. Come visto esso agisce anche in malattie terminali come il cancro, ma fondamentale è soprattutto la sua funzione estetica ad essere alquanto diffusa. Non solo miglioramento della pelle, ma è stato scoperto come l'acido retinoico sia importante per la crescita dei capelli. Molti medici che si occupano dello studio della calvizie hanno scoperto come l'acido retinoico, proprio per la sua proprietà di conferire un'importante crescita cellulare, permetta anche un rafforzamento del cuoio capelluto con la conseguenza cura della calvizie. I capelli possono insomma ricrescere, riuscendo a rendere il fusto molto più forte e soprattutto a diminuire la produzione di sebo. Molto spesso è soprattutto quest'ultimo aspetto che rende i capelli alquanto vulnerabili e fragili. Non solo perché come sapete la produzione eccessiva di sebo rende la vostra cute molto oleosa con la costante sensazione di sporco. L'acido retinoico può essere quindi un valido aiutante nel migliorare la vostra cute e perché no combattere anche malattie molto più complicate.

## beriberi

In questa pagina parleremo di :

- [Una grave patologia](#)
- [Sintomatologia del beriberi](#)
- [Le cure](#)

### Una grave patologia



La parola beriberi, deriva dalla lingua cingalese. Tradotto ha un senso preciso e significa “non posso non posso”, dalla ripetizione stessa della parola. Il beriberi è una patologia molto diffusa in Oriente, ed è strettamente dipendente dalla carenza di vitamina b1. Se la tiamina prodotta da questa vitamina viene perduta, si ha una maggiore inclinazione verso questa malattia. Anche l'alcool comporta l'inclinazione a questa patologia proprio perché esso brucia la tiamina e ne impedisce l'assorbimento da parte dell'organismo. A causa dell'alcool, il fegato, non riesce a convertire la vitamina b1 in tiamina. La carenza di tale sostanza, può comportare gravi problematiche quali stanchezza fisica continua, nevriti, cefalea, vertigini, inappetenza, ansia, tachicardia. Questi disturbi si presentano con una reale carenza di tale vitamina e quindi soprattutto in soggetti che fanno abuso di alcool, in coloro che soffrono di stress, in gravidanza e allattamento, e d in modo particolare in coloro che fanno uso di cibi continuamente raffinati.

### Sintomatologia del beriberi

Il beriberi è una patologia seria che comporta differenti sintomatologie, generalmente tutte notevolmente gravi: L'insufficienza cardiaca è la prima. Il paziente presenta serie difficoltà nella respirazione, manifesta accelerazione nei battiti, dolori al petto, edemi. Il beriberi può presentarsi anche sotto altri aspetti. Se attacca il sistema nervoso infatti, si manifesta con l'impossibilità da parte del paziente di muovere gli arti inferiori. Paralizza in parte le gambe, impedendo una fluida locomozione. Questa patologia si diffonde a macchia d'olio anche nei soggetti di età compresa tra i due ed i quattro mesi di età, quindi nei neonati.

Generalmente questi possono presentare afonia (mancanza di lallazioni e di emissioni di suoni) e problematiche a livello cardiaco anche gravi. La causa di questa malattia in questa fascia d'età è da associarsi alla carenza di tiamina nel latte materno.

## Le cure

Il beriberi tende a presentare una sintomatologia precisa, che tende ad accentuarsi giorno dopo giorno, diventando patologia. I sintomi precisi sono: formicolio agli arti, difficoltà nella deambulazione, afonia, mal di testa, confusione. Questa patologia va curata con la stessa vitamina b1, per via orale, o intramuscolare. Nei pazienti affetti da beriberi in uno stadio avanzato, si tende ad una cura forte per evitare che la malattia avanzi e crei danni irreparabili. La vitamina b1 è dunque utilissima al nostro organismo. E' presente in numerosissimi cibi come il latte, la carne, le uova, i legumi, le verdure ed infine i cereali.

## dieta 1000

In questa pagina parleremo di :

- [Dieta quotidiana](#)
- [Dieta dimagrante](#)
- [I punti di partenza di una dieta](#)
- [Dieta 1000 calorie](#)

## Dieta quotidiana



La dieta quotidiana è riferita generalmente a ciò che uno mangia durante i vari giorni della settimana. Tutti insomma sanno più o meno cosa mangiano di solito durante la settimana, si ripetono tendenzialmente le varie pietanze. Una buona dieta quotidiana deve essere completa, ossia contenere tutti quegli alimenti necessari al giusto nutrimento del vostro organismo. In questo schema alimentare che ognuno di noi è solito costruirsi non mancano ovviamente le eccezioni, giorni in cui si tende a mangiare un po' più grassoso e fritto.

Solitamente una dieta sana ed equilibrata permette ogni tanto l'assunzione di qualche caloria in più, ma ovviamente sempre nei limiti e seguendo uno standard di vita abbastanza corretto. Con ciò significa che una persona con un lavoro normale che riesce a mangiare in modo sano ed equilibrato e pratica correttamente attività fisica potrà sicuramente concedersi ogni tanto quell'eccezione alimentare non troppo salutare, nel caso però contrario non è ovviamente consigliato mangiare alcun tipo di alimento nocivo e supercalorico.

## Dieta dimagrante

Qui rientriamo quindi nella fase della dieta dimagrante, un periodo che almeno una volta nella vita ognuno di noi ha attraversato. Sicuramente non è facile riuscire a seguire uno stile alimentare salutare ed equilibrato, se tutti si comportassero in questo modo non ci sarebbero assolutamente problemi di salute legati all'alimentazione. Purtroppo però negli ultimi anni sono notevolmente aumentati i casi di obesità e questo perché non solo scarseggia la qualità degli alimenti, ma



anche perché la vita frenetica non permette di sedersi a tavola comodamente e di godersi un pranzo ed una cena salutarì. Si preferisce insomma mangiare nei fast food o nei vari pub e in questo modo addio linea, ma soprattutto addio alla salute. Arrivati quindi all'accumulo di qualche chilo in più inevitabilmente ci si affida ad un dietologo e alle diete fai da te, in quest'ultimo caso però c'è maggiore pericolosità e soprattutto possibilità di insuccessi. Tutto ovviamente sta nella forza di volontà che ognuno ha.

## I punti di partenza di una dieta

E' importante riuscire a cambiare totalmente stile di vita per poter seguire costantemente una dieta, rinunciando a quei pranzi supercalorici che vi hanno poi ridotto in questo modo. E' quindi inizialmente fondamentale avere la giusta motivazione e credere di più in sé stessi, senza questi punti di partenza non si arriverà mai da nessuna parte. Presa coscienza di ciò si può iniziare a scegliere la dieta più efficace per il proprio caso. Non tutti infatti siamo uguali, ognuno ha un metabolismo diverso e se ci sono alimenti nocivi per una determinata persona non è assolutamente detto che valga lo stesso per un'altra. Ecco perché in generale non è consigliato scegliere le diete fai da te, ma è fondamentale affidarsi ad un esperto del settore per poter capire dove il proprio corpo necessita di un cambiamento. Questo discorso però non è seguito e preso in considerazione da molti, anche perché non tutti hanno la possibilità economica di recarsi da un dietologo, ecco che allora in questo caso in soccorso ci sono le diete online. Da premettere che pur parlando di queste diete, non c'è comunque alcuna sicurezza che possano funzionare e soprattutto non sono poi così salutarì. E' bene quindi che chi si cimenta per la prima volta con questo tipo di dieta si assicuri che il proprio corpo abbia il giusto nutrimento.

## Dieta 1000 calorie

Tra le diete online più restrittive c'è sicuramente la dieta 1000 calorie, da dire che una persona normale ed in salute dovrebbe almeno assorbire quotidianamente il doppio di tali calorie. Questa quindi delle 1000 calorie è difficile da portare nella maggior parte dei casi al termine, proprio per la sua durezza e non sarà quindi semplice riuscire a tenere a bada i morsi della fame. Le persone adatte a questa dieta di 1000 calorie al giorno devono essere non troppo alte, con una corporatura quindi alquanto piccolina e soprattutto non devono praticare molta attività fisica, altrimenti si rischia di consumare molte più calorie di quante si assumono quotidianamente ed è chiaro che poi possano sorgere altri problemi. Puntualizzato questo aspetto possiamo fornirvi la dieta di 1000 calorie al giorno, dove però potete scegliere voi in quale giorno mangiare le pietanze che sono proposte. A colazione si predilige: 200 grammi di tè, più dieci grammi di fette biscottate, più 5 grammi di zucchero; spuntino: 200 grammi di frutta fresca; a pranzo 50 grammi di riso o pasta, più 200 grammi di verdura, più 25 grammi di pane e 5 grammi di olio; spuntino pomeridiano sempre i 200 grammi di frutta; a cena un secondo, più 200 grammi di verdure, più 25 grammi di pane e 5 grammi di olio. Ci può essere in questo caso varietà nel secondo dove voi potete scegliere: due volte a settimana carne, 100 grammi di vitello o petto di pollo; due volte a settimana pesce, 125 grammi di sogliola, nasello, trota, merluzzo o palombo; una volta a settimana affettato: 60 grammi di bresaola o prosciutto crudo; una volta a settimana formaggio: 65 grammi di ricotta, 25 grammi di grana o 45 gr di mozzarella; una volta a settimana due uova.

## dieta anticelulitica

In questa pagina parleremo di :

- [La cellulite](#)
- [Come si manifesta](#)
- [Dieta per la cellulite: alimenti](#)
- [Dieta tipo](#)

## La cellulite



La cellulite, è un inestetismo inerente al derma, causato da una primaria alterazione del microcircolo e dalla conseguente modificazione del tessuto sottocutaneo, definito ipoderma, provocato da un rigonfiamento delle cellule adipose. Quando il normale flusso sanguigno rallenta, o viene ad alterarsi nel suo deflusso, si realizza una ritenzione idrica che comporta un ristagno dei liquidi, con conseguente ipertrofia cellulare. La cellulite è dunque provocata da un malfunzionamento del sistema linfatico, e da un'insieme di altri fattori che tendono a contribuire all'insorgere di suddetta problematica. Tra le principali cause dell'alterazione del

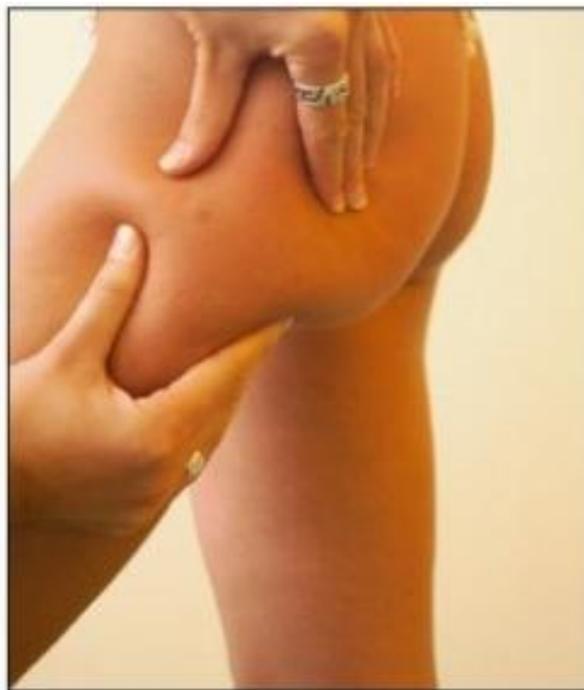
sistema linfatico, dell'accumulo di liquidi e della conseguente ritenzione idrica che causa la pelle a buccia d'arancia, vi sono la predisposizione genetica e l'ereditarietà. La cellulite, è donna. Tende a colpire notevolmente il sesso femminile, ed in minor misura il sesso maschile. Numerose statistiche hanno permesso di costatare che suddetta patologia colpisce per il novantacinque per cento le donne e per il cinque per cento gli uomini. Altri fattori che contribuiscono alla manifestazione di questa disfunzione sono: un malfunzionamento del sistema venoso, lo stress, l'abbigliamento eccessivamente stretto, il peso corporeo, il fumo e l'alcool, un'alimentazione scorretta, uno stile di vita sedentario, una mancata attività fisica o anche una scarsa attività fisica, problemi inerenti al sistema ormonale, l'indossare scarpe con tacchi eccessivamente alti, una postura scorretta, un dimagrimento rapido e consistente, la gravidanza e il ciclo mestruale, a causa del numero eccessivo di estrogeni prodotti, che comportano un ristagno di liquidi con conseguente comparsa della pelle a buccia d'arancia. La cellulite può subire tre fasi di evoluzione ed essere classificata in tre diverse tipologie: cellulite edematosa, cellulite fibrosa, cellulite sclerotica. La cellulite di tipo edematoso, colpisce principalmente le braccia, i polpacci e le cosce. Si manifesta con un ristagno liquido notevole in queste zone. Corrisponde al primo stadio della patologia. La cellulite fibrosa, si presenta negli stessi punti, con la formazione di piccoli noduli che la rendono maggiormente dura e dolorosa al tocco. Questo, è il secondo stadio della cellulite. La cellulite sclerotica, si manifesta con noduli di grosse

dimensioni, è dura, stagnante, dolorosa. Corrisponde al terzo stadio della cellulite stessa. Il raggiungimento del terzo stadio, comporta cure maggiormente efficienti e rapide.

## Come si manifesta

La cellulite, si divide inoltre in tre specie: la cellulite compatta, molle ed edematosa. La cellulite compatta, è la più diffusa. Colpisce infatti soggetti anche in ottima forma fisica. Presente sulle ginocchia, sulle cosce, sui polpacci, sulle braccia e sulla pancia, suddetta tipologia di cellulite, è certamente curabile, se riconosciuta in tempo. La cellulite molle invece, si manifesta su soggetti di mezza età, che non conducono più o che non hanno mai condotto un'attività fisica costante, o su soggetti in sovrappeso. Si manifesta prevalentemente nell'interno coscia, sulle gambe e sulle braccia, suddetta cellulite è più nodulosa e dolorosa. La cellulite edematosa, è la più dolorosa. Presente nelle donne che hanno perduto la forma fisica o che hanno seri problemi al sistema venoso linfatico. E' la cellulite che comporta maggior dolore, e che va curata da più parti, per un tempo lungo. Esistono delle metodologie precise per prevenire la cellulite e allo stesso tempo combatterla: tutto parte

dall'alimentazione e dallo stile di vita. Mangiare correttamente, senza saltare alcun pasto, prediligendo le pietanze giuste, è il primo passo per la conquista di una buona forma fisica. E' di fondamentale importanza bere molta acqua. Essa è infatti la soluzione primaria utile per contrastare questa patologia. Altra importante regola è mangiare frutta e verdura costantemente. Anch'esse infatti contengono un consistente quantitativo d'acqua e sono inoltre prive di grassi. La postura è altrettanto importante, così come un allenamento serio abbinato ad un stile di vita regolare. Tutte le cause che possono scatenare la cellulite vanno eliminate.



## Dieta per la cellulite: alimenti



La dieta è uno dei rimedi utili ad apportare miglioramenti. E' certo e risaputo che nessuna dieta compie miracoli, e non esiste alimentazione incostante che abbia mai prodotto risultati rilevanti. La dieta costituisce un aiuto, un supplemento per favorire il dimagrimento costante e di conseguenza la perdita della cellulite. Non esiste inoltre una dieta unica valida universalmente. Ogni organismo, necessita di un determinato apporto calorico giornaliero. Ogni organismo funziona come fosse un macchinario a se

stante, per cui, è di fondamentale importanza, effettuare la scelta in base alle personali esigenze. Il primo passo da compiere è il calcolo del metabolismo basale. Suddetto calcolo permette di comprendere di quante calorie necessita l'organismo. Una volta calcolato il numero delle calorie assimilabili, sarà necessario optare per gli alimenti giusti. Tra questi ve ne sono alcuni da preferire ad altri: frutta e verdura, in particolare quelle che contengono acido ascorbico, una sostanza che favorisce la circolazione sanguigna; ciliegie, fragole, albicocche, agrumi, ananas, kiwi, e ancora lattuga, broccoli, spinaci, cavolfiori, peperoni e pomodori, e infine la patata. Tutti gli alimenti che inoltre fungono da antiossidanti sono oltremodo suggeriti per contrastare la ritenzione idrica e per garantire maggiore tonicità ed elasticità alla pelle. Tra questi alimenti, meritano rilievo il mirtillo che favorisce la microcircolazione, la centella, l'ippocastano ed il pungitopo, e ancora il pompelmo rosa, le prugne e le patate. Altri frutti come l'ananas, il melone, l'anguria, il finocchio e le pesche, sono parecchio indicate perché stimolano la diuresi, (grazie al buonissimo quantitativo d'acqua). Molti di questi frutti non sono presenti tutti i mesi dell'anno. Possono però essere consumati anche sotto forma di succhi, in aggiunta a tisane rilassanti e dimagranti o diuretiche. In inverno in particolare, è una buona abitudine bere molte di queste bevande calde, in momenti relax, o anche semplicemente per rispettare la dieta. Anche il tè, il guaranà, il caffè, l'arancio amaro, favoriscono lo scioglimento della cellulite. Ovviamente, queste sostanze risultano delle valide alleate della linea, ma non contrastano la cellulite al pari di una terapia. La dieta deve essere completa, ma può certamente essere supportata da un buon quantitativo di suddette bevande. La dieta anticellulite permette un dimagrimento di circa tre chili se seguita con costanza. Il peso va sempre concordato con il proprio nutrizionista o dietologo di fiducia, che ovviamente in base allo specifico peso corporeo, alla massa magra e alla massa grassa, potrà stilare gli effettivi grammi per ogni singolo alimento. In generale, bisogna limitare sale ed olio, e bisogna inoltre alternare i diversi cibi, sostituendo quelli tra loro complementari. Il pesce potrà andare a sostituire la carne, le lenticchie i fagioli, l'ananas il finocchio e così via.

## Dieta tipo

Una dieta esempio potrebbe essere la seguente: Lunedì a colazione: una tazza di latte scremato, o di tè (come si preferisce), con quattro fette biscottate semplici ed una mela. A metà mattinata, un succo d'ananas, o di mirtillo (maggiormente indicato per la circolazione). A pranzo, un piatto di pasta medio, con sugo fresco e basilico. In aggiunta un piatto poco condito di insalata (lattuga con rucola). A merenda una tisana o un frutto, A cena, un piatto abbondante di insalata mista composta da pomodori, cetrioli, lattuga ecc, e una tisana diuretica e digestiva. Il martedì, a colazione, una tazza di latte scremato con cereali, o con fette biscottate, senza aggiunta di zuccheri e una pera o una mela. A metà mattina, un succo amaro come una spremuta d'arancia senza zucchero o un succo d'ananas. A pranzo un piatto medio di riso con zucchine tagliate a rondelle, e olio fresco. A merenda un frutto non zuccheroso e una tisana. A cena un filetto di merluzzo in bianco con un panino piccolo integrale e la verdura. Il mercoledì, al mattino una tazza di latte scremato con biscotti (cinque al massimo), integrati preferibilmente con un frutto a scelta. A metà mattina uno yogurt magro con cereali, a pranzo un piatto di spaghetti non eccessivamente conditi e una tisana. Al pomeriggio una



macedonia, a sera una fetta magra di carne di vitello o di maiale con zucchine o melanzane grigliate ed in più un frutto piccolo. Il giovedì, al mattino latte parzialmente scremato con biscotti non grassi e una macedonia o un succo. A metà mattinata un frullato preparato con mele, pere, prugne, ananas, banana. A pranzo un piatto di pasta con legumi ed una tisana. Al pomeriggio una tisana con biscotti, a sera una fetta di pesce spada alla griglia, con spinaci o broccoli. Il sabato, al mattino a colazione una tazza di tè, con quattro fette biscottate e un frutto; a metà mattinata un succo al pompelmo. A pranzo una fetta di carne al sugo con poco sale e verdure. A merenda una tisana e a cena una pizza senza mozzarella. La domenica si può ripetere lo stesso iter di uno dei giorni della settimana, sostituendo a pranzo o a cena la carne con il prosciutto cotto o crudo. Le tisane da preferire perché stimolanti dal punto di vista diuretico sono: la tisana all'ippocastano, la millefoglie, la tisana al biancospino, al tarassaco, al tiglio, al ciliegio e alla betulla. Suddette tisane tendono a disintossicare, a depurare, e stimolare la diuresi, e rafforzare le pareti venose, a migliorare la circolazione sanguigna. Questo è solo uno dei tanti esempi di dieta possibili per migliorare la linea e contrastare la cellulite. E' molto importante abbinare ad una buona e sana dieta molto sport, affinché anche la muscolatura tragga beneficio. Per migliorare il proprio aspetto sono necessarie semplici mosse che partono dal mangiare sano tenendosi in forma costantemente.

