

# TEMPO PER UNA DIETA

## CONSIGLI PER UN'ALIMENTAZIONE SANA

Occuparsi della propria persona sia esteriormente sia psicologicamente è diventata una prerogativa di moltissime persone negli ultimi anni e per raggiungere degli obiettivi soddisfacenti in tal senso è importante, non solo svolgere una regolare attività fisica (ovvero almeno mezz'ora di movimento a media intensità 3/4 volte alla settimana), ma anche dedicare del tempo al proprio benessere psicofisico sia attraverso trattamenti o massaggio sia soprattutto una sana ed equilibrata alimentazione. Questo perché ciò che mangiamo rispecchia fortemente ciò che siamo, soprattutto a livello biomolecolare e, quindi, per poter stare davvero bene è importante prendersi cura anche della nostra alimentazione. Purtroppo nell'ultimo anno siamo stati sottoposti a forti stress e a abbiamo dovuto affrontare (e lo stiamo facendo ancora oggi) un nemico ostico da sconfiggere, ma una delle nostre armi migliori è sicuramente la PREVENZIONE, aspetto che invece è stato poco promosso sia a livello mediatico sia anche a livello medico. Tale prevenzione la si può mettere in pratica tramite semplici accorgimenti che si possono adattare perfettamente alla nostra routine quotidiana, i quali possono migliorare notevolmente la qualità del tempo (anche poco) che dedichiamo a noi stessi.

- 1.** Variare la propria alimentazione;
- 2.** Seguire la piramide alimentare per assumere nelle quantità corrette tutti i macro e micronutrienti;
- 3.** Includere nell'alimentazione quotidiana 5 porzioni di frutta e di verdura, possibilmente di stagione, per assumere tutte le vitamine e i Sali minerali di cui l'organismo necessita;
- 4.** Non saltare mai la prima colazione, essa è fondamentale per affrontare al meglio la giornata, con più energia e per preparare il proprio organismo a digerire e ad assimilare con più efficacia ed efficienza tutti i cibi che verranno assunti nei pasti successivi;
- 5.** Bere almeno 1,5/2 litri di acqua al giorno in quanto è il componente fondamentale del nostro corpo e squilibri idrici non solo peggiorano eventuali performance sportive, ma soprattutto non permettono a tutte le cellule dell'organismo di lavorare correttamente;
- 6.** Non seguire diete squilibrate sia in difetto sia in eccesso, ma affidarsi sempre ad uno specialista dell'alimentazione per mantenere costante e corretto il proprio peso corporeo poiché sia un peso eccessivo sia una condizione di sottopeso causano problematiche serie le quali mettono in pericolo la nostra salute, rendendoci più vulnerabili ai pericoli esterni;
- 7.** Svolgere una regolare attività fisica, poiché dieta e movimento sono le due rotaie di uno stesso binario, senza una delle due il treno che rappresenta il nostro organismo non riesce a funzionare al massimo delle proprie potenzialità;
- 8.** Dedicare anche solo 10/15 minuti del proprio tempo alla preparazione di piatti genuini e non confezionati, ci sono centinaia di ricette di piatti semplici, veloci ma nel contempo sani ed equilibrati dal punto di vista nutrizionale che tutti possono cucinare con semplicità;
- 9.** Mantenere un corretto ciclo sonno-veglia, favorendo il riposo notturno anche eventualmente delle supplementazioni di specifici Sali minerali/alimenti che favoriscono appunto il sonno;
- 10.** Scegliere metodi di cottura poco calorici e semplici, che permettano di mantenere le proprietà nutrizionali degli alimenti, in particolare di frutta e verdura;
- 11.** Associare la giusta alimentazione al tipo di attività fisica che si svolge, anche in termini di TIMING ovvero distribuzione dei pasti principali e degli spuntini nell'arco della giornata in base alla durata e al momento in cui viene praticato dello sport (anche in questo caso è fondamentale affidarsi ad un nutrizionista);
- 12.** Concedersi qualche volta un piccolo "sgarro" senza vedere la DIETA come privazione di quello che più ci piace, ma come uno STILE DI VITA SANO il quale includa, però, anche dei piccoli piaceri che fanno bene allo spirito e all'anima;
- 13.** Non eliminare dall'alimentazione nessun cibo senza aver prima consultato uno specialista (medico/nutrizionista) poiché il rischio è quello di andare incontro a carenze di macro o micronutrienti le quali possono portare ad effetti collaterali anche molto gravi;
- 14.** Non affidarsi a ciò che si legge sui social/siti internet/riviste/programmi televisivi, ma piuttosto dedicare questo tempo libero per leggere articoli scientifici accertati o partecipare ad incontri di educazione alimentare che periodicamente i nutrizionisti organizzano per dare informazioni utili e pratiche da poter adattare alle proprie abitudini;
- 15.** Non trascurare mai la CONVIVIALITA', dedicare del tempo alle persone che ci fanno stare bene aiuta lo spirito e la mente e questo è fondamentale per assimilare meglio e con più efficienze/efficacia ciò che assumiamo tramite la nostra alimentazione. La convivialità è alla base, insieme all'attività fisica regolare, la giusta idratazione e uno stile di vita sano (NO alcol in eccesso e NO fumo), della nuova piramide alimentare.