

Non è sempre tutto facile per i buon gustai

Tutto ciò che è buono, non è indicato per una figura snella. Lo si può leggere praticamente tutti i giorni nei giornali, viene rimproverato continuamente dai dietologi e ripetuto con toni severi dai medici: meno grassi, meno zuccheri e meno sale

E' risaputo che un peso corporeo stabile può essere solamente un vantaggio per la propria salute. Le continue diete e le oscillazioni di peso ad esse legate hanno per il corpo unicamente degli svantaggi, nuocciono al benessere e favoriscono la formazione di gravi malattie. E la conseguente cattiva coscienza non è certamente una buona consigliera.

Bisogna dunque seguire una dieta mediterranea oppure addirittura giapponese? Il latte e il formaggio svizzero devono essere privi di grassi e il burro cedere il posto alla margarina? I nostri buoni e tradizionali alimenti sono nocivi mentre il tofu, il quorn ed il salmone sani? Visto che ottenere buoni consigli sull'alimentazione costa caro, spesso la gente non sa più come comportarsi.

La colpa non è né del formaggio svizzero né del vino

Raramente la gente lotta con il proprio peso, perché ama mangiare formaggio o gustarsi un bicchiere di vino. Anche una salsiccia con la birra non può con il passare degli anni rendere la cintura sempre più stretta. Spesso, i problemi di peso non sono da attribuire a singoli alimenti o leccornie, bensì a pasti irregolari, continui spuntini tra i pasti, molti caffè o limonate dolcificate. In questo modo, le papille gustative all'interno della bocca vengono continuamente stimolate, lo stomaco è costantemente in funzione e la quantità di zuccheri contenuta nel sangue continua ad aumentare. Così, l'intero sistema digestivo non trova mai riposo, non si ha più voglia di un pasto equilibrato bensì di dolci e stuzzichini che prendono il sopravvento su alimenti sani e ricchi di sostanze nutritive.

Un piccolo consiglio molto efficace

Per dimagrire e mantenere il proprio peso non è necessaria una dieta, bensì una certa regolarità che consiste in tre pasti al giorno ben equilibrati. In tal modo, si concede alla digestione una pausa di almeno tre o quattro ore tra un pasto e l'altro. Chi all'inizio dovesse fare fatica, può concedersi uno spuntino a base di frutta. Le gomme da masticare, le caramelle, le bibite dolcificate come pure il caffè stimolano le papille gustative e la secrezione della saliva e di conseguenza si mangiucchia tra i pasti. Chi dopo aver mangiato si lava i denti e beve acqua per dissetarsi, ha spesso meno voglia di dolci tra un pasto e l'altro.



I prodotti light non fanno dimagrire

I prodotti light sono indicati se si pensa che i surrogati dello zucchero non nuocciono ai denti; mentre per una riduzione di peso i prodotti poveri di grassi e di zuccheri non sono affatto meglio degli alimenti integrali e poco raffinati. Il formaggio svizzero contiene sostanze ad alto valore nutrizionale, vitamine e minerali, in particolare il calcio. Non bisognerebbe quindi eliminarlo completamente dalla dieta. E ritorniamo a parlare dell'importanza della regolarità. Chi si concede tre volte al giorno un pasto completo e preparato con cura, scegliendo il pranzo quale pasto principale, non deve ripiegare sui prodotti light. Un pezzo di buon formaggio svizzero è particolarmente indicato per uno spuntino di mezzogiorno in ufficio, per un gratin in un pasto in famiglia oppure per un piatto veloce e un'insalata alla sera.

Consigli

Non è una rarità che dopo i pasti si abbia voglia di cioccolata. Spesso ciò è dovuto ad un pasto povero di minerali. Anche dopo un pasto accompagnato da un'attività secondaria come la lettura o lavori oppure ancora dopo uno stressante pasto in famiglia si manifesta la voglia di dolciumi. Lavatevi quindi i denti dopo i pasti e vedrete che questa voglia scomparirà immediatamente. Per superare il calo di energia al pomeriggio è per esempio più indicato un brodino leggero o un cracker con un pezzetto di formaggio di una barretta di cioccolata, poiché contiene sicuramente meno calorie. Si possono trovare ulteriori informazioni e consigli nei seguenti opuscoli: Une alimentation saine en un clin d'oeil (disponibile solo in francese e tedesco) Consigli sulla nutrizione: Quanto grasso è lecito? Fate un bilancio.

