

Il calcio mantiene snelli

Nella nostra società, essere snelli è un criterio di bellezza. Per questo motivo, milioni di uomini e donne digiunano quotidianamente seguendo ogni genere di dieta. Le raccomandazioni in vigore da diversi decenni consistono perlopiù nella parolina "meno": meno calorie, meno grassi e meno zuccheri.

Indipendentemente dal principio alimentare che si sceglie, resta valido un fatto: l'unico modo per perdere peso è mangiare meno dell'energia che si consuma. Il secondo fatto scontato è che nessuna delle strategie di dimagrimento proposte finora ha mantenuto le sue promesse. Il famoso segreto, che consiste nel mangiare meno grassi e più spaghetti o patate, non è più efficace a lungo termine della dieta dissociata molto di moda o della dieta "MLM" ("mangia la metà") apparsa in questi ultimi anni. Per un certo periodo, ovviamente tutti i metodi fanno perdere un certo numero di chili, però man mano che le settimane passano, se ne va la voglia di contare le calorie e ritornano insidiosamente le vecchie abitudini alimentari che ci piacciono tanto. Insieme al piacere del rimpinzarsi senza ritegno, in poco tempo ricompaiono anche i chili sui fianchi e sul ventre.

Conta solo la perseveranza

Per perseverare nella dieta scelta, è fondamentale che il cibo sia buono poiché soltanto un piatto gustoso sazia veramente, rende felici ed elimina la voglia di mangiucchiare fuori pasto. Quindi è impossibile dissociare un po' di grasso da una buona alimentazione, che sia contenuto nei prodotti stessi o aggiunto durante la cottura. Un po' di burro fresco, panna o sbrinz per gratinare e un buon olio per insalata intensificano i componenti aromatici delle pietanze e conferiscono una piacevole consistenza. Allo stesso modo, gli alimenti relativamente ricchi di grassi come la carne, il latte intero e i prodotti a base di latte intero offrono un insieme di sapori nettamente più pronunciati delle versioni light, povere di grassi.

Il calcio fa dimagrire

Recenti studi scientifici dimostrano che i prodotti del latte e soprattutto il latte - oltre a fornire un Supplemento di calcio all'organismo - hanno un effetto dimagrante: da una parte per il loro tenore di calcio e, dall'altra, per le proteine del latte di alta qualità che contengono. Il calcio impedisce il deposito di grasso nel corpo e accresce il processo di combustione dei grassi. Grazie alle proteine del latte, che producono un notevole affetto di sazietà, è possibile ridurre l'apporto calorico in modo relativamente facile. La buona notizia: da questi studi deriva che l'effetto dimagrante osservato durante il consumo di latte e prodotti del latte è lo stesso per il formaggio, la panna, il burro, lo yogurt e i dessert a base di latte. Si è inoltre constatato che non vi è alcuna differenza tra il consumo di prodotti poveri o ricchi di grassi.

Tre volte al giorno

Tre porzioni di latte, formaggio e altri prodotti del latte al giorno forniscono abbastanza calcio per avere ossa resistenti e denti sani. Grazie alla loro composizione ricca di elementi nutritivi, contribuiscono largamente a garantire un'alimentazione sana. Oltre al calcio, il formaggio fornisce altri sali minerali, nonché vitamine e proteine in forma concentrata. Mangiare un buono pezzo di formaggio tutti i giorni rafforza considerevolmente l'apporto di calcio di cui il corpo ha bisogno.



Un'alimentazione varia ed equilibrata

Un'alimentazione varia, sana ed equilibrata si fonda sulla piramide alimentare in cui tutti gli alimenti occupano un posto appropriato. Il numero di calorie è determinato dalla grandezza e dalla frequenza delle porzioni che si mangiano. La soluzione migliore per tutti quelli e tutte quelle che desiderano dimagrire o conservare il loro peso corporeo è ancora di seguire i consigli della piramide alimentare. Gli esperimenti eseguiti dimostrano che non sono gli alimenti di cui abbiamo bisogno quotidianamente a fare ingrassare. Le insidie per diventare o rimanere snelli sono piuttosto le bevande zuccherate, gli snack che ingoiamo di corsa e gli stuzzichini davanti al piccolo schermo.

