

LegnanoNews

Le news di Legnano e dell'Alto Milanese

“Mens sana in corpore sano”, ripartire a settembre mangiando bene e sano

Valeria Arini · Tuesday, September 8th, 2020

Il benessere generale della persona dipende da vari fattori, un aspetto centrale è sicuramente dato dal **rapporto col proprio corpo**: Nutrizionisti e Psicologi si pongono l'obiettivo di promuovere il benessere e la salute attraverso la consapevolezza delle proprie abitudini alimentari e la strutturazione di un rapporto sano col cibo. A volte però il cibo diventa un problema e viene investito da aspetti nervosi, compensatori anche sul piano affettivo che condizionano la propria autostima. In casi estremi sfocia in veri e propri disturbi alimentari con gravi conseguenze sulla persona.

Settembre è il mese dei buoni propositi tra cui spesso troviamo il perdere peso e riprendere ad alimentarsi in maniera più leggera dopo le mangiate estive. La prima cosa da fare è evitare di vedere l'alimentazione sotto un meccanismo di punizione-gratificazione: in un'alimentazione equilibrata sono infatti previsti anche dei pasti liberi che possono essere sfruttati per delle cene con gli amici che rendano il rientro a lavoro più leggero, oppure per togliersi comunque degli sfizi che ci permettano di proseguire il nostro percorso alimentare più serenamente.

Allontaniamo la paura del carboidrato, prezioso alleato energetico, quanto piuttosto **cerchiamo di preferire fonti integrali e variegate, come farro, orzo, grano saraceno sia come cereale che come farina per un buon pane fresco**, da abbinare sempre ad una fonte proteica ed una di fibre per un piatto completo. Compriamo alimenti con una lista di ingredienti il più corta possibile, ricordandoci di ridurre il consumo di sale che troviamo in tanti alimenti conservati, preferendo il fresco quando possibile. **Utilizziamo del buon olio extravergine di oliva** come unico condimento preferito e manteniamoci attivi (non necessariamente facendo uno sport, ma anche solo camminando o prendendo le scale quando possibile). Soprattutto **non cerchiamo scappatoie nelle diete troppo restrittive con l'unico effetto di un peso yo-yo che non ci gratifica**, ma demoralizza, affidandoci ad un vero professionista (dietista, dietologo o biologo nutrizionista) che ci indirizzi qualora sentissimo il bisogno di un aiuto.

Dott.ssa Elena Tramacere Biologa Nutrizionista Legnano – www.elenanutrizionista.com

Dott. Francesco Fisichella Psicologo Psicoterapeuta Legnano – www.francescofisichella.com

This entry was posted on Tuesday, September 8th, 2020 at 4:36 pm and is filed under [Altre news](#). You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can leave a response, or [trackback](#) from your own site.

