



ALIMENTAZIONE CORRETTA E MOVIMENTO REGOLARE

La bella stagione è ormai alle porte, la prova costume si avvicina e per tanti è ora di fare i conti con i chili di troppo, accumulati durante l'inverno, complici cibi ricchi di calorie e troppa sedentarietà. Il desiderio è di recuperare una buona forma fisica in poco tempo, magari con rimedi fai da te, diete drastiche e non equilibrate. Attenzione, però, perché non c'è nulla di più sbagliato! Per stare in salute, è bene seguire una corretta alimentazione tutto l'anno, senza rinunciare al gusto. Da non dimenticare, poi, l'esercizio fisico, ogni giorno, almeno mezz'ora! Ecco alcuni pratici consigli e ricorda: se intendi seguire una dieta per perdere peso, rivolgiti a professionisti, se hai particolari malattie, senti prima il tuo medico.

LA COLAZIONE

È un pasto fondamentale, dove non devono mancare: latte parzialmente scremato (1 bicchiere) o uno yogurt magro (naturale o frutta) con fette biscottate o biscotti secchi o cereali o pane, meglio se integrale o un dolce da forno (non più di due volte la settimana). Caffè e tè non sostituiscono il latte.

IL PRANZO

Deve essere leggero, per favorire la ripresa delle attività pomeridiane. E' consigliato un primo piatto a scelta tra pasta o riso; pastina in brodo di carne magra o vegetale; minestrone di verdura con pasta o riso; minestra di legumi con una quantità di pasta dimezzata. Secondo piatto a scelta tra: carne (massimo 4 volte la settimana); pesce (2-3 volte la settimana); legumi (2-3

volte la settimana), uova (1-2 volte la settimana); formaggio (2 volte la settimana); salumi (1 volta la settimana). Contorno: verdure cotte o crude, meglio fresche e di stagione. Un panino (comune o integrale) con poca mollica. Frutta fresca.

LA CENA

Meglio scegliere cibi facilmente digeribili, piatti nutrienti, ma cotti in maniera salutare. Per il primo piatto si può scegliere tra pasta, riso o altri cereali, meglio se in brodo; minestrone di verdura con pasta o riso; minestra di legumi senza pasta. Per il secondo piatto, variando rispetto al pranzo (ad es. non as-

umere carne a pranzo e a cena), scegliere tra carne (meglio se bianca); pesce; legumi; uova, formaggio, salumi (meglio il prosciutto crudo o cotto sgrassati, la bresaola). Come per il pranzo, aggiungere, pane, verdura e frutta.

UNA PASSEGGIATA AL GIORNO...

Camminare mezz'ora al giorno fa bene alla salute a tutte le età e non costa nulla! Riduce l'ansia e la depressione, stimola il cervello, abbassa la pressione e il rischio di infarto, riduce il colesterolo cattivo e alza quello buono, tonifica i muscoli, rende più elastici, rafforza le ossa, aiuta a controllare il diabete e il peso. Approfitta della bella stagione: indossa abiti comodi, scarpe da ginnastica e dedica almeno mezz'ora al giorno alla tua salute!



I CONSIGLI DELL'AUSL PER STARE BENE E IN FORMA

DOVE RIVOLGERSI



All'ambulatorio di Dietetica e Counselling Nutrizionale dell'Azienda USL, alla Casa della Salute Parma centro. Occorre la richiesta di "visita dietologica" del medico di famiglia e la prenotazione al numero verde 800.629.444. Il servizio è rivolto agli utenti di età compresa tra i 18 e i 50 anni.

È UTILE SAPERE CHE...



- Con le diete drastiche, non equilibrate e "fai da te" si possono danneggiare i muscoli a fronte di una scarsa riduzione di massa grassa; si rallenta il metabolismo ed i chili in eccesso, eventualmente persi, vengono ripresi rapidamente.
- Non esistono alimenti buoni, né cattivi: vanno tutti inseriti, nelle giuste quantità, nel regime dietetico quotidiano e settimanale.
- Adottare diete prive anche di un solo principio nutritivo può generare carenze importanti ad es. di vitamine e sali minerali.