

NON È VERO CHE

Quando si parla di alimentazione non è facile districarsi tra le verità scientifiche e i falsi miti. Proviamo a fare un po' di chiarezza

Per dimagrire bisogna eliminare pane e pasta

Nessun alimento possiede, da solo, la capacità di farci ingrassare o dimagrire. È però importante sottolineare che sia la porzione che il condimento (sughi elaborati, panna, formaggi o burro per la pasta) o il contenuto in grassi (pane in cassetta, all'olio o con semi per il pane) possono arricchire in maniera eccessiva il profilo nutrizionale di questi alimenti.

Saltare i pasti aiuta a mangiare meno e a dimagrire

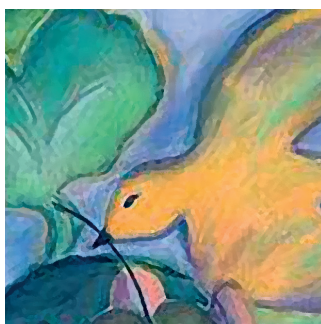
Nulla di più sbagliato, innanzitutto perché in questo modo i meccanismi di fame e sazietà vengono alterati e numerosi studi dimostrano che ai pasti successivi si tende a mangiare di più. Inoltre, frazionare l'alimentazione in più pasti durante la giornata assicura livelli più fisiologici di glicemia, e permette al nostro metabolismo di funzionare al meglio.

Essere «intolleranti» ad un alimento determina l'aumento di peso o la difficoltà a perderne

Non esiste alcuna prova scientifica a supporto della teoria che le intolleranze alimentari svolgano un ruolo nella perdita o nell'aumento di peso, ed eliminare intere categorie di alimenti sulla base di test o esami pseudoscientifici per lunghi periodi può solo recare danno alla salute, impoverendo inutilmente l'alimentazione quotidiana.

I prodotti light aiutano a dimagrire

I prodotti a ridotto contenuto calorico o di grassi, o con sostituti dello zucchero, possono rappresentare un valido aiuto nel percorso di perdita di peso, ma non vanno considerati come prodotti senza calorie. Ne hanno, eccome! E dunque consumandone in maniera eccessiva o non inserendoli in un equilibrio energetico quotidiano non recano alcun vantaggio. Imparate a leggere le etichette e a *cercare le differenze* con i prodotti tradizionali. Avrete molte sorprese!



Per saperne di più o per cercare un Dietista ANDID visita i nostri siti web: www.andid.it, www.lasettimanadeldietista.it, oppure chiama il numero verde 800976680 o scrivi a: info@andid.it

L'ANDID è l'unica associazione rappresentativa della Professione del Dietista in Italia (DM 19.06.2006), ne tutela gli interessi e promuove la qualità della sua formazione di base e post laurea. È membro delle federazioni europea (EFAD) ed internazionale (ICDA) delle associazioni di Dietisti.