



Le abitudini alimentari dell'uomo sono cambiate moltissimo nel corso dei millenni. Tuttavia negli ultimi decenni i cambiamenti sono stati particolarmente numerosi e profondi.

In particolare nei Paesi Occidentali la dieta è caratterizzata dall'assunzione troppo abbondante di alimenti che presentano elevata densità calorica, mentre sono scarsi di nutrienti biodinamici e di componenti protettivi.

Questo tipo di alimentazione ha determinato il diffondersi di patologie, definite come malattie del benessere. Tra queste si possono annoverare le malattie cardiovascolari, le malattie neoplastiche, l'obesità, il diabete insulino-resistente.

In questo contesto educare all'assunzione di una dieta equilibrata in cui siano rispettati gli equilibri quali-quantitativi tra i diversi nutrienti e i composti bioattivi (oggi definiti nutraceutici) significa fare opera di prevenzione.

Un'alimentazione corretta e abitudini sane influiscono sul nostro aspetto, su come ci sentiamo, su quanto riusciamo a goderci la vita. Le giuste decisioni basate su cibi salutari e su un'attività fisica costante, fin dall'infanzia, da mantenere poi nell'età adulta, ci possono aiutare a sfruttare al meglio ciò che la vita ha da offrire.

Il nutrizionista fornisce una vera e propria **educazione alimentare**, con l'obiettivo di raggiungere e mantenere un **benessere**

psico-fisico. Per chi vuole o deve dimagrire il consiglio è di evitare tutte le "miracolose" quanto pericolose diete che spuntano come funghi sulle varie riviste e che non hanno quasi mai fondamento scientifico. L'obiettivo, in questo caso, non è quello di un dimagrimento rapido, ma quello di aiutare a modificare in modo permanente lo stile di vita per raggiungere in modo definitivo un peso salutare.

Questo è possibile lavorando insieme su cibo, movimento e comportamento alimentare.

Corretta alimentazione

Scritto da Marta Romanelli

Domenica 23 Ottobre 2011 09:14 - Ultimo aggiornamento Lunedì 05 Dicembre 2011 14:43

In generale i concetti chiave per una dieta sana risiedono in parole quali: **varietà, regolarità, e equilibrio**

e

moderazione

. Non esistono alimenti "buoni" o "cattivi", ma soltanto diete buone o cattive. Qualsiasi cibo può rientrare in uno stile di vita sano.

Un alleato indispensabile nel mantenere corpo e mente sempre "in forma" è l'attività fisica, un po' di sano movimento ci permette di ottenere numerosi benefici.