

Abbiamo chiesto alla nutrizionista di smascherare gli errori più comuni a tavola, e vi stupiranno

— *Quante volte vi siete domandate perché, nonostante gli sforzi, il vostro peso non accennasse a calare?*

ELLE DI MARZIA NICOLINI 01/11/2020



Quante volte vi domandate perché, nonostante i vostri sforzi, il peso non accenna a calare? O ancora, capita a moltissime di lamentare una digestione lenta e difficoltosa, senza capacitarsi del perché. Ovviamente non tutte abbiamo studi di nutrizione alle spalle, quindi **qualche errore per quel che riguarda l'alimentazione è più che normale**. Ma dato che, al di là del desiderio condiviso di mantenersi snelle, siamo davvero quel che mangiamo e la nostra salute si può costruire a partire dalla tavola, abbiamo chiesto alla nutrizionista Laura Quinti, consulente di Terme di Saturnia Spa & Golf Resort, di spiegarci **quali sono gli errori più comuni che facciamo a tavola**. Per evitarli fin da subito, sostituendoli con azioni virtuose.



La maggior parte delle persone dà la preferenza ai cibi acidificanti, quali carne, uova, latticini, prodotti salati.

+ GUARDA ANCHE

Occhiali da sole al top



Occhiali da sole al top

"Tutti gli alimenti dopo essere stati digeriti e metabolizzati rilasciano nella circolazione sistemica delle sostanze acide o basiche. La maggior parte delle persone dà la preferenza ai cibi acidificanti, quali carne, uova, latticini, prodotti salati. I cibi alcalinizzanti o neutri, come i legumi, i tuberi, la frutta secca e fresca vengono inseriti in minima quantità rispetto agli

altri. Per questo motivo soprattutto le donne vanno incontro a uno stato di acidosi cronica, che a sua volta può condurre a osteoporosi, perdita del tessuto muscolare, ipertensione. Meglio **trovare un equilibrio tra cibi acidificanti e cibi alcalini**".

2. Saltare i pasti

"Con i ritmi di vita e lavoro che conduciamo spesso saltiamo una pausa essenziale, ossia quella dedicata ai pasti. **Saltare un pasto (magari anche nell'illusione di perdere peso) è controproducente a ogni livello:** con questa abitudine, infatti, si verifica un calo glicemico e una caduta di energia che con il tempo rallenta il metabolismo. Risultato: arriverete iper affamate al pasto successivo e farete ulteriori errori, come esagerare con sale, condimenti o zucchero, mangiando a 100 all'ora".

3. Demonizzare i carboidrati

"**Molte diete slimming prevedono la totale eliminazione dei carboidrati, ma si tratta di una negazione poco sensata.** Contenendo una buona dose di fibre, i carboidrati servono a mantenere in equilibrio la motilità intestinale, oltre a saziare a lungo e contenere nutrienti importanti, quali magnesio, ferro e vitamine del gruppo B. Scegliete carboidrati integrali e biologici, privi di pesticidi e di sostanze tossiche, evitando invece i carboidrati raffinati, come pane e pasta bianchi".

4. Eccedere con i sostituti dello zucchero

"Spesso si sostituisce lo zucchero raffinato con dolcificanti naturali, vedi alla voce miele o zucchero di cocco. Ricordate che un consumo eccessivo di questi prodotti crea lo stesso tipo di picchi glicemici e forte dipendenza innescati dallo zucchero bianco. Meglio evitare anche edulcoranti tipo aspartame e saccarina".

5. Pasteggiare a succhi di frutta

"Molte persone diventano letteralmente dipendenti da bevande apparentemente salutari, come succhi di frutta, tè vari, oltre a drink energetici addizionati di sali minerali. Sappiate che queste bibite nascondono quasi sempre importanti quantità di zuccheri e conservanti. Meglio sempre leggere l'etichetta prima di mettere questi prodotti nel carrello della spesa".

6. Escludere in toto alcuni alimenti

"Tra i vari trend nutrizionali, quelli delle diete 'a esclusione di'. **Bandire intere categorie di cibi dalla tavola, specie per un lungo periodo, conduce facilmente a carenze e squilibri.** Un conto è essere intolleranti o allergici, un altro è arbitrariamente convincersi di non poter mangiare questo o quell'alimento".

7. C'è spuntino e spuntino

"Confermo che sia deleterio saltare i pasti e che gli spuntini siano ottimi spezza fame. Ma attenzione a come componete le vostre merende: se per spuntino intendete patatine e analcolico o merendine confezionate, state facendo un danno al vostro organismo. Sì a due spuntini (metà mattina e metà pomeriggio), a base di frutta o verdura fresca e piccole quantità di frutta in guscio, come mandorle, noci e nocciole".