

Percorso salute gennaio – marzo 2019

Corsi dietetico-comportamentali con il ballo

“La dieta personale e sostenibile nel tempo”

L'alimentazione ha un ruolo fondamentale nel mantenimento dello stato di salute, nella prevenzione e cura della malattia.

Si parla comunemente di “Dieta” ma si dovrebbe più correttamente parlare di “stile nutrizionale”.

La parola DIETA è stata associata a privazione, costrizione, tristezza, imposizione.

La parola DIETA è diventata sinonimo di DIETA DIMAGRANTE, ponendo l'accento solo sul perdere peso.

In realtà la parola DIETA vuol dire solo STILE NUTRIZIONALE.

Ognuno è “a dieta”, volente o nolente.

Mi spiego meglio: ognuno opera scelte nutrizionali, ha il suo “stile nutrizionale”. Talvolta le sue scelte sono imposte da altri: dall'abitudine, dal condizionamento, dal contesto familiare e magari subite. Talvolta sono una libera scelta, come chi sceglie di aderire a una dieta particolare per ragioni ideologiche, religiose, di moda. Ma comunque ciò che si decide di mangiare deriva da scelte che si fanno, consapevolmente o meno: come tutte le scelte possono essere migliorate, soprattutto se la persona ne avrà un beneficio, fisico o psicologico.

Nelle 4 ore di conferenza che teniamo al Plaza affronteremo i seguenti argomenti per proporre alla gente strumenti di scelta di un'alimentazione salutare e mantenibile nel tempo con soddisfazione:

- **Domenica 27 gennaio ore 19 – 20:**
 - ✓ Cosa si intende per “**scelta personale**”: la persona spesso dà per scontato ciò che non è. Una scelta personale può essere libera o condizionata. Analizziamo le forme di condizionamento a mangiare non sano per riconoscerle e contrastarle efficacemente.
 - ✓ Cosa si intende per “**alimentazione sostenibile nel tempo**”. Così come è mutevole la vita e le esperienze che si fanno, altrettanto può essere la scelta di ciò che mangiamo. Analizzeremo come adottare un'alimentazione che si possa mantenere nel tempo: non una dieta da 2 mesi che abbracciamo con entusiasmo finché caliamo di peso e poi abbandoniamo delusi poiché ci annoia e recuperiamo il peso con gli interessi!

- **Domenica 10 febbraio ore 19 – 20:**
 - ✓ **L'”alimentazione salutare”**. Con riferimento alla Dieta Mediterranea, che l'organizzazione Mondiale della Salute considera l'unica dieta di dimostrata efficacia nel prevenire la malattia cardiovascolare, analizziamo quali sono le **caratteristiche dell'alimentarsi salutare** sotto molteplici aspetti:
 - Modalità di mangiare
 - Distribuzione e suddivisione dei pasti
 - Scelta dei nutrienti (carboidrati, proteine, grassi)
 - Fibre, sale, vitamine, micronutrienti
 - Calorie
- **Domenica 24 febbraio ore 19 – 20:**
 - ✓ **“A ciascuno il suo: diverse proposte dietetiche per un'alimentazione salutare”**
Ogni persona è talmente unica e irripetibile e differente dagli altri che sarebbe impossibile stabilire una singola “dieta” che possa valere per due persone diverse. L'osservazione clinica di decenni ci ha convinto dell'esigenza di consigliare una dieta “fatta su misura” per ciascuno, tenendo conto delle sue specificità uniche e irripetibili di gusto individuale, stile di vita (lavorativo, familiare, del tempo libero), composizione corporea, eventuale patologia e assunzione di farmaci... Si è imposto un concetto di **“DIETA REALISTICA E CONSAPEVOLE”**: dieta realistica in quanto realizzabile nella vita normale che si conduce; dieta consapevole in quanto derivante dalla consapevolezza dei propri gusti, delle proprie caratteristiche comportamentali, dalla propria storia personale (compresa quella di precedenti “diete dimagranti” fallite). L'obiettivo della sessione educativa è quello di far riflettere e motivare a adottare un tipo di alimentazione personale che possa essere mantenuta nel tempo e sia in grado di promuovere il nostro benessere fisico e psicologico
- **Domenica 3 marzo ore 19 – 20: L'”Alimentazione salutare per il diabete e per l'Obesità”**
Data la rilevanza clinica del problema moderno dell'eccesso di peso e del diabete mellito, si analizzano schemi dietetici che verranno consegnati ai partecipanti, con l'impegno di seguirli nei mesi successivi.