

La dieta amica della salute

di [Valentina Cirillo](#)

per [Dieta-Dimagrante.com](#)

© Tutti i diritti Riservati

La [dieta](#) rappresenta uno stile di vita caratterizzato da regole fondamentali. Lo [sport](#) e un corretto regime di [alimentazione](#) aiutano a prevenire le malattie. La quantità di cibo da assumere deve essere varia e i pasti devono essere distribuiti in modo corretto durante la giornata. Bisogna fare in modo, però, di distribuire le calorie nei pasti principali della giornata e la corretta distribuzione delle calorie è data da uno schema ben preciso. E' buona norma assumere almeno il 25% delle calorie a colazione, il 40% a pranzo ed infine il 35% a cena. Inoltre, è bene ricordare che un singolo alimento non può soddisfare tutte le esigenze del nostro organismo. I [carboidrati](#), le [proteine](#), i lipidi, le vitamine e i [sali minerali](#) devono fornire il giusto apporto energetico per garantire un corretto fabbisogno sostanziale. **Carboidrati:** rappresentano la fonte energetica utilizzata come "carburante" per lo svolgimento di tutte le funzioni delle cellule e dei tessuti. Patate, pasta, pane, frutta, latte e alimenti farinacei sono alimenti ricchi di [carboidrati](#). **Proteine:** Oltre un ruolo importante per il sistema immunitario, esplicano in tutti gli organismi importanti funzioni biochimiche per la crescita dei bambini e sono indispensabili per la rigenerazione dei tessuti in età adulta. Gli alimenti che contengono [proteine](#) sono: la carne, il [pesce](#), il latte e le uova, ma anche i legumi come la soia, i fagioli e i piselli. **Lipidi:** rappresentano un'importante risorsa per l'organismo in quanto fondamentali per il mantenimento delle membrane cellulari e per l'assorbimento delle vitamine A, D, E, K. Sono contenuti nei condimenti [grassi](#), nella carne, nel [pesce](#) e nella frutta secca. **Vitamine:** sono necessarie per un corretto metabolismo agendo come coenzimi.

Sali minerali: I principali sono il calcio, lo zinco, il ferro, il fosforo, il magnesio e il potassio.

Dipendenza da una dieta

Quando ci si impegna a seguire una [dieta](#), soprattutto se si tratta di un regime alimentare molto drastico, risulta particolarmente difficile mantenerla. Per la maggior parte delle persone essere affamati e rinunciare ai propri cibi preferiti diventa tanto gravoso che il vero problema diventa quello di riuscire a mantenere la dieta che si cerca di seguire. Per il soggetto affetto da **anoressia**, invece, accade l'inverso. Una volta messi a digiuno, infatti, gli diventa difficile ricominciare a mangiare. Quando l'apporto delle sostanze assunte con una dieta non è adeguato si verificano situazioni di carenza che possono portare a malattie.

Anoressia nervosa

Quando un soggetto inizia una **dieta** possono esistere ragioni molto più profonde del semplice desiderio di vedersi più magra allo specchio. L'anoressia nervosa è una malattia conosciuta come "malattia dei digiunatori" anche se malgrado la sua definizione, le cause restano molto complesse e non sono da attribuirsi al semplice desiderio perdere peso. Tale patologia è più frequente nei giovani tra gli 11 e i 30 anni e colpisce in particolar modo le donne.

Cause

L'anoressia nervosa è un fenomeno in netto aumento. Spesso è difficile comprendere le cause della malattia. Il modello corrente di bellezza dello stereotipo femminile, propagandato dai mass-media, costituisce per gli adolescenti una sufficiente motivazione a voler rifiutare il cibo. In questo modo i soggetti affetto dalla malattia, si aggrappano alla convinzione ostinata che la loro estrema emaciatezza è così giusta e bella, ignorando di fatto il contrario.

Pericoli

Quanto più un soggetto è affetto da [anoressia](#), più esso avrà una visione distorta di se stessa e tanto più si rende difficile curare il paziente. La mortalità per [anoressia](#) nervosa, in passato, oscillava tra il 5% e il 25% dei casi. Oggi, però, grazie ad una maggior conoscenza delle sue cause, la situazione è migliorata.

I segni evidenti dell'anoressia nervosa

Diversi sono i segnali che inducono a capire se un soggetto rischia di ammalarsi diventando anoressico. I più evidenti sono: il volto emaciato, gambe e braccia magre, evidente perdita di peso, arresto delle mestruazioni, diarrea alternata a stipsi, vomito pallore e pelle fredda. Anche il comportamento del soggetto rappresenta un fattore che aiuta l'esperto a capire se un soggetto è affetto da anoressia tra i quali l'ipersensibilità verso il proprio aspetto fisico e l'occultamento del cibo.

Terapia

La terapia da seguire affinché il paziente affetto da anoressia nervosa possa guarire è caratterizzata da due fasi. La prima riguarda un intervento che aiuta a ristabilire il peso corporeo. Il secondo serve, invece, a prevenire un'eventuale ricaduta migliorando l'aspetto psicologico del paziente.

Valentina Cirillo