

La Dieta Ipocalorica

Nei paesi industrializzati i soggetti in soprappeso sono in crescente aumento, non sappiamo a che livello sarebbero arrivati o si arriverebbe se non ci fossero le campagne di **educazione alimentare**. Siamo quasi arrivati all'emergenza, le **percentuali di obesità** oscillano tra il 18 e il 20% nella popolazione adulta, il problema è molto grave se si pensa che quasi sempre un bambino obeso sarà un adulto obeso. Anche nell'età avanzata le percentuali di **individui in soprappeso sono in aumento**, questo comporta l'instaurarsi di patologie quali il diabete, malattie cardiovascolari, problemi di artrosi e tante altre.

La sola campagna di **educazione alimentare** difficilmente risolve questi problemi, le **diete fai da te** seguendo consigli e diete pubblicate su giornali difficilmente portano ad avere risultati nel tempo, spesso sono squilibrate e non adatte alle esigenze del singolo individuo.

E' quindi **necessario rivolgersi al medico-nutrizionista**, che a seconda del sesso, delle dimensioni fisiche, dell'età e dell'attività svolta ci consiglierà l'alimentazione più adatta, utilizzando i diversi cibi che abbiamo a disposizione in maniera da assicurare il giusto apporto nutritivo all'organismo, tuttavia insegnare all'individuo ad alimentarsi in maniera corretta è molto complesso.

I gruppi di alimenti fondamentali che ogni giorno devono trovare posto sulla nostra tavola sono 4:

- **il gruppo carne**, pesce ed uova ha la funzione principale di fornire proteine di ottima qualità, in questo gruppo, dal punto di vista nutrizionale è importante inserire anche i legumi secchi (fagioli, ceci, piselli, lenticchie ecc.)

o **il gruppo latte e derivati** comprende il latte, lo yogurt, i latticini ed i formaggi. La funzione principale di questo gruppo è quella di fornire il calcio, inoltre gli alimenti di questo gruppo forniscono proteine di ottima qualità biologica. Sono da preferire latte parzialmente scremato latticini e formaggi meno grassi.

o **Il gruppo cereali** e tuberi comprende: pane, pasta, riso ed altri cereali minori come il mais, l'avena, l'orzo il farro e le patate. Questi alimenti costituiscono per l'uomo la più importante fonte di amido e di energia.

o **il gruppo dei grassi** da condimento comprende i grassi di origine animale e vegetale, il loro consumo deve essere limitato, un consumo eccessivo è collegato anche alle malattie cardiovascolari, sono da preferire quelli ad origine vegetale come l'olio extravergine di oliva rispetto a quelli di origine animale.

Molti alimenti come i dolci, lo zucchero, la frutta secca, i gelati, alcolici e superalcolici non sono stati inseriti in nessun gruppo, si dovrà fare in modo che ogni giorno vengano inseriti una sola volta, per soddisfare così anche i gusti personali.

La **dieta ipocalorica** prescritta dal nutrizionista dovrà essere sempre personalizzata con una attenta distribuzione dei pasti nella giornata.

Nome: *Dieta Ipocalorica*

Obiettivo: *alimentarsi in maniera corretta*

Alimenti consigliati: *gruppi di carne, cereali, latte*

Alimenti sconsigliati: *grassi, dolci e alcolici*

Il servizio [diete](http://www.tisanebenessere.com) è offerto da www.tisanebenessere.com. La scheda ha valenza informativa, prima di intraprendere una dieta ti consigliamo di consultare un medico o un dietista.