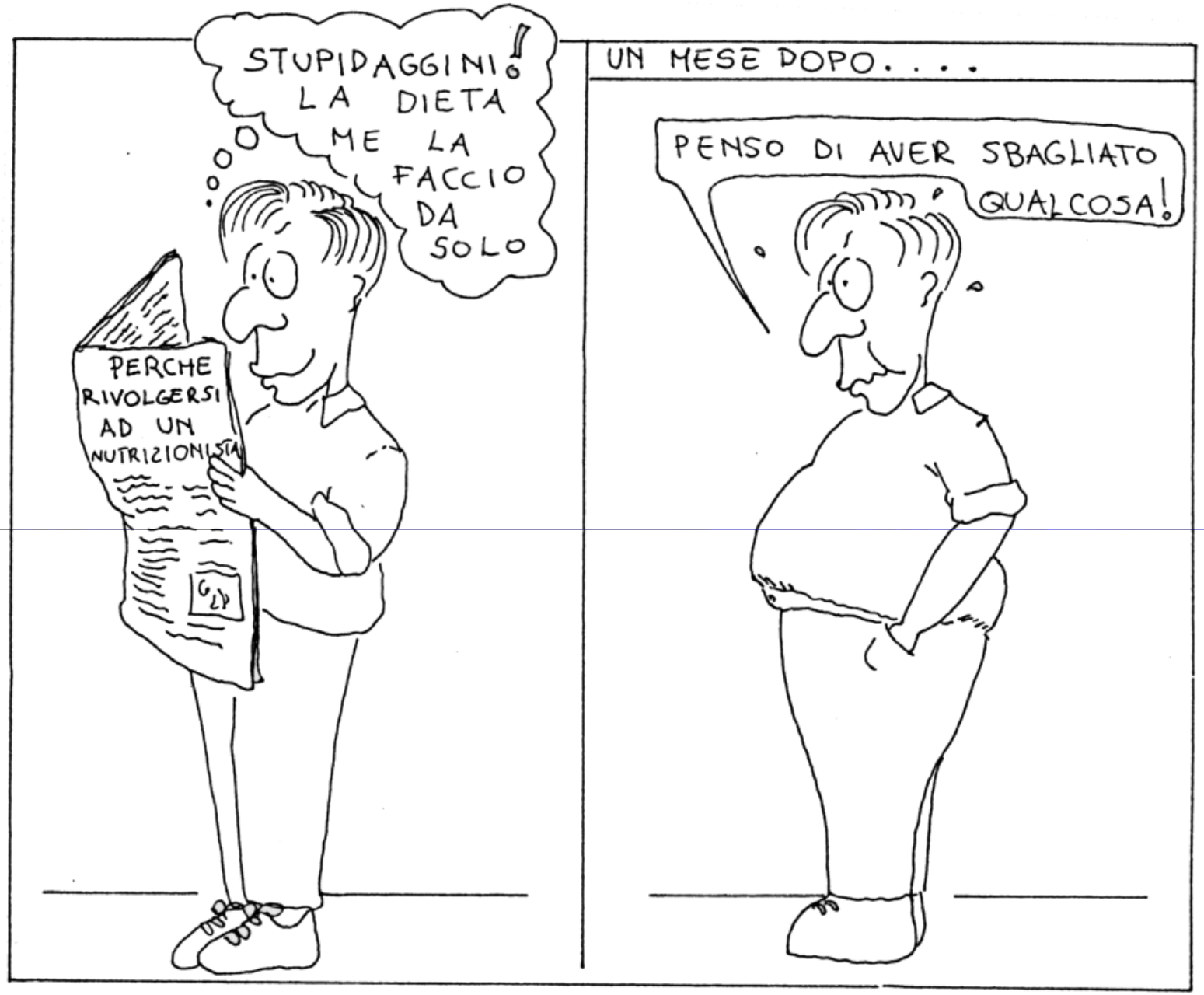
LA MEDICINA ESTETICA:

IGIENE ALIMENTARE

Dr. Piero Notarrigo

www.pieronotarrigo.it



www.pieronotarrigo.it

VERSO UN OBIETTIVO

Nel momento in cui si inizia a seguire il piano alimentare proposto , ci si impone di raggiungere importanti risultati, quali il miglioramento dello stato di salute e della forma fisica, la prevenzione di alcune malattie e la correzione di squilibri e carenze conseguenza di errate abitudini alimentari e di vita.

VERSO UN OBIETTIVO

Questo importante obiettivo richiede volontà ed impegno, fattori sempre indispensabili al miglioramento della condizione umana, in campo dietetico come in altri settori della vita.

ESSERE PROTAGONISTA ATTIVO

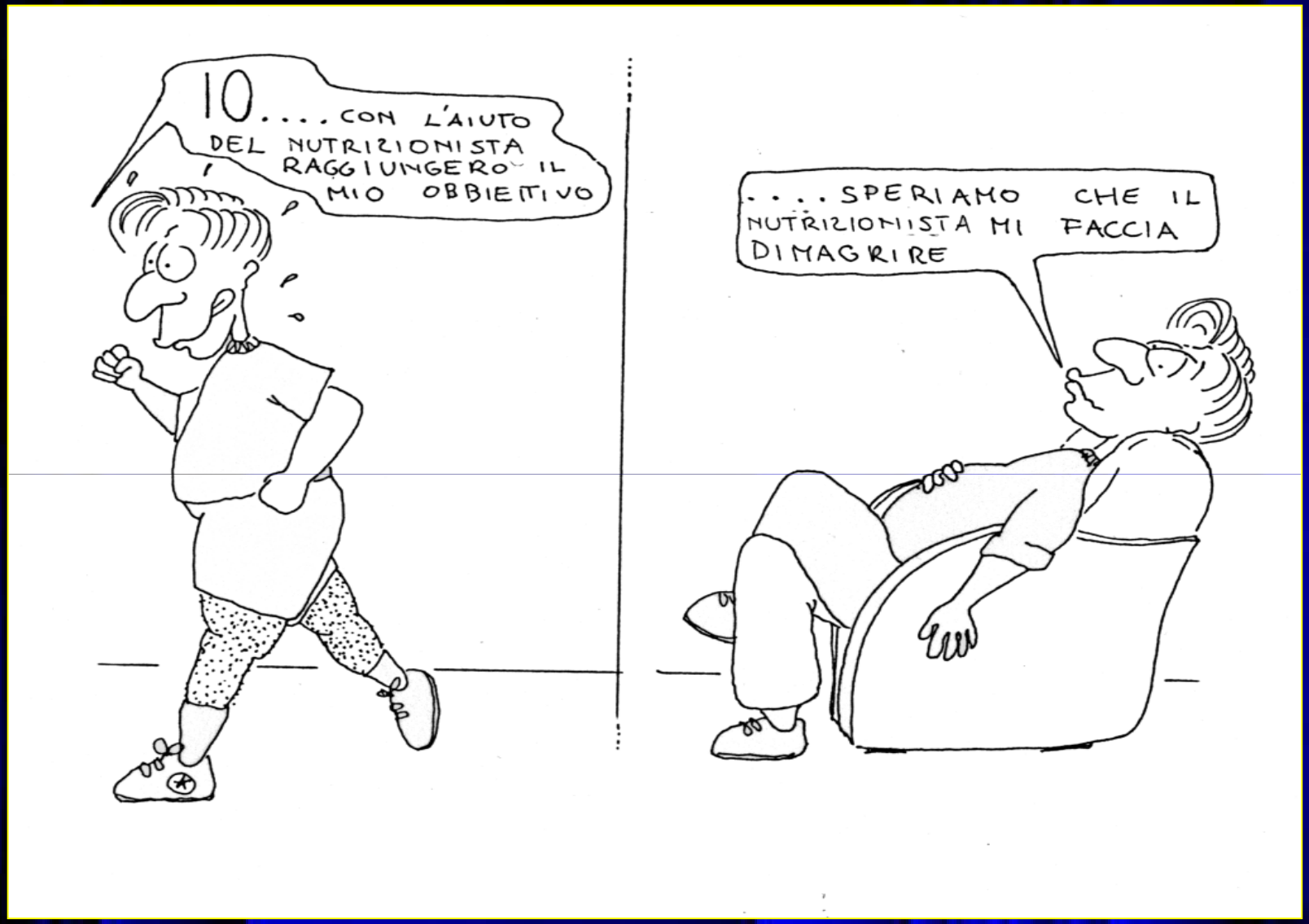
Dovrà essere lei il protagonista attivo del percorso dietetico: la sua volontà le consentirà di cambiare le abitudini alimentari e il suo spirito di iniziativa la porterà ad uno stile di vita più attivo e salutare.

NATURALMENTE IO SARO' AL SUO FIANCO

ESSERE PROTAGONISTA ATTIVO

Solo così potrà raggiungere e mantenere i risultati sperati.

Non dovrà porsi in modo passivo nei confronti della dieta credendo che le sole capacità professionali del nutrizionista possano migliorarla in modo definitivo !


IO.... CON L'AIUTO DEL NUTRIZIONISTA RAGGIUNGERO IL MIO OBBIETTIVO
....SPERIAMO CHE IL NUTRIZIONISTA MI FACCIA DIMAGRIRE

L’unione fa la forza !

www.pieronotarrigo.it

LA FORZA POSITIVA E LA FORZA NEGATIVA

LA FORZA POSITIVA E LA FORZA NEGATIVA

L'andamento ed i risultati di un trattamento dietetico saranno in gran parte influenzati dalla presenza di due forze contrapposte in gioco: una positiva dovuta alle motivazioni e alla volontà, che spinge in favore della dieta, e l'altra negativa dovuta alle eventuali difficoltà di natura psicologica incontrate da persone che assegnano al cibo un significato improprio.

LA FORZA POSITIVA E LA FORZA NEGATIVA

La forza positiva è espressione autentica di sé, del desiderio legittimo di migliorare il proprio stato di salute, le prestazioni, l'aspetto fisico, di vivere cioè una vita più appagante.

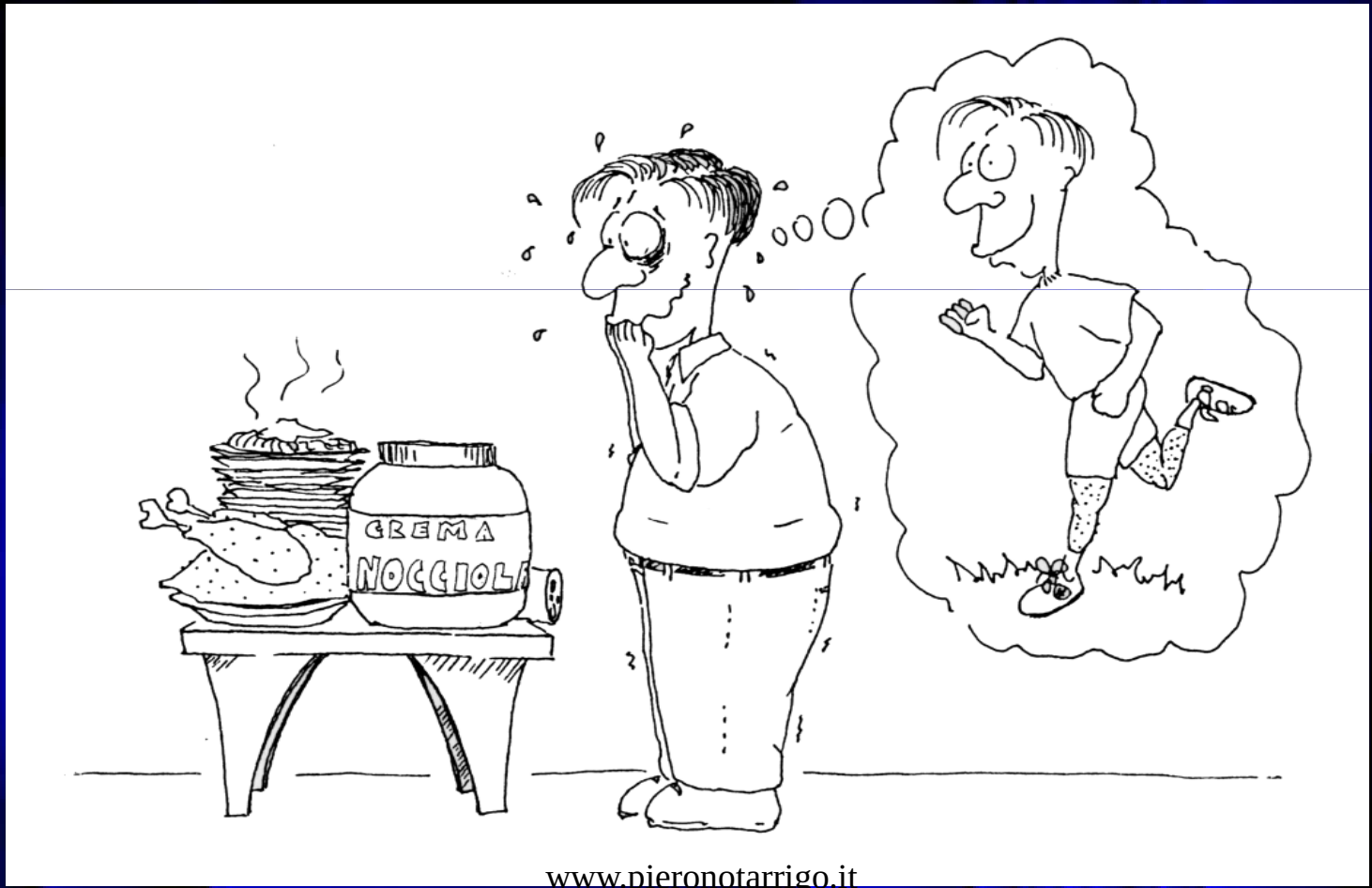
LA FORZA POSITIVA E LA FORZA NEGATIVA

La forza negativa è espressione di un istinto orale capace di soddisfare solo quella parte di sé che dovrà essere curata. Essa è alla base dei disturbi del comportamento alimentare e della eventuale mancata adesione alla dieta.

LA FORZA POSITIVA E LA FORZA NEGATIVA

L’entità di queste due forze in gioco è soggetta spesso a variazioni durante il percorso dietetico perciò, durante le visite di controllo, verrà posta molta attenzione alla loro valutazione e definizione

LA FORZA POSITIVA E LA FORZA NEGATIVA



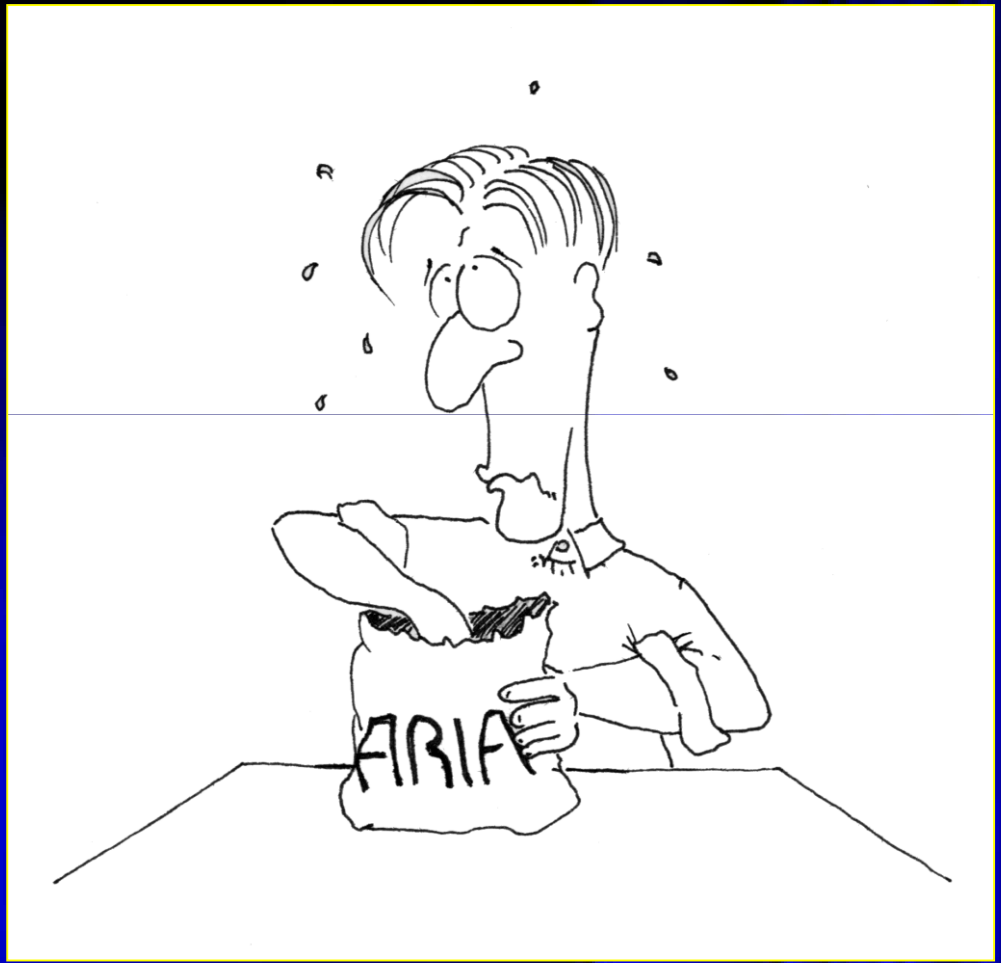
DIETA PRIVATIVA O SOMMINISTRATIVA?

La vecchia convinzione che diete molto ristrette, privative e "punitive" e che non forniscono apporti ottimali di nutrienti, siano in qualche modo utili all'organismo, è stata ampiamente smentita dalle attuali conoscenze scientifiche.

DIETA PRIVATIVA O SOMMINISTRATIVA?

Le diete di questo tipo oltre ad essere molto difficili da seguire, portano in genere a risultati solo transitori in quanto rendono l'organismo più sensibile alla ripresa di peso e sono poco efficaci per la cura di condizioni cliniche particolari o di patologie.

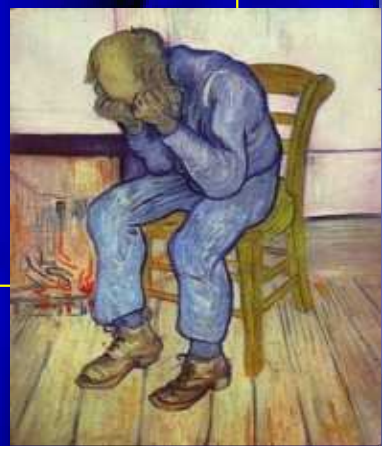
DIETA PRIVATIVA O SOMMINISTRATIVA?



www.pieronotarrigo.it

DIETA PRIVATIVA O SOMMINISTRATIVA?

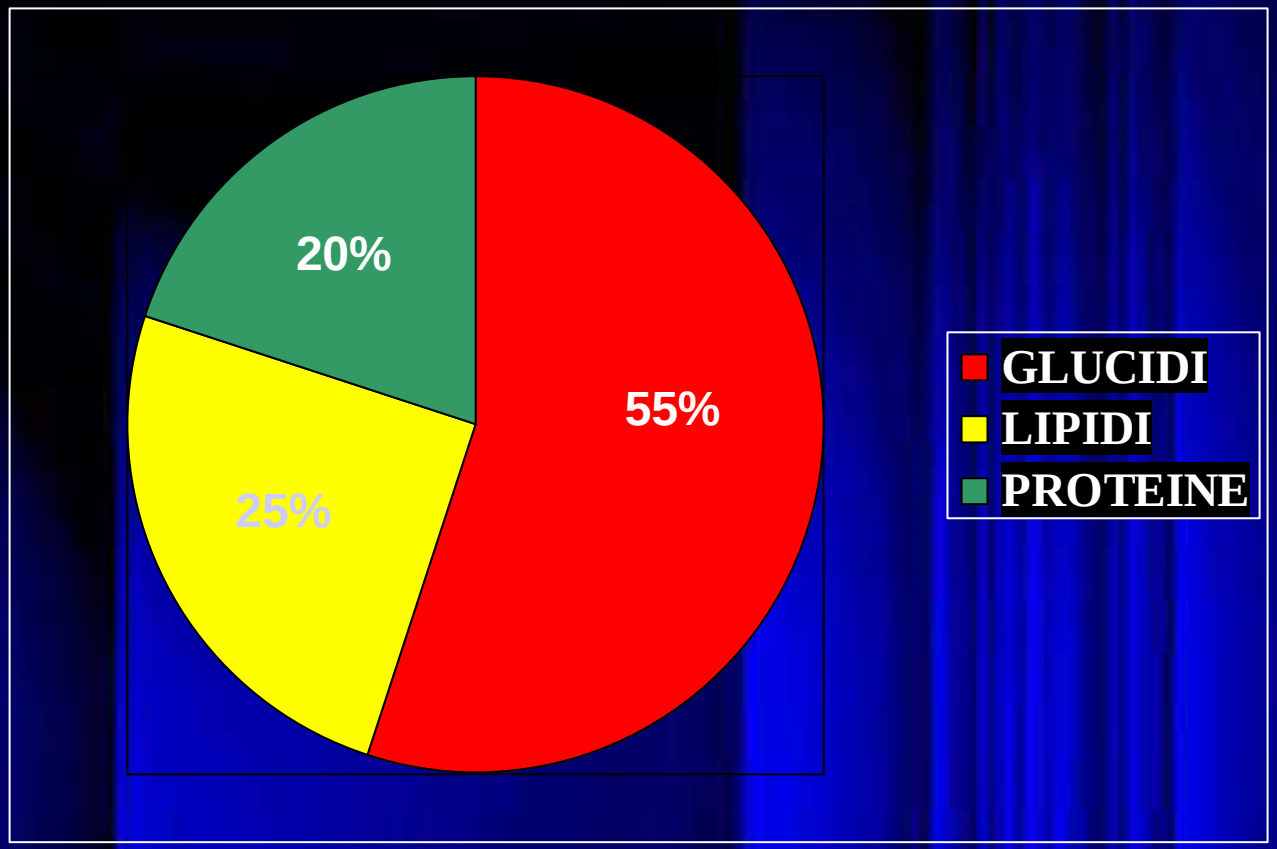
Chi cerca questo genere di dieta lo fa soprattutto per motivi di ordine psicologico: desidera sottoporsi a una decisa riduzione dell'assunzione di cibo per compensare un periodo di *abbuffate* di cui sentono il rimorso.



DIETA PRIVATIVA O SOMMINISTRATIVA?

Al contrario, si è fatto spazio con successo negli ultimi anni il concetto di "dieta somministrativa" intesa come una strategia nutrizionale che mira, prima di tutto, ad assicurare gli apporti nutrizionali fondamentali, come premessa di una ottimizzazione dello stato di salute e del peso corporeo.

IGIENE ALIMENTARE CORRETTA



IGIENE ALIMENTARE CORRETTA

INTERAZIONE MEDICO-PAZIENTE

La dieta intesa come corretta igiene alimentare, prevede una positiva interazione tra medico e paziente attraverso periodiche visite di controllo nelle quali si potranno fare sostituzioni (es. la frutta ed i piatti tipici stagionali) o integrazioni e si analizzeranno eventuali difficoltà riscontrate .

SENSI DI COLPA

La trasgressione al piano alimentare
è l'espressione di un disagio nel seguire
la dieta dovuto alla diminuzione delle motivazioni o
alla presenza di proprie difficoltà nell'aderire alla terapia.
Come per tutti gli altri problemi relativi ai disturbi del
comportamento alimentare, i meccanismi che ne sono alla
base devono essere compresi, capiti ed essere chiari.

IL PERICOLO DELL’ECLISSI

www.pieronotarrigo.it

IL PERICOLO DELL'ECLISSI

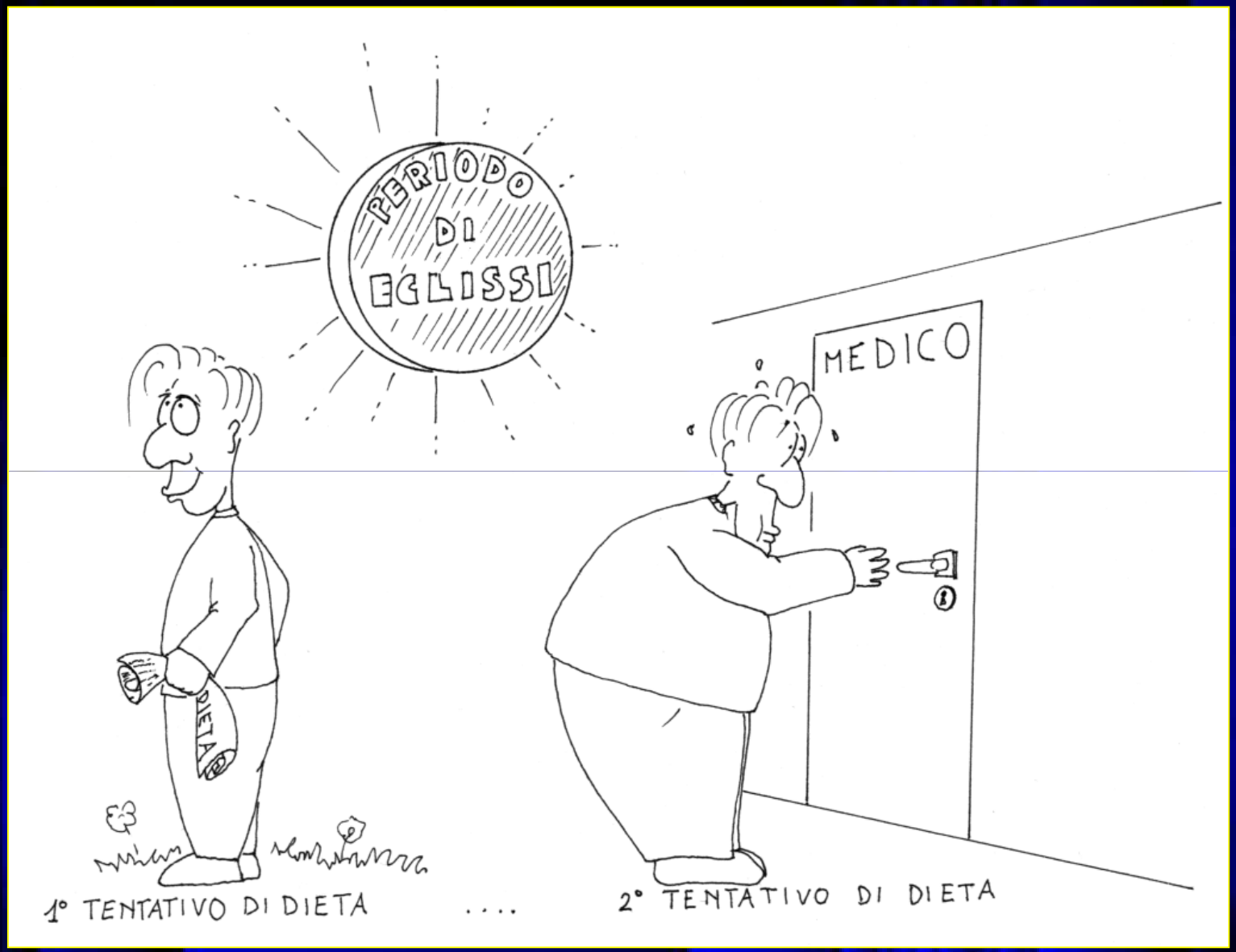
Alcune persone, che incontrano difficoltà di ordine psicologico nel seguire la dieta, commettono manomissioni e trasgressioni al piano alimentare fino a non ottenere più alcun risultato.

IL PERICOLO DELL'ECLISSI

Per il senso di colpa e di disagio che ne derivano non si presentano alla visita di controllo e in certi casi addirittura senza neppure telefonare per disdire l'appuntamento fissato. Interrompono così la dieta per un certo periodo di tempo, chiamato appunto "eclissi".

SINDROME DELLO YO-YO

Si origina così la “sindrome dello yo-yo”, cioè l’alternarsi di periodi di dieta dimagrante, interrotta con periodi di eclissi; durante queste fasi si verifica spesso una ripresa di peso tale da riportare quest’ultimo a valori superiori a quelli di partenza


PERIODO DI ECLISSI
DIETA
MEDICO
1° TENTATIVO DI DIETA
....
2° TENTATIVO DI DIETA

COME EVITARE L'ECLISSI ?

Naturalmente ricette miracolose non esistono, però la lunga esperienza professionale mi ha indotto ad alcune semplici regole per allontanare il più possibile il rischio dell' "eclissi"

COME EVITARE L'ECLISSI ?

1) Take your time : non aver fretta di ottenere tutto e subito. Considera piuttosto che stai percorrendo la strada giusta per raggiungere il benessere psico-fisico
2) Do not punish yourself : se un giorno, per qualsiasi ragione, non riesci a seguire la dieta, non devi digiunare il giorno dopo. In tal caso avrai fatto due errori invece di uno !

COME EVITARE L'ECLISSI ?

3) Ask for help: Non esitare a contattarmi nel caso di difficoltà a seguire la dieta. Nessuna vergogna di sembrare debole: molto meglio un leggero disagio nel contattare il medico piuttosto che correre il rischio di abbandonare tutto !

COME EVITARE L'ECLISSI ?

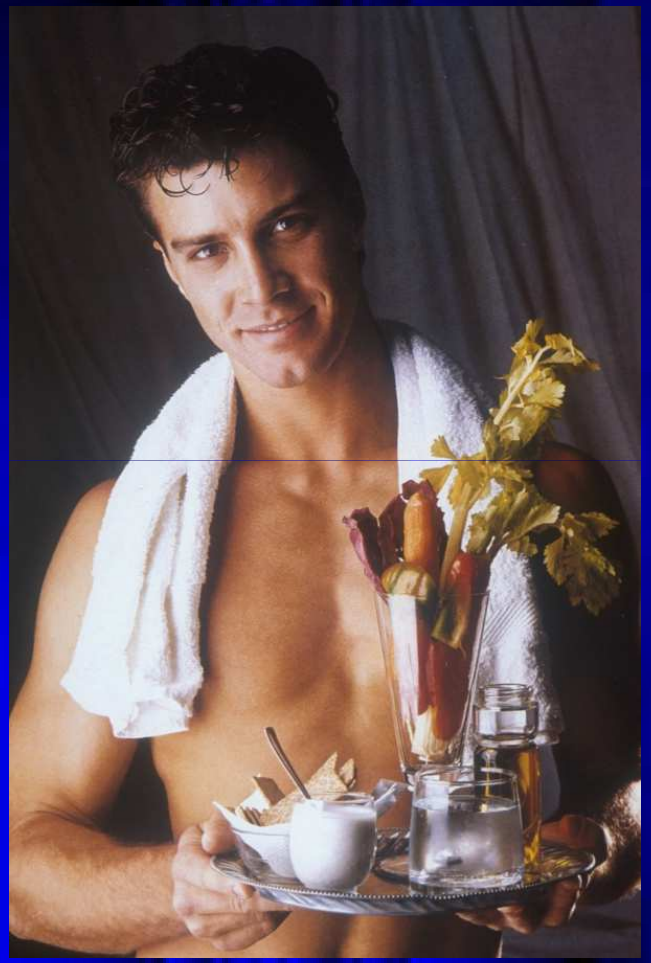
4) See the list of options: per ogni piatto ci sono, in fondo alla dieta, numerose alternative: usa questa opzione soprattutto nei momenti di crisi in modo da renderti l'alimentazione meno monotona e più gradevole !

E CHI SI OSTINA AL “FAI DA TE” ?

ALCUNI CONSIGLI…

- Preferire le carni magre, alternare la carne con il pesce ed i legumi
- Moderare la quantità di grassi animali per il condimento (burro,lardo,panna)
- Limitare l'uso del sale in tavola

- Per chi fa uso di latte, è meglio preferire quello scremato o parzialmente scremato. Scegliere formaggi e latticini a minore quantità di grassi.



Mangiare frutta due volte al dì, meglio lontano dai pasti.

www.pieronotarrigo.it

Utilizzare frequentemente carboidrati complessi

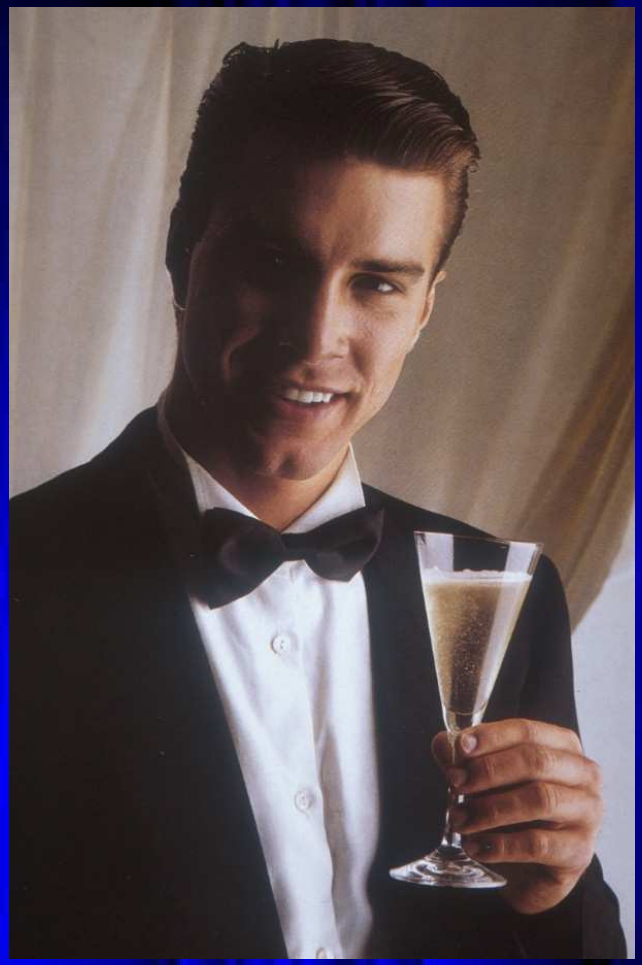
Pane, pasta, riso e altri cereali anche integrali

CON MODERAZIONE!

www.pieronotarrigo.it

CON
MODERAZIONE!

Consumare con moderazione bevande alcooliche



Solo un’alimentazione completa può fornire in congrue quantità i nutrienti essenziali, gli antiossidanti di natura vitaminica (A, E, C) e minerale come il selenio e lo zinco.

E’ inoltre opportuno incrementare il consumo di fibre che, oltre a facilitare il raggiungimento del senso di sazietà, aiutano il transito intestinale riducendo il rischio di stipsi.

GRAZIE PER L'ATTENZIONE

www.pieronotarrigo.it