

NOVITA' da settembre 2012: NUTRIZIONISTA AL PALABITOSI!

Perché è importante curare la propria alimentazione?

Per crescere e poi per vivere sani la cura dell'alimentazione è di fondamentale importanza. Si comincia dalla nascita, con l'allattamento prima e lo svezzamento dopo, con l'esempio e i messaggi che ogni giorno un genitore dà a suo figlio durante l'infanzia, a costruire le basi per la prevenzione non solo dell'obesità ma anche dell'osteoporosi e del diabete, dell'ipertensione, della stipsi, dell'insufficienza renale, dei tumori... Ma non è mai troppo tardi per iniziare: il nostro organismo reagisce prontamente a un miglior regime alimentare: il controllo glicemico migliora, la pressione si abbassa, spariscono i gonfiori, la pelle diventa più bella, le articolazioni smettono di soffrire.

Cosa si può fare per curare la propria alimentazione?

Innanzitutto conoscere meglio il cibo, per poterne valutare e quindi apprezzare la qualità attraverso stagionalità, modalità di cottura e conservazione, consapevolezza del suo percorso dal campo alla tavola. Se possibile, rivalutare anche il tempo passato ai fornelli per prepararlo e infine per assaporarlo. E poi conoscere meglio se stessi, per capire le ragioni vere di determinati comportamenti alimentari non salutari e quindi acquisire strumenti validi per modificare progressivamente certe abitudini. Succede anche che, ripensando la propria alimentazione, si finisca per ripensare e rimettere in ordine anche altri aspetti del proprio stile di vita.

Ma perché tutte le cose buone fanno male?

Comunemente per dieta si intende una parentesi alimentare monotona e insapore, condotta in solitudine e possibilmente per un breve tempo, una specie di purga cui sottoporsi per espiare peccati di gola in cui immancabilmente ricadere a "dieta" finita. In realtà, una maggior conoscenza dei cibi da una parte e della nostra fisiologia dall'altra, ci può permettere di adottare un regime alimentare vario e gustoso, mantenendo un peso ragionevole e uno stato di buona salute.

Perché il fai-da-te non funziona?

Le statistiche evidenziano che solo una dieta personalizzata, pensata sulle caratteristiche fisiologiche e psicologiche dell'individuo, sul suo stile di vita e sulle sue preferenze, più ricca di proposte che di divieti, può avere risultati veri e durevoli nel tempo.

Le prestazioni effettuabili da parte della nutrizionista, Dott.ssa Tullia Casini:

- Programmi nutrizionali personalizzati e completi per tutte le età e condizioni fisiologiche o patologiche accertate, dopo accurata e professionale valutazione individuale (storia fisiopatologica, esami ematochimici, abitudini alimentari, convinzioni etiche o religiose).
- Diete per lo sportivo in gara, allenamento, riposo.
- Sostegno nella nutrizione del bambino o dell'adolescente obeso o sottopeso.
- Percorsi individuali per il raggiungimento e/o il mantenimento di un peso ragionevole/salutare, attraverso un più sereno rapporto con il cibo e la propria immagine.
- Diete vegetariane equilibrate.
- Consulenza sul valore nutrizionale dei cibi, proposte di combinazioni e preparazioni: per curare la propria forma e salute attraverso il gusto e addirittura risparmiando.

Dott.ssa TULLIA CASINI, nutrizionista
Iscrizione Albo dell'Ordine Nazionale Biologi n. 049198

Biologa Nutrizionista, PhD all'Università di Heidelberg, Master Internazionale di II livello in Nutrizione e Dietetica. Già Ricercatrice presso l'Istituto Europeo di Oncologia di Milano e Responsabile di Laboratorio Agroalimentare, è membro della Società Italiana di Nutrizione Umana e dell'Associazione Italiana Disturbi dell'Alimentazione e del Peso.

CONTATTI:
cellulare: 347 8828172
e-mail: tullia.casini@gmail.com

La Dottoressa riceverà un pomeriggio alla settimana presso il Palabitossi a partire da settembre 2012. Per maggiori informazioni rivolgersi alla segreteria.

