

IN AUTUNNO SI PUÒ ADOTTARE UNA DIETA PIÙ ENERGETICA SENZA CORRERE IL RISCHIO DI INGRASSARE



**È POSITIVO
SEGUIRE**

UN'ALIMENTAZIONE BILANCIATA

L'alimentazione dell'autunno, se vogliamo seguire i consigli del medico dietologo, dovrebbe essere più ricca di calorie per dare modo di affrontare, in buone condizioni psico-fisiche, i mesi del lavoro e del freddo che comincia a farsi sentire. Ma come si può adottare una dieta che sia più energetica di quella estiva senza correre il rischio di «mettere su» qualche chilo di troppo? E' un problema di difficile soluzione perchè le diete troppo rigorose, in questa stagione, possono causare effetti indesiderati che possono arrivare sino ad

influire negativamente sul tono dell'umore. In altre parole possono anche favorire la depressione. Ma allora cosa si deve fare per recuperare il peso forma senza indebolirsi o, addirittura, senza ridurre l'apporto energetico e, quindi, senza danneggiare il metabolismo degli organi vitali? La risposta è semplice a dirsi, più difficile se vogliamo metterla in pratica. Se la persona di cui parliamo è in sovrappeso deve fare due cose: ridurre almeno del 10% l'assunzione calorica quotidiana, modificando però l'alimentazione da un punto di vista qualitativo. In altre

parole deve essere seguita una dieta adeguatamente ipocalorica (ma contenente tutti i nutrienti essenziali) con l'esclusione di alcuni alimenti che, più degli altri, possono fare ingrassare. Facciamo qualche esempio. La pasta non può naturalmente essere esclusa, ma deve essere assunta in porzioni normali e, naturalmente, condita in modo da non farne un piatto ipercalorico. Si devono eliminare, invece, nel modo più assoluto tutti gli alimenti che contengono grassi animali, come salumi, burro e formaggi, perchè contengono grassi e acidi saturi che

notoriamente fanno ingrassare. Le proteine necessarie (70 g al dì) devono essere fornite da carne magra e, soprattutto dal pesce azzurro (sgombrò, merluzzo, sarde...). Frutta e verdura devono essere fornite in abbondanza perchè ricche di fibre (che danno senso di sazietà), minerali, vitamine e sono povere di calorie. Le proteine dei cereali e dei legumi, teniamolo presente, possono compensare quelle animali e contengono gli aminoacidi indispensabili all'organismo. Ricordate che se la dieta, da sola, non basta è necessario aumentare l'attività motoria.

MEDICINA NATURALE INTEGRATA

IL METODO NATURALMED



«Naturalmed è un ambulatorio di medicina naturale integrata dove la nutrizione, il cibo è terapia e il calo di peso è una conseguenza naturale del riequilibrio delle funzioni - ci spiega la dott.ssa Marina Covelli. L'approccio al paziente è medico ma integrato con la fitoterapia e l'omeopatia e con l'analisi energetica propria della medicina cinese. Il mio lavoro si basa sul metodo Naturalmed ovvero la valutazione del paziente non è solo l'inquadramento delle abitudini alimentari in funzione del proprio stile di vita ma segue 4 step di analisi: 1) l'uso del cibo per sopperire ad esigenze

psicologiche da supportare con rimedi omeopatici e fiori di Bach 2) le influenze ormonali sulla distribuzione del grasso (mela, pera, peperone) 3) il metabolismo energetico in calorie e il metabolismo «degli zuccheri» cioè la possibile resistenza insulinica con la trasformazione diretta in grasso 4) l'infiammazione intestinale con le correlate intolleranze alimentari e l'infiammazione dell'organo adiposo che non è solo deposito ma è produttore di ormoni e si «autoalimenta». La dieta è sempre personalizzata, è una dieta «molecolare» che valuta come il cibo è utilizzato dal nostro corpo».



L'ERBOLARIO

Festeggia con noi il nostro
1° compleanno:
per tutti un simpatico omaggio
all'insegna della bellezza
dal 24 al 26 ottobre



A3102496

L'ERBOLARIO
Trento - via S. Pietro 16

METODO NATURALMED

per il *Ben... Essere*
e il *Bell'... Essere*

della dott.ssa Marina Covelli
Medico Omeopata Nutrizionista

riceve su appuntamento:
Villa Lagarina via Salisburgo 15
tel 349 7937224
e mail: infonaturalmed@gmail.com
sito: www.naturalmed.it



R3102405