



Mangiare bene significa stare meglio.

La consulenza nutrizionistica permette a ognuno di noi di trovare il giusto equilibrio fra il piacere di mangiare e lo star bene.

Dietetica e nutrizione sono scienze che studiano l'alimentazione in stati di benessere o di anomalia, in base alla fisiopatologia del disturbo in questione. Ci sono tante diete possibili ma la maggior parte di esse si rivelano un fallimento, perché propongono soluzioni standard per ogni individuo, richiedendo talvolta restrizioni e sacrifici eccessivi.

Mangiare sano non significa privarsi di ciò che ci piace. Il gusto dell'alimentazione non deve necessariamente essere legato a pasti abbondanti e preparazioni laboriose, così come una dieta sana non deve essere determinata da divieti rigorosi, rinunciando così al piacere del cibo. In fondo il gusto è spesso una questione di abitudine, come dimostrato dalle diverse culture e dottrine gastronomiche.

Il nostro obiettivo deve essere quello di cambiare le abitudini sbagliate nella nostra dieta, imparando a scegliere ciò che è sano e piacevole per ciascuno di noi.

Una dieta equilibrata è quella che risulta compatibile con il miglior stato di salute di ognuno a seconda della propria costituzione e dell'ambiente in cui vive, scegliendo i cibi più adatti alle nostre caratteristiche fisiche, mentali ed emotive. Il cibo è un potente strumento per ottenere una salute ottimale. È quindi necessario disporre delle informazioni di base sui bisogni del nostro corpo, per comprendere il funzionamento del nostro organismo e imparare ad assumere solo ciò che serve realmente.

Il nostro corpo è una macchina molto complessa che funziona grazie alla massima perfezione della natura. A ciascuno di noi la responsabilità della sua cura.

Citiamo il caso di un nostro socio: è venuto da noi per risolvere il problema di un leggero sovrappeso localizzato nella zona addominale. Cosciente di non mangiare bene a causa di orari sbalati e della cucina casalinga della madre che lo mettevano in difficoltà. Gli è stata consigliata una dieta equilibrata, completa di tutti i generi alimentari ma assunti nel modo e nella quantità corretta, una dieta pensata anche per la madre che doveva cucinare e mangiare insieme a lui. A completamento del nuovo regime alimentare è stato consigliato di praticare una costante attività fisica per riattivare il metabolismo. Dopo qualche mese, e con il periodo di vacanze, è riuscito a smaltire i chili in eccesso, sentendosi molto più agile e contento con se stesso. Ora è lui a regolarsi, mangiando di più se esce e controllandosi quando è in casa.

In un secondo caso, un nostro socio, è arrivato in studio senza nessun ordine alimentare. Viveva di aperitivi e feste, che gli avevano portato un gran sovrappeso e molto gonfiore addominale. Questa volta è stata pensata una dieta leggera, equilibrata ma che gli permettesse qualche uscita serale al ristorante. In questo caso, attraverso il [test chinesilogico per le intolleranze alimentari](#) è stata ricercata la causa del gonfiore, risolvendo il problema attraverso le indicazioni ricavate. Il nostro socio riesce ora ad adattare i suoi pasti, dentro e fuori di casa, ai consigli forniti, privilegiando gli alimenti che fanno bene al suo organismo.