

Corretta alimentazione e benessere. Intervista al Dottor Fabrizio Mariani, educatore e consulente nutrizionale

Data: Invalid Date | Autore: Luigi Cacciatori



Mangiare in modo equilibrato e sano, nonché assumere un corretto stile di vita contribuiscono al nostro benessere psico-fisico. È possibile perdere peso in modo intelligente e responsabile, ma la condizione fondamentale è rivolgersi a specialisti del settore. Il fai da te, o affidarsi alle mode del momento o a persone non formate e qualificate, potrebbe arrecare seri danni al nostro organismo. Per affrontare l'argomento ci siamo rivolti al Dottor Fabrizio Mariani, educatore e consulente nutrizionale.

Qual è la differenza tra sana alimentazione e sana nutrizione?

“La differenza tra sana alimentazione e sana nutrizione risiede principalmente nel concetto di approccio e nell’accento che viene messo su vari aspetti. La sana alimentazione si riferisce generalmente alla scelta consapevole degli alimenti che consumiamo, considerando la loro qualità, varietà e bilanciamento. Implica un’attenzione all’apporto di nutrienti come carboidrati, proteine, grassi, vitamine e minerali, ma anche la riduzione di alimenti dannosi come zuccheri raffinati, grassi saturi o alimenti ultra-processati. La sana alimentazione mira a garantire che ogni pasto sia equilibrato e contribuisca al benessere complessivo.

La sana nutrizione invece è un concetto più ampio che include non solo la scelta degli alimenti, ma

anche come il corpo assorbe, utilizza e metabolizza i nutrienti. Essa prende in considerazione l'interazione tra gli alimenti e il nostro organismo, l'efficienza del sistema digestivo, l'importanza dell'idratazione, l'assunzione adeguata di micronutrienti, e la personalizzazione dell'alimentazione in base a fattori come età, attività fisica e eventuali condizioni di salute.

In breve, mentre la sana alimentazione si concentra più sulle scelte di cibo e sulle abitudini alimentari, la sana nutrizione abbraccia un quadro più complesso che riguarda l'intero processo biologico del nutrirsi e come questi alimenti influenzano il nostro corpo".

Perché è fondamentale sottolineare l'importanza della qualità degli alimenti e non la quantità?

"L'importanza della qualità degli alimenti rispetto alla quantità è fondamentale per vari motivi legati alla salute a lungo termine e al benessere generale. Una alimentazione ricca di cibi freschi e nutrienti è associata a una vita più lunga e sana, migliorando la qualità della vita e riducendo il rischio di malattie degenerative e croniche. La quantità di cibo che mangiamo può essere importante, ma è la qualità che determina veramente l'impatto positivo sulla nostra salute nel lungo periodo. In sintesi, è la qualità degli alimenti che ha un impatto diretto sulla salute, mentre la quantità di cibo, se non accompagnata dalla scelta di alimenti nutrienti, non è altrettanto determinante per il benessere complessivo. Un regime alimentare di alta qualità può prevenire molte malattie e migliorare significativamente la salute, indipendentemente dalle calorie consumate".

Sfatiamo alcuni falsi miti su come perdere peso in pochi giorni

"Perdere peso rapidamente è un desiderio comune, ma molti dei metodi che promettono risultati rapidi possono essere dannosi per la salute e spesso non sono sostenibili a lungo termine.

Ad esempio saltare i pasti può sembrare una buona idea per ridurre l'assunzione calorica, ma in realtà può rallentare il metabolismo e causare sbalzi nei livelli di zuccheri nel sangue. Questo può portare a eccessi alimentari nei pasti successivi e a un accumulo di grasso. La chiave per una perdita di peso sana è un'alimentazione equilibrata e regolare, non la restrizione drastica.

Un altro errore comune che si fa è ridurre drasticamente i carboidrati pensando che porti a una rapida perdita di peso. Sebbene un regime alimentare a basso contenuto di carboidrati possa portare a una perdita di peso iniziale, questa perdita è spesso dovuta principalmente alla perdita di acqua e non di grasso corporeo. I carboidrati legano l'acqua nei muscoli e nel fegato, quindi quando vengono ridotti, si perde molta acqua, non grasso. Inoltre, eliminare completamente i carboidrati a lungo termine può portare a carenze nutrizionali e diminuire l'energia.

In conclusione, ritengo che la perdita di peso sana e sostenibile richiede tempo, impegno e cambiamenti graduali nelle abitudini alimentari e nello stile di vita. Non esistono soluzioni rapide che garantiscono risultati duraturi e sicuri. È fondamentale basarsi su principi scientifici e adottare un approccio equilibrato, che includa un'alimentazione sana, attività fisica regolare e una mentalità orientata al benessere, piuttosto che cercare scorciatoie che possono mettere a rischio la salute".

Perdere peso in modo responsabile e senza arrecare danni all'organismo. Come fare?

"Perdere peso in modo responsabile e senza arrecare danni all'organismo richiede un approccio equilibrato, sostenibile e a lungo termine. Ogni persona è diversa e la perdita di peso può variare da individuo a individuo. Non bisogna essere troppo severi con se stessi se non si vedono risultati immediati. La chiave è essere costanti nel tempo, senza cercare soluzioni rapide e non sostenibili. Un approccio graduale ma continuo alla perdita di peso è il modo migliore per ottenere risultati duraturi e migliorare la salute complessiva. La perdita di peso responsabile si basa su un approccio olistico che combina una alimentazione equilibrata, attività fisica regolare, gestione dello stress e

attenzione alle proprie abitudini. Evitare soluzioni rapide e miracolose è fondamentale per preservare la salute e garantire risultati duraturi. La costanza e il rispetto per il proprio corpo sono la chiave per perdere peso in modo sicuro e duraturo”.

In che modo un Consulente ed Educatore Nutrizionale supporta il cliente e gli fornisce gli strumenti basati sull'evidenza scientifica?

“Un consulente ed educatore nutrizionale supporta i clienti nell'adottare e mantenere un'alimentazione sana, aiutandoli a sviluppare abilità per fare scelte consapevoli e durature. Il suo approccio si basa su evidenze scientifiche e si articola in vari passaggi.

Si inizia con una valutazione e obiettivi personalizzati quindi con una valutazione delle abitudini alimentari e dello stile di vita, per stabilire obiettivi chiari e raggiungibili (come la perdita di peso o il miglioramento delle condizioni di salute). Fornisce informazioni scientifiche su nutrienti, cibi e abitudini alimentari, promuovendo un'alimentazione equilibrata e sostenibile nel tempo, evitando diete drastiche e irrealistiche. L'obiettivo finale è educare il cliente a diventare autonomo nel gestire la propria alimentazione, insegnando come affrontare le sfide quotidiane e mantenere uno stile di vita sano. Ovviamente ogni consiglio è supportato dalla ricerca scientifica e aggiornato alle ultime scoperte, garantendo che le raccomandazioni siano sicure ed efficaci. In sintesi, il consulente nutrizionale non solo offre una guida pratica, ma educa il cliente, promuovendo un cambiamento duraturo e migliorando la salute globale in modo sicuro, sostenibile e basato su solide evidenze scientifiche”.

Approfondiamo quanto ci ha spiegato prima riguardo zuccheri e carboidrati. Alcuni professionisti demonizzano l'assunzione di tali alimenti.

“L'idea di eliminare completamente carboidrati e zuccheri dalla dieta è un tema controverso, spesso sostenuto da alcune tendenze alimentari, ma non è supportata dalle evidenze scientifiche in modo universale. In effetti, carboidrati e zuccheri sono componenti fondamentali per una alimentazione equilibrata e non vanno necessariamente eliminati. Tuttavia, è importante fare delle distinzioni chiave su quali tipi di carboidrati e zuccheri consumare. E' giusto sottolineare che i carboidrati sono il principale fornitore di energia per il corpo, soprattutto per il cervello e i muscoli. Non tutti i carboidrati sono uguali, però. In sintesi, carboidrati e zuccheri non vanno eliminati dalla dieta, ma bisogna fare attenzione alla qualità delle fonti. I carboidrati complessi (integrali, frutta e verdura) sono fondamentali per una buona salute e forniscono energia essenziale per il corpo. Gli zuccheri aggiunti e i carboidrati raffinati, invece, dovrebbero essere limitati, in quanto contribuiscono all'aumento di peso e a malattie metaboliche. Ritengo che un approccio equilibrato e basato su cibi naturali e non trasformati sia il miglior modo per mantenere una alimentazione sana senza dover rinunciare a tutto”.

Alcune persone potrebbero sentirsi scoraggiate perché nonostante diete restrittive, il loro peso non diminuisce. Cosa fare in questo caso?

“Quando una persona segue diete restrittive ma non vede risultati in termini di perdita di peso, è comprensibile che possa sentirsi scoraggiata. Tuttavia, è importante considerare che la perdita di peso è un processo complesso che dipende da numerosi fattori e non sempre può essere raggiunta in tempi rapidi, anche con diete severe. Diete troppo restrittive e non sostenibili, nel lungo termine possono portare a frustrazione e al senso di fallimento. Inoltre, privarsi eccessivamente di cibi essenziali può portare a carenze nutrizionali, rallentare il metabolismo e rendere difficile mantenere i risultati. È quindi importante adottare un piano alimentare equilibrato, che comprenda tutti i gruppi alimentari in giuste proporzioni, per garantire che il corpo riceva il nutrimento necessario per funzionare correttamente. La perdita di peso sana e sostenibile è un processo graduale. Spesso ci si

concentra troppo sulla bilancia e non sul miglioramento complessivo della salute, come il miglioramento della composizione corporea (aumento della massa muscolare e riduzione del grasso). È possibile che il corpo stia cambiando, anche se il peso sulla bilancia non diminuisce in modo significativo. Non bisogna focalizzarsi solo sul peso: bisogna prendere in considerazione anche altre misure, come le misure corporee, la percentuale di grasso corporeo, o come ti senti in generale (energia, umore, forza fisica)”.

A supporto di uno stile di una corretta nutrizione cosa affiancare per mettersi in forma?

“La corretta alimentazione da sola non sempre è sufficiente per raggiungere gli obiettivi di perdita di peso. L'esercizio fisico gioca un ruolo cruciale nel migliorare la composizione corporea. Per raggiungere una forma fisica ottimale e supportare una corretta nutrizione, è importante integrare un approccio che coinvolga vari aspetti dello stile di vita. Oltre a una alimentazione equilibrata, ci sono altri fattori chiave che possono aiutare a migliorare la forma fisica in modo sano e duraturo. Mettersi in forma in modo sano e duraturo richiede un approccio olistico che vada oltre la nutrizione. Integrare un buon programma di allenamento (la varietà negli allenamenti può stimolare il metabolismo e favorire il progresso), garantire un riposo adeguato, gestire lo stress, mantenere una buona idratazione ed essere consapevoli delle proprie scelte alimentari sono tutti elementi chiave per ottimizzare i risultati. Un supporto sociale positivo e il monitoraggio dei progressi possono contribuire a mantenere alta la motivazione e a rendere il percorso più gratificante”.

Si ringrazia il Dottor Fabrizio Mariani

Luigi Cacciatori

Articolo scaricato da www.infooggi.it

<https://www.infooggi.it/articolo/corretta-alimentazione-e-benessere-intervista-al-dottor-fabrizio-mariani-educatore-e-consulente-nutrizionale/142613>