

La dieta “Zona”: migliorare il proprio benessere attraverso l'alimentazione

La dott.ssa Luigina Pugliese protagonista del venerdì culturale di “Naturium”

Alimentazione, prevenzione e benessere: il modello alimentare “Zona”. Questo il tema della settimana proposto dal progetto culturale “Naturium” nell'ambito dei seminari tematici del venerdì. Appuntamento a Rende (Cs), il 3 luglio alle ore 18.30, con la **dott.ssa Luigina Pugliese**, biologa nutrizionista e specialista in Scienza dell’Alimentazione. La giornata formativa si svolgerà presso il centro commerciale “Marconi” e si svilupperà seguendo una precisa griglia di tematiche: come migliorare le performance psico-fisiche ed il proprio stato di benessere attraverso il raggiungimento dell’equilibrio ormonale; carboidrati, indice e carico glicemico; ruolo di Proteine e grassi nell’alimentazione quotidiana; Omega 3 e polifenoli 2 preziosi alleati per la nostra salute. dieta “Zona” rappresenta uno stile di vita e



di alimentazione che permette, prioritariamente, di prevenire lo stato di infiammazione

dell'organismo e, in seconda battuta, anche di dimagrire. È una strategia alimentare messa a punto dal biochimico americano Barry Sears che utilizza il cibo con grande attenzione, per indurre una risposta ormonale in grado di consentire al nostro organismo di funzionare al meglio delle sue possibilità. Il principio chiave è tanto semplice quanto efficace: **è fondamentale scegliere bene gli alimenti e la loro qualità.** La “Zona” è, dunque, una strategia alimentare ipocalorica che permette di rimanere in forma assumendo tutti gli alimenti nella giusta quantità, senza rinunciare a nulla di particolare. In linea generale, si può affermare che, oltre a considerare con metodo cosa mettere nel piatto, si deve mangiare molta verdura e una buona quantità di frutta, preferendo questi cibi a quelli ricchi di carboidrati a rapida assimilazione e poi, ovviamente, svolgere regolare attività fisica. La “Zona” è consigliata a tutti, donne e uomini, giovani e anziani, sportivi e sedentari, perché, di fatto, “insegna” come mangiare, quali alimenti privilegiare e quali invece consumare in più piccola quantità. Insegna a mettere in proporzione i nutrienti e quindi, grazie al bilanciamento di questi, permette numerosi benefici a ogni età, evitando carenze. Molteplici i benefici: permette un controllo della glicemia grazie al quale si può rientrare nel peso forma, sia che siamo sottopeso che sovrappeso; contribuisce a migliorare il benessere anche di alcuni problemi legati all'età; permette anche di dimagrire, se serve, mantenendo tonicità ed elasticità della cute; migliora l'efficienza mentale. È perfetta anche per chi soffre di piccoli disturbi, come mal di testa o qualche lieve infiammazione.