

2: Scegliere come fonte di carboidrati, cereali integrali in quanto hanno un carico glicemico più basso e sono ricchi di fibre.

Non è permesso nessun peccato di gola?

Sono permessi peccati di gola, ammesso che si limitino ad un pasto a settimana.

Al cibo, spesso. la tradizione popolare associa poteri afrodisiaci. Si tratta di leggende o c'è qualche cosa di vero.

Qualcosa di vero c'è. Potrei citare alcuni cibi tra cui:

Caviale: è un cibo ricco di zinco, essenziale per la formazione dello sperma.

Cacao e cioccolato: contiene caffeina (stimolante), feniletilamina (anti-depressiva) e teobromina (azione stimolante).

Fico: l'albero del fico era sacro a Priapo, dio della fertilità greco e romano, in onore del quale sembra se ne consumassero i prodotti prima di un incontro amoroso.

Miele: la medicina ayurvedica, già 3000 anni fa, considerava il miele come un afrodisiaco. La tradizione vuole che venisse raccomandato ai novelli sposi..da qui "luna di miele"

Ostriche e Molluschi: apprezzati fin da romani per le loro proprietà afrodisiache. Sono inoltre molto ricchi di nutrienti e minerali. Le ostriche contengono inoltre glicogeno, elemento fondamentale per la contrazione muscolare.

Zenzero: in India e nei paesi del Sudest asiatico viene utilizzato come rimedio per curare tosse, mal di schiena, dolori di stomaco, e soprattutto..mal d'amore. E' un buon coadiuvante nella riattivazione della circolazione sanguigna.

Quando la dieta diventa fatale

Una donna di trentasei anni è morta per aver sostituito i pasti tradizionali con dei "beveroni" dimagranti.

Voleva dimagrire. Voleva perdere, ad ogni costo, quei chili di troppo che non sopportava. Per raggiungere il suo obiettivo era disposta praticamente a tutto. Sacrifici a tavola e in palestra. Una dieta fai da te che alla fine, però, le è stata fatale. La donna, una 36enne residente nel Derbyshire in Inghilterra, aveva sostituito i pasti tradizionali con dei "beveroni" dimagranti. I risultati non si sono fatti attendere. In poco più di un mese era riuscita a perdere oltre dieci chili passando da 102,5 a 92 kg. Oltre tredici chili. A calare però non è stato solo il suo peso ma anche i fondamentali valori della pressione e quelli del potassio tutti precipitati, inevitabilmente, al di sotto della norma. Alla fine il suo cuore non ha retto. L'autopsia ha riscontrato, proprio al cuore, un'infiammazione che unita ai bassi valori di potassio ne ha causato il decesso.

Quella della giovane donna inglese è l'ennesimo caso di morte dovuto ad una dieta improvvisata.

Ecco allora qualche importante consiglio da seguire per chi volesse mettersi a dieta...

Quando si parla di Dieta si è portati a pensare ad un'alimentazione restrittiva perché mirata alla perdita di peso; essa va invece intesa come un "regime alimentare" composto di buone regole da adottare affinché l'alimentazione diventi uno strumento di salute. Il paziente dev'essere rieducato verso un corretto comportamento alimentare e di stile di vita affinché i risultati ottenuti non vengano persi nel tempo e diventino una nuova condizione di esistenza a scopo preventivo.

