

L'OPINIONE DELL'ESPERTO

PIETRO ANTONIO MIGLIACCIO – DIETOLOGO CLINICO:

“E’ importante gratificare il paziente che segue una dieta”

Professore Lei è un dietologo clinico di grande esperienza e successo. Nelle diete per perdere peso è giusto lasciare ai pazienti la possibilità di consumare anche alimenti di gusto dolce? E perché.

Quando si elabora una dieta dimagrante, e per questo ipocalorica, è necessario dare al paziente delle gratificazioni. La maggior parte delle volte gratificazione significa dolce. E’ importante quindi, non solo concedere i dolci, ma anche altri cibi che il paziente preferisce in modo che possa essere più aderente alla dieta. Sta a noi medici nutrizionisti fare in modo che la dieta sia equilibrata e gratificante con l’utilizzazione di questi alimenti che tra l’altro portano energia solitamente “pulita.”

Nel suo studio clinico arrivano sicuramente anche famiglie con ragazzi in età scolare. Come si comporta in questi casi? Come deve essere la dieta di un bambino rispetto a quella di un adulto?

Una delle cose più belle e divertenti per noi medici nutrizionisti è elaborare una dieta per l’età evolutiva, per i bimbi, per i soggetti in accrescimento. Dobbiamo stare attenti: la qualità è poco differente rispetto all’adulto, ma dobbiamo dare una maggiore quantità di proteine - possibilmente di origine animale - e stare molto attenti al calcio oltre che alle vitamine e agli altri sali minerali. Ma, nell’elaborare la dieta dobbiamo sempre ricordarci di dare delle cose gratificanti che il bambino veramente desidera in modo che non si senta “a dieta” ma pensi solo di star seguendo una corretta alimentazione. In questo modo si ha una buona adesione del bimbo al programma dietetico e si ottiene il dimagrimento voluto. Sapete tutti che un grande problema della nostra società, e in particolare dell’Italia, è l’obesità e il sovrappeso dell’età evolutiva. Pertanto è importante la corretta distribuzione dei pasti nella giornata, ma qualche cosa di dolce o comunque di qualcosa che sia per il bimbo particolarmente gratificante: questo può essere concesso sia dopo il pranzo, sia dopo la cena ma in particolare dopo il pranzo, soprattutto se segue un’intensa attività sportiva.

I piccoli dolci da forno confezionati in monodose , le cosiddette merendine, sono adatti per quantità e valore energetico ad essere inseriti anche in una dieta per perdere peso? E se sì come?

La dieta nell’età evolutiva deve essere varia e gratificante. Ricordiamoci sempre: prima colazione, pranzo e cena. Poi abbiamo due vuoti che vanno riempiti in qualche modo, sia per facilitare l’apprendimento, sia per permettere nel pomeriggio l’attività sportiva. Come possiamo riempire questo buco? Ci sono le merendine, che io come nutrizionista posso assicurare sono equilibrate e dalla sicurezza garantita. Possiamo prendere una merendina a metà mattina e una a metà pomeriggio. Abituamoci a guardare le calorie in modo da non superare una certa quantità, normalmente stanno tra le 120 e le 160 calorie: dobbiamo regolarci in base all’attività del bambino. Il problema non è “la” merendina, il problema sono “le” merendine, è nell’eccedere che si assumono troppe calorie e succederebbe la stessa cosa se si parlasse di patate, legumi, pasta, carne o di qualsiasi altro alimento. Ciò non toglie che chi vuole, o per variare, può dare pane e marmellata o pane e miele: non fa nessuna differenza, anzi, più variamo e meglio è, ma non criminalizziamo nessun alimento.

www.merendineitaliane.it



www.merendineitaliane.it

