



Nell'immaginario collettivo la parola "Dieta" viene spesso associata a parole quali "restrizione", "privazione", "fatica". Poche persone conoscono l'etimologia di questo termine latino che significa "modo di vivere"

Seguire una Dieta dev'essere vissuto come un miglioramento del proprio stile di vita perché apporta correzioni al proprio modo di alimentarsi e di prendersi cura di sé. La bilancia non dev'essere vissuta con preoccupazione ed angoscia ma come occasione di controllo e monitoraggio della propria condizione fisica.

Ma quale scegliere tra le miriadi di diete che si diffondono a macchia d'olio sul mercato?

Innanzitutto è bene conoscerne la fonte: la dieta dev'essere redatta da un professionista del settore che abbia adeguata formazione e competenza.

Secondo un recente studio clinico condotto in Australia da F. Jacka della Deakin University la dieta mediterranea rappresenta lo stile di alimentazione ideale per vincere la depressione.

Infatti, modificando l'alimentazione di 67 pazienti affetti da depressione, moderata o grave, le evidenze scientifiche hanno mostrato un calo, o addirittura una remissione, dei sintomi depressivi nella totalità dei pazienti, in un arco di 12 settimane.

A questo si aggiunge un secondo studio pubblicato sulla rivista *Neurology* che sottolinea l'impatto positivo della dieta mediterranea sulla salute del cervello, poiché ne rallenta l'invecchiamento e la perdita di cellule cerebrali.

La dieta mediterranea si basa su un consumo quotidiano di frutta, verdura, legumi e cereali (meglio se non raffinati), carne prevalentemente bianca e pesce azzurro, olio extra-vergine d'oliva, un moderato consumo di formaggio e uova, un ridotto consumo di alcolici. A questi si aggiungono una buona idratazione (almeno un litro e mezzo di acqua al giorno) ed attività fisica quotidiana.

Ma come fare a seguire una dieta in modo costante e determinato? Come evitare il tanto temuto "Effetto yo-yo"?

Sappiamo che alimentazione ed emozioni sono spesso connesse. Alcune persone necessitano di un supporto non solo nutrizionale ma anche psicologico. Sta diventando sempre più frequente la collaborazione tra professionisti che operano nel settore nutrizionale e psicologico.

Lo Psicologo alimentare aiuta la persona a ristrutturare e ridefinire il proprio comportamento alimentare, fornisce adeguato sostegno e motivazione, favorisce lo sviluppo di un'immagine corporea piacevole ed amabile. Quindi modifichiamo il nostro modo di pensare alla "Dieta"! Associamola a parole come "varietà", "equilibrio" "gradualità". Ricordiamoci che apportare quotidianamente al nostro organismo il giusto quantitativo di carboidrati, proteine, lipidi, vitamine e sali minerali migliora l'umore e garantisce un benessere prolungato nel tempo.

Articolo a cura della Dott.ssa Pamela Tassetti

Psicologa del comportamento alimentare – Psicoterapeuta familiare

Fonti per contenuti ed immagini tratti da: www.ansa.it / www.google.it/immagini