

Dr.ssa Serena Garifo – Dietista Nutrizionista

Studi medici:

Torino Ambulatorio Cittadella Via De Sonnaz, 16 Tel. 347.2587763; 011.541968

Pinerolo (TO) Ambulatorio San Lazzaro Medica Via Demo, 24 Tel. 347.2587763; 0121.030435

Sito web: <http://serenagarifo.beepworld.it/index.htm> Mail: serena.garifo@gmail.com

Pochi conoscono veramente quanto difficile sia lottare con risultato contro i grandi mostri del nostro secolo: Obesità e sovrappeso, diabete, alterazioni del quadro lipidico e malattie correlate (alcune forme di cancro, ictus e infarto miocardico solo per citarne alcune) (o semplicemente prevenirli).

Anni di esperienza nella dietoterapia clinica mettono in luce il fallimento delle diete ipocaloriche, non necessariamente sbilanciate, ma semplicemente troppo attente alla quantità piuttosto che alla qualità di alimenti.

Per combattere efficacemente il nemico, si sa, occorre disporre di ottima motivazione, ottimi consiglieri e di STRUMENTI EFFICACI.

Oggi fortunatamente molti sono gli strumenti a disposizione dei professionisti del settore, alcuni modernissimi come l'impedenziometria (studio della composizione corporea) e i test genetici del metabolismo (studio dei geni correlati al metabolismo energetico), altri meno sofisticati ma altrettanto efficaci come gli alimenti stessi: ogni alimento possiede, da solo o in associazione ad altri, una potenzialità benefica per l'organismo o al contrario un'azione nociva, talvolta subdola e silenziosa.

E' ormai noto a tutta la comunità scientifica il potere infiammatorio dell'iperalimentazione che va a saturare i sistemi di detossificazione dell'organismo esponendolo allo stress ossidativo e all'invecchiamento o ancora l'azione aterogena (che favorisce l'aterosclerosi) dei grassi "trans" idrogenati prodotti ad hoc dall'industria alimentare per allungare la vita commerciale dei prodotti da forno e abbattere i costi di produzione a tutto discapito della salute dei consumatori.

E' per tutti questi motivi che la stesura di un programma dietetico – nutrizionale salutare ed efficace, che sia dimagrante o meno non importa, non può prescindere dal rispondere a certi requisiti:

Avere basso tenore in zuccheri semplici (zucchero da cucina, miele, biscotti, dolci vari)

Controllare (MAI ABOLIRE) i carboidrati complessi (pane, pasta, riso, altri cereali, cracker, grissini)

Assicurare un ottimale apporto di fibra (25 - 30 g al giorno)

rieducare il senso di fame e sazietà

controllare la fame nervosa

spegnere l'infiammazione

combattere la monotonia a tavola garantendo varietà di scelta

controllare i condimenti e promuovere il consumo di grassi benefici come l'olio extravergine d'oliva e gli omega 3 abbondanti nel pesce azzurro e nelle noci.

basarsi su cotture semplici (bollitura, arrostitura, cottura al forno e al vapore)

garantire il fabbisogno idrico giornaliero di 1,5 – 2 litri di acqua al giorno

promuovere il consumo di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno

limitare a una volta alla settimana gli extra alla dieta (aperitivi a base di salatini e pizzette, bibite alcoliche, piatti fritti, dolci ipercalorici)

riequilibrare la flora batterica intestinale, anche con l'ausilio di pro e prebiotici

Il prodotto **FIBERPASTA** è a tutti gli effetti uno degli strumenti che i professionisti possono utilizzare in modo strategico per la stesura dei loro programmi alimentari.

La validità di **FIBERPASTA** quale alimento coadiuvante la dieta quotidiana sta' nella sua particolare composizione ed è la sua particolare composizione a renderla ADATTA A TUTTI soprattutto a diabetici, soggetti in lotta con la stitichezza, la bilancia e con i morsi della fame.

Cerchiamo di capire il perché:

- 1) VALORE ENERGETICO RIDOTTO DEL 20% RISPETTO ALLA PASTA TRADIZIONALE (280 Kcal contro 350). Nella pratica clinica di noi dietisti ciò significa poter incrementare di circa 30 g la porzione di primo piatto dei nostri pazienti senza per questo aggiungere calorie.
- 2) OTTIMO SAPORE che ben si presta alle cotture semplici consigliate nei regimi dimagranti (pasta al sugo di pomodoro o perfino in bianco)
- 3) ALTO CONTENUTO IN FIBRA SOLUBILE (inulina) che aiuta i nostri pazienti a raggiungere più rapidamente e facilmente il senso di sazietà senza rinunciare al gusto

Ricapitolando il mio consigliare **FIBERPASTA** ai miei pazienti li aiuta a perder peso, a controllare il senso di fame e migliorare la regolarità intestinale.

Dr. ssa Serena Garifo