

LINEE GUIDA COMPORTAMENTALI E DELLO STILE DI VITA

LE 30 REGOLE PER VIVERE MEGLIO E IN SALUTE

DEL DOTT. MARIANO MARINO

“dimagrire NON significa mangiare poco, significa mangiare bene, mangiare sano, dare al tuo organismo tutti gli elementi di cui ha bisogno. Chiediti ogni giorno se ti sei alimentato bene, NON se sei dimagrito. Se imparerai a mangiare correttamente, ti appassionerai alla dieta, alla cucina sana, agli alimenti che fino ad ora non conoscevi nemmeno; se farai la spesa con intelligenza e curiosità; se adotterai uno stile di vita sano, aumentando il movimento e l'attività fisica; il peso, la tua salute ed il tuo benessere ne gioveranno per sempre”

1. DIETA è una parola che deriva dal greco e significa “STILE DI VITA”
2. In Uno Stile di vita sano è contemplato un ATTIVITA' FISICA regolare e una buona ALIMENTAZIONE.
3. L'alimentazione è per prima cosa un indice di BUONA SALUTE e NON una pratica per dimagrire. il dimagrimento E' UNA CONSEGUENZA di una corretta alimentazione. NON si può dimagrire o pensare di perdere peso SENZA avere uno stile di vita SANO. Le pratiche restrittive, di esclusione o altro, non sono altro che marketing e FALSA propaganda. NON hanno nessun supporto scientifico valido e sono SOLAMENTE fini a se stesse. DIFFIDARE pertanto dai falsi miti e dalle false promesse, solo uno STILE DI VITA sano può portarti alla SALUTE PERFETTA.
4. Alla base di una SALUTE PERFETTA vi sono abitudini corrette: evitare vizi e comportamenti poco salutari come consumo di alcol e tabacco; rispettare la natura e le leggi che questa ci impone: dormire presto, alzarsi presto, respirare aria pulita, limitare lo stress sono solo alcuni dei tanti fattori che influenzano la nostra salute. Essere felici, avere pensieri positivi, essere ottimisti, amare sono fattori da non dimenticare e alla base della nostra esistenza. Sapersi ascoltare è fondamentale se si vuole vivere a lungo e senza patologie.
5. Una persona in salute dovrebbe camminare ALMENO tre ore al giorno.
6. Camminare NON significa allenarsi.
7. L'allenamento va PERSONALIZZATO: troppo allenamento e fatto male è nocivo.
8. Attenzione alla PREVENZIONE: prevenire non significa SOLAMENTE fare degli esami di routine, ma soprattutto avere uno stile di vita sano.
9. Una persona in salute NON deve ricorrere a farmaci, tantomeno ai farmaci generici (aspirina, antinfiammatori, antiacidi, ecc), che sono essi stessi NOCIVI per l'organismo, soprattutto se assunti con regolarità e senza un' attento consulto medico.
10. Uno stile di vita sano accompagnato ad una dieta adeguata RIDUCE (probabilmente azzerà) il rischio di tutte le patologie metaboliche e cardiovascolari ed è assolutamente PREVENTIVA e PROTETTIVA nei confronti dei tumori.
11. Un soggetto in buona salute non deve presentare NESSUN tipo di problematica all'apparato digerente (bocca, esofago, stomaco, intestino) quali: bruciori, reflusso, fastidi, pesantezza, stitichezza, diarrea, dolori vari, ecc . Un problema all'apparato digerente è QUASI SEMPRE correlato ad un' alimentazione e/o uno stile di vita scorretto.
12. Una dieta corretta dovrebbe evitare alimenti che producono eccessiva ACIDITA'. Tale acidità è prodotta in gran parte dalle proteine e dai grassi animali contenuti principalmente nei latticini e

derivati, carne, affettati, insaccati; alcolici e sostanze nervine (tè e caffè soprattutto), i quali vanno consumati con molta moderazione.

13. Gli alimenti di origine ANIMALE sono fra i nutrienti più DANNOSI della dieta occidentale per l'elevato contenuto di grassi in specie saturi, di proteine, di colesterolo, zolfo e di agenti infettivi, oltre che elementi di derivazione antibiotica e farmacologica, usati durante i procedimenti di industrializzazione. La CARNE in particolare è fra le principali cause della formazione di POLIPI e di conseguenza tumori al colon-retto
14. Le fonti proteiche principali devono essere di origine VEGETALE: cereali integrali e soprattutto legumi sono ottime fonti che, oltre ad avere più proteine della carne contengono tanti altri elementi essenziali come vitamine, minerali, fibre e altri fattori protettivi.
15. Evitare il più possibile i grassi animali e di origine industriale, responsabili di obesità, ipertensione, malattie cardiache e metaboliche, e preferire i grassi vegetali di origine naturale, come semi, frutta secca, avocado e olio extravergine di oliva spremuto a freddo, ecc.
16. L'alcol è la più comune tossina nociva per il fegato
17. Le fibre sono fondamentali per la MOTALITA' intestinale, per aumentare il senso di sazietà evitando il picco glicemico e per la rimozione del colesterolo o le sostanze nocive in eccesso nel nostro organismo. Le fibre non devono essere ADDIZIONATE, ma già presenti negli alimenti. Le fibre sono contenute SOLO negli alimenti di origine VEGETALE (Frutta, verdura, legumi e cereali integrali in particolare). La raffinazione dei cereali comporta oltre che l'eliminazione della fibra la perdita di diverse sostanze nutritive, antiossidanti e fitocomposti, fondamentali per la nostra salute. Una dieta POVERA di fibre oltre alla stitichezza è causa delle patologie più comuni dell'apparato digerente come diverticoli, infiammazioni, reflusso, emorroidi, tumori al colon-retto, ecc.
18. Consumare e prediligere CEREALI INTEGRALI e di coltivazione biologica, come frumento, farro, riso, orzo, quinoa, amaranto, grano saraceno, miglio, mais ecc. questi proprio perché non lavorati contengono al loro interno fibre, vitamine, minerali e fitocomposti, rappresentando di conseguenza la fonte ideale di energia.
19. Consumare frutta e verdura fresca di stagione, a coltivazione BIOLOGICA, o a Km 0, senza contaminazione di pesticidi e fertilizzanti. Diffidate del colore "lucido" e dell'aspetto "perfetto" (la natura NON produce alimenti in tale stato di conservazione).
20. NON assumere INTEGRATORI, se non perché strettamente necessario e dopo un attento consulto medico specifico. Gli alimenti in natura, se inseriti in una giusta dieta, forniscono già tutti i fabbisogni necessari al corpo umano; inoltre l'integrazione di un qualsiasi elemento, non ha la stessa biodisponibilità dello stesso elemento presente nel cibo. NON dimentichiamoci che il nostro corpo vive in un delicato EQUILBRIO; alterare questo equilibrio può portare anche a scompensi e conseguenze negative per la salute.
21. Masticare bene (dalle 30 alle 50 volte un boccone) è fondamentale: aiuta i processi digestivi, aumenta più velocemente i livelli di glucosio nel sangue (portando ad una sazietà precoce), contribuisce ad una maggiore assimilazione dei nutrienti e limita l'introduzione nel nostro organismo di batteri o sostanze nocive eventualmente contenute negli alimenti.
22. Evitare di MANGIARE o BERE almeno 4 ore prima di andare a dormire aiuta a mantenere un ambiente intestinale equilibrato quindi, resistenza e immunità; facilita il sonno e previene le problematiche legate al reflusso e le apnee notturne.
23. È importantissimo bere con regolarità: appena svegli 1-2 bicchieri, 1-2 bicchieri mezz'ora prima dei pasti e durante la giornata ad intervalli costanti di 30/45 minuti. Scegliere acque minerali a PH uguale o superiore a 7,5.

24. Fare la spesa è un momento fondamentale: il cambiamento del vostro stile di vita parte anche da qui. Fare una lista di ciò che realmente serve può essere utile. Leggete attentamente le etichette e gli ingredienti, controllando che il prodotto non sia addizionato da zuccheri o grassi aggiunti; non abbia conservanti o coloranti artificiali e sia possibilmente biologico. Comprate solo alimenti semplici, naturali, possibilmente da consumare nello stato in cui si trovano. Evitate prodotti elaborati, preparati, congelati o di derivazione industriale. Tutti gli alimenti confezionati sarebbero da evitare.
25. Gli alimenti andrebbero consumati per la gran parte crudi; le uniche cotture ammesse sono quelle al vapore e raramente al forno, consumando subito il piatto preparato. I GRASSI e i cibi che contengono GRASSI al loro interno non DEVONO essere cotti.
26. Non saltare, ridurre, modificare la composizione dei pasti. Cerca di rispettare i quantitativi assegnati, e soprattutto gli orari: mangiare più o meno sempre agli stessi orari e circa ogni tre ore è fondamentale per evitare crisi glicemiche.
27. Impara a cucinare ed appassionati alla cucina sana prendendo spunto da libri, riviste, internet o altro. La tua dieta deve essere per prima cosa un piacere indi per cui deve essere variata e piacevole. Mangiare sempre le stesse cose, non solo porta a monotonia, ma comporta una perdita di micronutrienti essenziali per il mantenimento di uno stato di salute buono e di un eventuale dimagrimento efficace, oltre il piacere di scoprire ed assaporare gusti diversi. Una dieta vegetale è particolarmente indicata a questo scopo vista la tantissima varietà di alimenti (verdure, legumi, ortaggi, frutta, semi, ecc) che mette a disposizione.
28. Approfondisci la tua cultura conoscendo le diverse tipologie di SPEZIE che si possono consumare a tavola: rendono i piatti particolari e ricchi di sapore, non apportano calorie e hanno numerosi elementi protettivi per la salute. Evita invece le aggiunte di sale o di salse specie se confezionate e già pronte.
29. Cerca di EVITARE i ristoranti: salvo rare eccezioni, difficilmente presentano alimenti di buona qualità preparati in maniera "salutare".
30. Quando sei al ristorante o ad un qualsiasi evento, pranzo, cena o ricorrenza che sia, cerca di avere sempre in mente il tuo stile di vita in modo da fare scelte nutrizionali adeguate. Ad es: durante una cena evita i primi piatti, gli antipasti, ecc. mangia piuttosto un antipasto di verdure crude; un secondo (anche se più elaborato o quantitativamente superiore) e un contorno di verdure.

Attualmente stiamo pagando a caro prezzo il nostro allontanamento dalla Natura: Il mondo occidentale, sempre più sedentario e indirizzato verso le cattive abitudini alimentari e dello stile di vita sregolato, è la principale causa delle malattie croniche, metaboliche e dei decessi prematuri che oggi giorno stiamo vivendo.

Code: 1402050036371

Date Feb 5, 2014 11:40 AM UTC

License: All rights reserved

