

Scritto da Angela Messina
Lunedì 24 Maggio 2010 10:43



I modelli estetici che ci vengono ogni giorno mostrati portano molte adolescenti ad iniziare una dieta che non finisce mai: l'allarme è stato lanciato dagli esperti riuniti al XXII Congresso Nazionale dell'Associazione Nazionale Dietisti (ANDID), che ha definito "**dieting**" questo stato di

dipendenza

che sfocia sempre più spesso in grandi abbuffate.

Il 70% delle adolescenti è sempre a dieta: una dieta che viene iniziata ma seguita in modo scorretto, creando l'effetto yo-yo cioè il perdere peso in maniera discontinua, alternando momenti di magra alle incontrollabili ed incontrollate abbuffate, dannose per il mantenimento del peso.



Un meccanismo pericoloso che per gli esperti può creare un circolo vizioso.

La dieta drastica è basata sulla rinuncia e sulla classificazione dei cibi in permessi e proibiti. Situazione sopportabile per poco tempo anche perché questa rinuncia spesso si espande a un'ampia gamma di alimenti necessari, come pane e pasta, e il risultato è quello di avere sempre fame e al conseguente senso di colpa e ansia che portano alle abbuffate compensatorie.

Come suggeriscono i più grandi esperti in alimentazione, per superare la dipendenza non si deve essere legati al grammo o allo schema fisso, ma puntare sul risultato a medio-lungo termine, acquisendo capacità di gestire voglie, tentazioni e situazioni difficili, come occasioni sociali e impegni di lavoro, con consapevolezza e strategie vincenti e semplici da attuare nella quotidianità.

La dieta deve essere pertanto basata sul singolo individuo e personalizzata il più possibile.

Fonte: [ANSA](#)