

Il Giornale - Novembre 2014

VILLA PARADISO

Soggiorno al lago per dimagrire mangiando bene

ESPERTI
I medici del
comitato
scientifico
invitano a non
contare le
calorie e ad
adottare un
regime
alimentare
corretto per
sempre



Veronica Grimaldi

■ «La vera dieta non esiste» è il commento del comitato medico-scientifico di Villa Paradiso Clinical Beauty, centro di Medicina della prevenzione a Gardone Riviera. «La maggior parte delle diete pubblicizzate sono lontane dalla nostra filosofia alimentare e salutistica» sottolineano i medici di Villa Paradiso. «La nostra dieta è semplice e, per questo, non fa notizia, ma è efficace. Per noi, più che il dimagrimento, conta la salute. Sugeriamo anche un percorso alimentare da seguire a casa, con indicazioni molto semplici». Le diete sono migliaia, ognuna risponde a precisi criteri. Villa Paradiso predilige un'alimentazione mediterranea, tenendo conto delle differenze individuali. I medici di Villa Paradiso e de La Maison du Relax mettono a punto percorsi adatti a ogni singolo individuo e non «a termine» ma da adottare per sempre. Dichiara Carlo Lazzarini del comitato medico scientifico: «In medicina strumento e numero non fanno diagnosi. Come il termometro: 39 e mezzo può essere influenza, bronchite o anche un tumore.

Quindi non si può dare a tutti quelli che hanno la stessa febbre la stessa aspirina: c'è chi guarisce in 3 giorni, chi in una settimana o un mese e c'è chi non guarisce. Quindi, la prognosi è un dato essenziale e qui la pratichiamo: diagnosi, terapia alimentare, prognosi. Come atto medico. Per avere una prognosi in una dieta bisogna sapere tre cose: la prima è quanto pesa il grasso, secondo dove è distribuito, terzo la qualità del grasso. Un grasso fresco, rispetto a un grasso vecchio, ha un'alentezza diversa come risposta. Attraverso una diagnosi si scopre quanto pesa il grasso sotto un aspetto quantitativo ma anche qualitativo. La dieta deve rispondere alle domande - conclude il dottor Lazzarini - cosa devo mangiare, quando devo mangiare e poi quanto. Queste norme sono le stesse da sempre e non sono modificabili». Contano anche varietà e qualità. Felice Egisto, anche lui del comitato medico, insiste sull'importanza di variare i nutrienti. E mette in guardia chi controlla solo le calorie: «Gli inglesi hanno messo il bollino rosso agli alimenti grassi: boccianti olio di oliva, parmigiano reggiano e prosciutto, tutti cibi di altissima qualità. Hanno invece promosso la Coca Cola light perchè ha poche calorie». Attenzione a qualità in quantità modulate sulle necessità. Sembrerà assurdo ma si può dimagrire mangiando.