

# ESTATE... TEMPO DI BUFAL NUTRIZIONALI



Sono circa 60 anni che sul cibo “sano” si vanno difendendo miti e false credenze che creano sempre più confusione negli utenti, specialmente in questo periodo in cui tutti si “mettono a dieta”. Oggi la verità non la fanno più gli esperti veri, ma quelli costruiti dai media o da fantomatiche associazioni di esperti, senza uno straccio di scientificità. Colpa, quindi, della disinformazione che genera una popolazione malata e ipocondriaca.

**Tra le notizie più a-scientifiche che si conoscono, quella secondo cui per dimagrire bisogna eliminare i grassi.** Ricordiamoci che questi macronutrienti sono fondamentali per il mantenimento del nostro stato di salute. Oltre a svolgere una funzione energetica, sono componenti delle membrane cellulari; ci difendono dai radicali liberi; sono necessari per la formazione di sostanze coinvolte nella regolazione del sistema cardiovascolare, renale e immunitario. Sono anche degli importanti precursori degli ormoni tiroidei. Senza i grassi, inoltre, non potremmo assorbire le vitamine liposolubili. Sono i grassi saturi in parte responsabili delle malattie cardiovascolari. Eliminare l’olio nelle diete, non fa dimagrire, ma ingrassare! **l’olio è il miglior antiinfiammatorio naturale esistente in natura, ricco di polifenoli, grassi buoni e vitamina E.**

C’è ancora gente che pensa di dimagrire acquistando surrogati di alimenti, **cibi light** altamente artificiali, tecnologici, trasformati o inventati dall’uomo. Per non parlare delle mode del momento come **l’alimentazione vegana e vegetariana**, considerate migliori di quella onnivora, **l’alcalinità dei cibi** o l’ultima convinzione, senza alcun fondamento scientifico concreto, che **la carne e il latte sono cancerogeni**. E ancora, le false credenze sulle calorie dei cibi, che per anni hanno fuorviato e indirizzato le scelte delle persone, etichettando gli alimenti come sani o meno. Nonostante viviamo nell’era dei gastronomi abbiamo dimenticato il ruolo e la sacralità del cibo, che rimane uno dei massimi piaceri della vita. La dieta, con l’esclusione di cibi importanti per la nostra salute e per il nostro umore, non è un mezzo per dimagrire.

**L’alimentazione deve diventare una piacevole abitudine di tutti i giorni, senza sforzi, ma rispettando necessità, preferenze e modi di fare.**

## DOTT. ANTONIO PACELLA

Medico Chirurgo Estetico  
Specialista in Scienza dell’Alimentazione  
Creatore del metodo Come Mangi®  
e della Dieta Sensoriale®

### Skin Laser Clinic

Piazza Ettore Troilo 23, Pescara  
Telefono 348 4377692 / 085 4531036

### Riceve inoltre a Roma e Sulmona

Info e appuntamenti 392.2687625  
Mail [segreteria.comemangi@gmail.com](mailto:segreteria.comemangi@gmail.com)

COME MANGI®  
L’alimentazione  
che fa bene al cuore.



Come Mangi  
Punto Nutrizione Medico Scientifico

[www.comemangi.it](http://www.comemangi.it)

Per questo va costruita su misura dal medico specialista insieme al paziente, dopo una accurata visita, allontanando le false credenze e insegnando a mangiare con gusto seguendo la stagionalità.

**Un’alimentazione equilibrata e duratura, non solo fa dimagrire senza sforzi, ma fa rimanere magri.**

Purtroppo, mi rendo conto che la pubblicità è l’anima del commercio, ma ci tengo a ricordarvi che **le diete non servono a niente, anzi, sono dannose**. Il miglior sistema per diventare obesi è seguirne molte. Ricordatevi, cari lettori, che il concetto che usa le calorie come fattore di ingrassamento è superato e pure non corretto, ma fa fare tanti soldi alle multinazionali alimentari e farmaceutiche! La moda del caffè verde, della frutta esotica, delle compresse magiche o delle sempre verdi diete iperproteiche che i numerosi terapeuti propongono e che le persone si ostinano a seguire, anche se impongono abitudini completamente diverse dal loro fare. Tanto è per poco tempo. L’estate è vicina.