

Dott.ssa Daniela Limonta - Dieta e ristorante: due realtà conciliabili

(oro) In una società come la nostra accade sempre più spesso che si sia costretti a consumare anche tutti i giorni almeno uno dei due pasti principali fuori casa, mettendo in difficoltà un eventuale percorso dietoterapico per la perdita di peso. E' pensiero comune, infatti, considerare dieta e ristorante due situazioni opposte e difficilmente conciliabili.

La realtà ci insegna tuttavia che anche chi segue una dieta ipocalorica può imparare ad affrontare nel modo più giusto e salutare il pasto fuori casa. L'era del divieto assoluto dei pasti al ristorante durante la dieta è ormai sorpassata, perchè non è il paziente che deve adeguarsi ad una rigida prescrizione ma è la dieta che deve essere adeguata alle esigenze di vita del paziente stesso. Un pranzo al ristorante, anche se periodico, deve essere sempre concesso e considerato dal paziente come una situazione da saper affrontare e gestire con la massima capacità di autogestione e controllo. In caso contrario queste occasioni vengono vissute come "deroghe" dal regime seguito e diventano facilmente motivi per perdere non solo la continuità dietetica ma soprattutto la sfiducia in sé stessi con conseguente abbandono di tutta la terapia. Dunque sì al pasto al ristorante ma con alcune strategie.

- Riflessione sulle scelte: cercaere di consumare al ristorante quei piatti che per tipo di preparazione e cottura più si avvicinano a quelli abitualmente preparati a casa durante la dieta, bandendo i fritti, le panature e i piatti troppo elaborati

- Ordinare al cameriere per primi in modo da non farsi condizionare dalle scelte degli altri

- Tra primo e secondo meglio optare per carne o pesce ai ferri a cui e' possibile associare un antipasto a base di verdure (attenzione alla quantità di olio), di prosciutto o bresaola o anche di moluschi

Se la scelta del primo piatto è inevitabile meglio orientarsi sempre su preparazioni semplici con sugo di verdure o semplice pomodoro

- Non consumare pane o grissini mentre si attende l'arrivo della portata;

- Bere acqua: imparate a sorseggiarla tra un boccone e l'altro per mangiare più lentamente e accelerare il senso di sazietà.

- Non ordinare il dolce a fine pasto: se il contesto della cena rende il gesto inopportuno orientarsi sui gelati semplici (artigianali se possibile, mai preconfezionati), sui sorbetti, sui dolci a base di frutta o su una fresca macedonia

- Farsi aiutare quando possibile dagli altri

commensali: se il pranzo o la cena fuori casa avviene insieme a persone amiche e con cui si ha confidenza, segnalate loro la vostra necessità di mangiare cibi poco calorici. Chiedete loro di non insistere e di non "tentarvi" inutilmente nella scelta di cibi diversi da quelli opportuni.

Nell'insieme si tratta di strategie che permetteranno a chiunque di affrontare un pasto al ristorante senza troppe rinunce. Ovviamente mi auguro, come dietologo, che in un prossimo futuro siano sempre più numerosi i

ristoranti capaci di proporre alla loro clientela anche menù dietetici (magari con specificato il quantitativo calorico) per permettere a tutti di consumare il proprio pasto ipocalorico in tutta serenità.

Lecco, Via Montegrappa 10 D

mail daniela.limonta@hotmail.it

cel 347 5786767