



Ambulatorio di Dietologia Tel. 010/5522-345

MEDICI

Dr.ssa Annalisa Bressani

Dr. Giuseppe Daino

ORARI DELL'AMBULATORIO

Martedì e giovedì
dalle 8.30 alle 13.00

Regole comportamentali per il sovrappeso - Consigli nel sovrappeso - Strategie per aumentare il consumo calorico

Ipercolesterolemia - Ipertrigliceridemia

Le pagine seguenti hanno solo finalità divulgative ed educative. Non costituiscono motivo di autodiagnosi o di automedicazione. Non sono sostitutivi di consulenza medica

- Essere fortemente motivati. Trovare una motivazione valida per dimagrire: salute, estetica, economica.
- Porsi obiettivi realistici di perdita di peso. L'ideale sarebbe perdere il 10% del peso e mantenerlo per 5 anni. Non avere fretta, per dimagrire è necessario lo stesso tempo impiegato per ingrassare!
- Evitare la prigione degli assoluti del tipo "non mangerò più dolci", "da domani niente formaggi", "basta brioche" ecc. Uno strappo alla regola non soltanto è inevitabile, ma spesso è necessario per ottenere dei risultati a lungo termine.
- Non demoralizzarsi o avere sensi di colpa. Avere fiducia nelle proprie capacità, stimarsi ed amarsi.
- Non premiarsi o consolarsi col cibo, ma trovare delle alternative: ascoltare musica, fare una passeggiata, leggere un libro, telefonare ad un amico, uscire a comprarsi un regalo ecc
- Pesarsi una volta la settimana, di mattina a digiuno, registrando il peso, oppure misurare la circonferenza addominale e circonferenza fianchi.
- Tenere il diario alimentare (scrivere tutto quello che si mangia e si beve, il luogo dove si consumano i pasti, con chi, lo stato d'animo, la sensazione di fame e di sazietà).
- Mangiare in un clima sereno, evitare a tavola le discussioni. Non pensare al lavoro.

- Consumare i pasti sempre in un contesto alimentare: cucina, sala da pranzo, ristorante, mensa ecc.
- Mangiare sempre da seduti.
- Mangiare lentamente in almeno venti minuti, masticare ogni boccone 10-15 volte, fare dei bocconi più piccoli, dopo cinque bocconi fare una pausa.
- Mangiare senza fare altro, non guardare la televisione, non leggere, non telefonare, concentrarsi, invece, su quello che si sta mangiando.
- Iniziare sempre i pasti principali con delle verdure (crude o cotte). Naturalmente condite con poco olio!
- Frazionare lo vostra razione alimentare in più pasti: tre principali e due spuntini.
- Bere un bicchiere d'acqua prima d'ogni pasto.
- Per chi è abituato a bere vino (preferire quello rosso) si consiglia di berlo ai pasti a piccoli sorsi concentrandosi sulle sensazioni gustative. Non superare le dosi consigliate: un bicchiere a pasto per le donne due per i maschi.
- Prima di iniziare a mangiare aspettare un minuto.
- Lasciare nel piatto o nel tegame i sughi ed i condimenti.
- Praticare giornalmente attività fisica (usare la cyclette, il vogatore, lo stepper, il tappeto ruotante ecc.) in alternativa camminare con passo veloce per almeno un' ora (8.000 passi).
- Dopo uno strappo alla regola raddoppiare l'attività fisica.

PREMIARSI MATERIALMENTE AD OGNI REGOLA RISPETTATA
