



[News](#) | [Economia](#) | [Mytech](#) | [Scienza](#) | [Società](#) | [Cultura](#) | [Sport](#) | [Foto](#) | [Video](#) | [Blog](#) | [Icon](#) | [Magazine](#)

Salute  
Dieta  
Spazio  
Animali  
Green

**STORIA** → La tragedia di Genova, Il Governo Letta, IMU, Hacker e Anonymous in azione, Amici 2013, Aziende in crisi

[IN EVIDENZA](#) • [Il Mondo in Primo Piano](#) • [Mobile&App](#) • [Panoramauto](#) • [Giochi](#) • [Oroscopo](#) • [English](#) • [Instant Book](#)

[Home](#) - [Scienza](#) - [Salute](#) - [Alimentazione](#) - [Dimagrire trasformando il cibo in un alleato: la tesi di Filippo Ongaro](#)



## ■ Dimagrire trasformando il cibo in un alleato: la tesi di Filippo Ongaro

Esperto di medicina preventiva e anti invecchiamento, Ongaro è convinto che per perdere peso non basti una semplice dieta, ma bisogna "riprogrammare" il proprio rapporto con il cibo

23-04-2012 14:30

[Twitter](#)



**TAG:** [ALIMENTAZIONE](#) [DIETA](#) [FILIPPO ONGARO](#) [GOOGLE NEWS](#) [OBESITÀ](#)

di [Carla De Girolamo](#)



Il segreto per dimagrire e non riprendere peso? Non considerare il cibo un nemico da sconfiggere, ma

IL METEO DI OGGI

FOTOGALLERY



Scienza, la foto del giorno - Maggio



Scienza, la foto del giorno - Aprile



Scienza, la foto del giorno - Marzo



Scienza, la foto del giorno - Febbraio

[Vedi tutte](#)

INEVIDENZA



Oroscopo

Le previsioni da brivido per tutti i 12 segni



Le ragazze Periscopio

Guarda le foto delle splendide modelle in rampa di lancio

**ISCRIVITI**  
ALLA NOSTRA  
NEWSLETTER  
SETTIMANALE

Il meglio di Panorama.it

Non perderti quello che c'è da sapere

larlo diventare un alleato. "Di solito per vari motivi siamo succubi del cibo poi, quando ci accorgiamo di avere dei chili in più, diventa il nostro peggior nemico. Invece può essere il nostro principale alleato" spiega **Filippo Ongaro**, esperto di medicina preventiva e anti aging. Ongaro parte dal presupposto che dimagrire è necessario **non solo per una questione estetica**, ma soprattutto per tutti i **benefici che la perdita di peso ha sulla salute**. Il nostro dna, secondo Ongaro, **non prevede l'abbondanza né tantomeno le elaborazioni industriali dei cibi**, tipiche della nostra epoca, quindi nonostante siamo continuamente alla ricerca della forma e del peso perfetti, continuiamo ad ingrassare. La soluzione è di ripristinare questo equilibrio attraverso il cibo che ingeriamo, che deve essere meno abbondante, ma soprattutto "biologicamente adatto" al nostro dna. Quale sia questo cibo Ongaro lo aveva già spiegato suo libro *Mangia che ti passa* in cui raccontava come modificare le proprie abitudini alimentari possa prevenire e in molti casi a risolvere le principali patologie croniche. Alla base delle tesi sulla nutrizione di Ongaro ci sono principi semplici: **ridurre i cereali**, preferendo sempre quelli integrali, aumentare il consumo di verdure e legumi, **consumare proteine animali in maniera moderata**, preferendo le carni bianche, **eliminare completamente gli zuccheri**. E soprattutto cercare di evitare il più possibile prodotti eccessivamente elaborati, di origine industriale.

Oggi raccoglie nel suo nuovo libro **Mangia che dimagrisci** (Edizioni Piemme, 269 pagine, 15,50 euro) consigli e suggerimenti dedicati soprattutto a chi ha bisogno di dimagrire. Nel libro i concetti vengono semplificati attraverso racconti, trucchi e molte indicazioni pratiche, con una parte finale di ricette semplici.

#### Dottor Ongaro, perché un libro dedicato alla dieta?

Durante le presentazioni di *Mangia che ti passa*, che raccontava soprattutto le proprietà curative del cibo, ho capito che era necessario anche un approccio più schematico, destinato in particolare a chi voleva perdere peso. Un problema così vasto come l'obesità non può essere risolto con una soluzione parziale come una semplice dieta. È necessario un ragionamento completo sul rapporto tra cibo e stili di vita.

Nel libro lei definisce il cambio radicale di abitudini "riprogrammazione metabolica". Può spiegare, in breve, come riuscire a "riprogrammarsì"?

Innanzitutto, sicuramente, decidere che il cibo è un alleato e non un nemico, e quindi mangiare di conseguenza. Poi bisognerebbe dare più spazio alla **comprensione psicologica** del problema del rapporto tra il cibo e il peso: e la complessità del rapporto psicologico con il cibo non è soltanto quella evidente dei casi di anoressia e bulimia. Molte volte il cibo diventa il sostituto per sanare situazioni emotive alterate, e riconoscere le cause di queste situazioni è già un passo avanti. Importantissimo è anche **curare lo stress** che ci affligge e che, è provato, causa squilibri ormonali che possono influire sul nostro peso. E poi dobbiamo ricordarci dell'attività fisica: non deve essere una prestazione atletica straordinaria, ma deve essere costante, per poter mantenere attivo il metabolismo.

#### Da dove partire per cambiare la nostra cultura alimentare?

Ovviamente bisogna partire dall'inizio, dall'educazione sui banchi di scuola, dai genitori. Ma è necessario che anche i medici cambino il loro atteggiamento nei confronti del cibo e inizino a guardarlo come un potenziale alleato, non è più sufficiente il concetto del dietologo da solo, deve diventare un problema di tutti e tutti devono sentire la necessità di allargare le loro competenze. Purtroppo oggi ci sono medici, con varie specializzazioni, che terminano il loro corso di studi senza frequentare un corso di scienza della nutrizione. Ecco, introdurre l'obbligo all'università di studiare i principi della nutrizione ormai è una necessità...

L'idea di tassare e quindi **rendere più costoso il "cibo spazzatura"** le sembra una soluzione?

Difficile dare una risposta: a prima vista si potrebbe anche dire di sì, ma il tema è molto più complesso e delicato: sicuramente piuttosto che tassare l'ideale sarebbe cambiare la nostra cultura nutrizionale, far scattare mille differenze nella testa delle persone, contare sulla loro consapevolezza quando scelgono i piatti da mettere in tavola.



**ABBONATI A PANORAMA DIGITAL EDITION**

**Ovunque le leggi è sempre Panorama**  
 Scarica gratis l'app per iPad, iPhone, Android e Kindle Fire



La nuova Mondadori Card  
 Richiedila subito online

## TOP10 DI PANORAMA SCIENZA

Assicurazioni | Mutui | Prestiti

**RC Auto: risparmia fino a 500€!**

Confronta **18 assicurazioni** e risparmia!

Marca

## ALTRE STORIE

**Del Turco: "Ecco chi è (davvero) Epif..."**

■ Ottaviano Del Turco, una vita alla Cgil, ci racconta vita e virtù del segretario "traghettatore" del Pci

**Lavoro, ecco le 5 professioni 2.0 su...**

■ Sono state protagoniste del Wworkers Camp, il primo meeting nazionale degli italiani con un impiego legato al web

**Amazon lavora a uno smartphone 3D**

■ Lettori mp3, set-top box televisivi, smartphone con display per 3D senza occhiali. Ecco come Amazon ci prepara a invadere il settore hardware

**Perché essere mamme rende più intelli...**

■ Le teorie di un biologo americano che studia di topi: il cambiamento a livello del neuroni avvengono già in gravidanza

**Raffaella Fico: "Mario Balotelli è st..."**

■ Intervistata a "Cielo che Gio" da Simona Ventura la subrobre è stata un fiume in piena

**immobiliare.it**  
 cerca case e appartamenti