

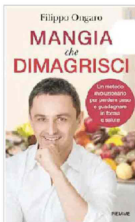


Home » Libri

Mangia che dimagrisci di Filippo Ongaro. Smettere di alimentarsi e iniziare a nutrirsi

Scritto da Paola Pagliaro - lunedì, 25 febbraio 2013 - 10:00

Nessun commento



In *Mangia che dimagrisci* del dottor Filippo Ongaro si trova risposta a domande tanto essenziali per l'equilibrio psicofisico quanto trascurate: da cosa è composto e a cosa serve davvero il cibo? Qual è la differenza tra soddisfare la fame e fornire all'organismo ciò di cui ha realmente bisogno? Siamo abituati a considerare la **dieta** in un'accezione sbagliata ed oltremodo riduttiva: un regime alimentare che ci porta a **dimagrire** o ad ingrassare. Gli alimenti diventano così oggetto di rinuncia e sacrificio o al contrario strappi alla regola e concessioni peccaminose. Per ristabilire un rapporto corretto con il cibo occorre invece indagare la funzione degli alimenti, smettere di alimentarsi passivamente e iniziare a nutrirsi.



Comprendere quali nutrienti ci occorrono per stare bene, per prevenire le malattie croniche e per mantenerci in forma ci porterà ad escludere in modo naturale dalla nostra lista della spesa quei prodotti iperprocessati ed elaborati, pieni di sostanze di sintesi,

conservanti ed additivi. Spazzatura che il nostro corpo non usa e che ci intossica letteralmente giorno dopo giorno.

Il libro contiene sezioni più teoriche incentrate sui principi cardine della **nutrigenomica**, sulle origini della fame nervosa e sulle cause della dilagante epidemia di obesità nei Paesi occidentali. Ongaro si sofferma sul ruolo cruciale dell'esercizio fisico e del riposo per combattere lo stress e allontanare la tentazione di riempire vuoti e frustrazioni con il cibo spazzatura. Le sezioni che contengono consigli pratici sono utilissime per passare immediatamente all'azione dopo aver compreso l'importanza di fornire all'organismo fibre, vitamine, proteine vegetali e acidi grassi essenziali. Una vera e propria bussola per orientarsi tra gli scaffali del supermercato, dall'iniziale a fare la spesa partendo dal reparto frutta e verdura ai cimentarsi ai fornelli con ricette sane e gustose.

Non mancano veri e propri escamotage, come usare un piatto più piccolo per abituarci a porzioni più *umane* delle extralarge proposte oggi a basso costo dall'industria alimentare. Il libro contiene un esempio di menu settimanale ed un'appendice dedicata alle ricette, dai primi ai secondi ai dolci, piatti che fanno un largo uso delle spezie per insaporire, elaborati con il contributo della nutrizionista Paola Reverso.

Dead Man Down Trailer HD

Stipare:   

Interviste »

L'eresia cristiana di Pier Paolo Pasolini, intervista ad Alessio Passeri



L'eresia cristiana di Pier Paolo Pasolini, il rapporto con la Chiesa di Astori è un interessante saggio di Alessio Passeri che indaga, come ci illustra il sottotitolo, la relazione che ci fu tra Pasolini e ...

[Più articoli »](#)

Poesia e dintorni »

L'amore non è solo una cosa da giovani: Wislawa Szymborska e la poesia Nozze d'oro



Comiamo spesso il rischio (o è superficialità?) di pensare che solo le persone giovani possano innamorarsi, come se amore e giovinezza andassero sottobraccio. Si sembra dire, a volte, che le coppie formate da tanto tempo

[Più articoli »](#)

Punti di vista »

Le dimissioni da papa di Benedetto XVI e le parole di Adriana Zarrì



Alla notizia dell'annuncio delle dimissioni da parte di papa Benedetto XVI ho ripreso in mano il romanzo di Adriana Zarrì dal titolo Vita e morte senza miracoli di Celestino VI. In questo romanzo la Zarrì

[Più articoli »](#)

Mangia che dimagrisci non contiene ricette magiche e diete miracolose ingannevoli, ci aiuta piuttosto a capire un concetto essenziale per instaurare un rapporto sano con il cibo: non esistono alimenti proibiti in alcune fasi della vita in cui si vuole dimagrire e concessi quando abbiamo invece perso peso. Esistono invece nutrienti utili e funzionali per il nostro organismo che devono diventare parte integrante della nostra alimentazione e sostanze inutili per il nostro organismo da limitare ed evitare.

Sicuramente ad Ongaro va anche il merito di far crollare il mito della dieta dimagrante basata su un mero bilancio calorico. Se immettessimo nell'organismo 800 calorie al giorno, assunte però attraverso biscotti, non dimagiremmo a lungo termine. Senza dubbio non sarebbe la dieta ideale per la salute dell'organismo e il nostro metabolismo ne uscirebbe rallentato. L'alimentazione non è dunque una questione di entrate ed uscite e un regime di dimagrimento non può basarsi sulle rinunce per avere effetti duraturi. Come sottolinea Ongaro nella prima parte del libro, *Inquadrando il problema*:

Nei soggetti in sovrappeso, invece di sanare e curare un rapporto con l'alimentazione che evidentemente ha già dei difetti, la riduzione calorica lo acutizza, rendendo la persona quasi ossessionata dal cibo, e spesso da quello peggiore, cioè più ricco di calorie.

L'alimentazione non può dunque fondarsi su una formula matematica come un bilancio finanziario. Il cibo è vita, salute, benessere, prevenzione. Non si dimagrisce digiunando, rinunciando, ricorrendo a barrette miracolose o peggio ai bisturi, si perde peso smettendo di mangiare a caso e iniziando a nutrirsi, a fare attività fisica, a gestire lo stress. La strada verso la forma fisica incrocia l'equilibrio interiore e la consapevolezza. Un percorso obbligato che non dura poche settimane o peggio tre giorni, il lasso di tempo proposto dalle diete dimagranti lampo su alcune riviste. È un cammino verso l'equilibrio psico-fisico lungo una vita intera.

Filippo Ongaro

Mangia che dimagrisci

Un metodo rivoluzionario per perdere peso e guadagnare in forma e salute

Piemme Edizioni, 2012

ISBN 978-88-566-2620-9

pp. 269, euro 13,18

disponibile anche in eBook: euro 9,90

MI piace 4

Lascia un commento!

Aggiungi il tuo commento qui sotto, oppure esegui un **trackback** dal tuo sito. Puoi anche iscriverti a questi commenti via RSS.

Sii gentile, rimani in argomento. Lo spam non sarà tollerato.

Nome (richiesto)

E-mail (non sarà pubblicata) (richiesto)

Sito Web (opzionale)



by Devecoviene.it



I testi di questo blog sono rilasciati con licenza Creative Commons **Attribuzione - Non commerciale - Non opere derivate 3.0 Unported License**

Archivio blog

Selezione mese

Archivio categorie

- ↳ Corso di scrittura
- ↳ Editoriale
- ↳ In evidenza
- ↳ Mondolibri
 - ↳ Atrotide
 - ↳ Appuntamenti
 - ↳ interviste
 - ↳ La pagina 69 dei libri
 - ↳ Lettrici e lettori
 - ↳ Librerie e biblioteche
 - ↳ Liste e curiosità
 - ↳ Offerte e promozioni
 - ↳ Un autore
 - ↳ Un libro

↳ Poesia e dintorni

- ↳ Punti di vista
- ↳ Madri della Patria
- ↳ Terzapagina

↳ Racconti e testi

- ↳ Recensioni
 - ↳ App, scienza e tecnologia
 - ↳ Arte
 - ↳ Film
 - ↳ Libri
 - ↳ Musica

↳ video

- ↳ Zbaldone
 - ↳ Animal non umani
 - ↳ Blog & Web
 - ↳ Concorsi
 - ↳ Physis
 - ↳ Vita di coppia

Autori e autrici della Graphé.it

- ↳ Andrea Franco
- ↳ Carmelita de Capineto Romano
- ↳ Chiara Perseghin
- ↳ Concetta Bomba
- ↳ Concetto Brachino
- ↳ Francesco Verso
- ↳ Giovanni Luigi Francesco Fiabane
- ↳ Luigi Milani
- ↳ Natale Foretto
- ↳ Roberto Fantini
- ↳ Sandro Battisti
- ↳ Silvana Sonno
- ↳ Simone Lega
- ↳ Stefano Pastor
- ↳ suor Anastasia di Gerasalimmo
- ↳ suor Aurora della Resurrezione
- ↳ Susanna Trossero
- ↳ Valerio Varesi

Dai uno sguardo qua

- ↳ Centro studi 'Edith Stein'
- ↳ Critica letteraria
- ↳ Daniela Rindi
- ↳ Elenor
- ↳ Francesco Tassiello, psicologo e sessuologo
- ↳ La pagina 69 dei libri
- ↳ Le città invisibili
- ↳ Leonardo Colombi
- ↳ Pane e paradossi
- ↳ Scribacchiature - Antonio Gurrado

Tag cloud

150 unità d'Italia **Adriana Zarri** afroditte alessandra corsini Alessandro Spisso **anna rita armati blog clara vajthò** davide giansoldati ebook **erotismo eTales** fabio marzocca Francesco Tassiello **giuseppe lucca graphé.it edizioni** graphomania Grigore Vieri il colore dell'invisibile **interviste** L'angelo della porta accanto La gatta Arcibalda e altre storie leggere libri **libri Luigi Milani** Madri della Patria **mariella**