E' uscito un valido testo che detta le regole fondamentali per una corretta alimentazione.

La mia amica bilancia del nutrizionista Vitti

di Stefania D'Echabur

L'estate sta arrivando e come ogni anno si avvicina la prova costume! Molte persone spesso guardandosi allo specchio vanno in ansia e allora nel giro di un mese vorrebbero fare miracoli con la bilancia, e aimè, talvolta con regimi alimentari sbagliati: uno yogurt a pranzo, niente carboidrati, la dieta dell'astronauta o del corsaro, 7 chili in 7 giorni, e chi più ce n'ha più ce ne metta! Inutile dire che tutto questo per la nostra salute è sbagliato! Perché con queste modalità si cade inevitabilmente nel così detto effetto yo-yo, cioè finito il sacrificio e ricominciando a mangiare ci ritroviamo con i chili di prima e spesso con qualche vantaggino in più.

Ecco perché avendo avuto la possibilità di curare la prefazione del libro di Jacopo Vitti, *"La mia amica bilancia"*, metto ben volentieri questo testo nelle vostre mani, che dovrebbe divenire per ognuno di noi uno stile di vita. Il nostro nutrizionista ha sentito la necessità di mettere per iscritto le regole fondamentali per una corretta alimentazione. Anche se sappiamo cos'è giusto e cosa è sbagliato per la nostra salute e perché no, la nostra bellezza, capita che la memoria "involontaria" ci abbandona e lo scopo di avere questa piccola bibbia alimentare è quello di ricondurci sulla retta via.

Il libro si presenta al lettore in una veste ironica con illustrazioni e domande sull'argomento delle più svariate: "Fare sesso fa dimagrire?" o "Sono gonfia, avrò la ritenzione idrica?", con professionalità e scritto volontariamente in modo semplice, leggendolo scopriremo una sintesi dei principi di nutrizione clinica dal quale attingere e farne tesoro.

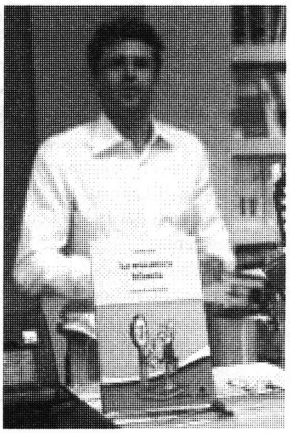
Faremo la scoperta di cosa vuol dire raggiunto il giusto peso non mettersi più a dieta. Da sottolineare che quanto scritto nel libro è la base dietetico-comportamentale riconducibile ad ogni tipo di problema, non solo quello dell'obesità.

Capitolo interessante da sfogliare è: *"Il mio bimbo è grassottello, ma è tutta salute"*, il problema legato all'obesità infantile è in netta crescita, cosa possiamo fare? Leggiamolo e faremo del bene al nostro futuro.

Spesso ci fasciamo la testa o adottiamo sacrifici inutili, in prima persona l'ho compreso su me stessa. Il nutrizionista è colui che prende a cuore la nostra storia, la nostra psiche per condurci verso un viaggio inaspettato del "prendersi cura si sé".

"La mia amica bilancia" edito da Edizioni Erasmo nel giro di pochi giorni è alla seconda ristampa. Sta avendo un successo meritato a mio avviso per la semplicità del linguaggio, la finalità che si è posto l'autore, arrivare al lettore rassicurandolo e farlo sentire in buona compagnia con onestà e trasparenza. Bella e originale la presentazione che si è svolta da Feltrinelli: Jacopo Vitti a disposizione per le tante domande e curiosità. Un pubblico in prevalenza femminile e come lui sottolinea, sono le donne le più tenaci, coloro che si prefissano un obbiettivo e lo portano a conclusione. Ma visto che siamo "gli angeli del focolare", aggiungo io, e teniamo le fila un po' di tutto, possiamo fare tanto per la nostra famiglia in questo senso.

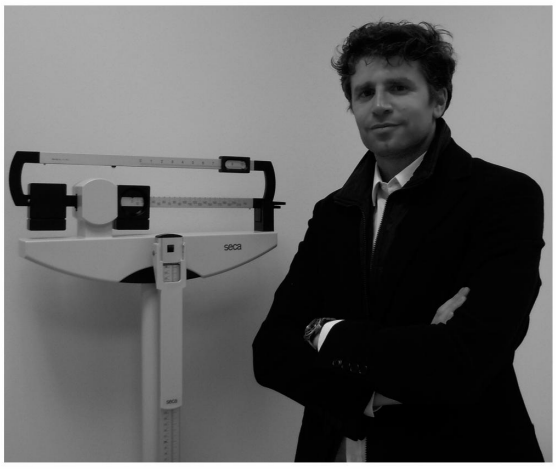
Volutamente questo articolo lo penalizzo delle domande che di routine faccio al mio intervistato, lascio in voi la curiosità e direi la sorpresa di trovare tante risposte scritte sulla carta di "La mia amica bilancia".



Jacopo Vitti durante la presentazione del suo libro

In rete potete trovare il blog curato personalmente da Jacopo Vitti del libro: Jacopovitti.it

Non ho menzionato ciò che ho scritto nella mia prefazione, una storia alimentare, spontanea e direi generosa verso chi mi legge.

Tutto nasce dalla stima che nutro per questo professionista, che trasmette l'amore e la passione per il lavoro che svolge, un punto che accomuna il nostro sentire.

P.S.: Una curiosità: il libro ha preso forma nelle calde giornate di agosto 2012, mentre la moglie di Jacopo era a riposo forzato in attesa della loro bambina. Un tocco di energia e romanticismo in più nel testo!