



dottoressa Maria Makarovic, specialista in scienze dell'alimentazione a Milano e a Gorizia.

Sono ingrassata di 10 chili in tre mesi

Ho 29 anni e da diverso tempo non riesco a gestire il mio peso. Negli ultimi tre mesi sono ingrassata di 10 chili, in modo apparentemente inspiegabile, dato che non mangio mai fuori pasto e non esagero con le quantità. Ho tentato diverse volte di arginare il problema dell'aumento di peso con diete fai-da-te, ma i risultati ottenuti sono stati scarsi e deludenti. Inoltre mi vedo gonfia, credo di avere problemi di ritenzione idrica, soprattutto nella parte superiore del corpo: addome, pancia, braccia. Per trovare una spiegazione, ho anche effet-

tuato delle analisi del sangue dalle quali, però, non è risultato niente di particolare.

(Valentina, Vercelli)

Ingrassare di 10 chili in tre mesi è troppo. Mi riferisce che i valori degli esami sono nella norma. Le consiglio di rivolgersi a un nutrizionista per valutare meglio la causa di questo problema, in modo da non affaticare la digestione. Nell'attesa, cerchi di camminare un'ora al giorno oppure di andare in bicicletta o usare la bici da camera.

■ Introduca a pran-

Se avete un dubbio relativo a diete e alimentazione scrivete a: Viviani & Belli, Cibo amico-nemico, corso di Porta Nuova 3/A, 20121 Milano oppure all'indirizzo email: posta@vivianibelli.com

zo un secondo di pesce di mare, che è ricco di omega 3, con verdure crude tipo insalata verde, radicchio o cetrioli (alimenti ricchi di potassio e con effetto diuretico) e un frutto.

■ Faccia attenzione all'olio che utilizza nella giornata, che non deve superare i 2 cucchiaini. Lontano dai pasti consumi almeno 500 grammi di frutta mista, evitando però i fichi, l'uva e le banane.

