

HUMANITAS

MATER DOMINI

Dimagrire prendendosi anche cura di sé? È possibile nel nuovo ambulatorio di Humanitas Mater Domini



Castellanza, 5 Giugno 2015 – Una novità in Humanitas Mater Domini: dal mese di Giugno ha preso il via il nuovo Ambulatorio di “Nutrizione e Salute” con la dott.ssa Elisabetta Macorsini che ha sviluppato un metodo nuovo e particolare che abbraccia la persona nel suo insieme, definendo consigli nutrizionali non basati su regole ferree e faticose grammature degli alimenti, ma creando menu capaci di rispondere alle esigenze di vita e di gusto di ciascuno.

La dieta non deve solo rispondere alle esigenze nutrizionali dell’individuo, ma essere anche capace di creare una “cultura dell’alimentazione” che aiuti la persona a stare bene, contribuendo al suo benessere generale. Lo sostiene la dott.ssa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista, esperta in sicurezza alimentare che, dal mese di Giugno, collabora con Humanitas Mater Domini nel nuovo ambulatorio di “Nutrizione e Salute”.

“Solo rispettando i ritmi e le esigenze del paziente, è possibile aiutarlo a raggiungere il peso ottimale ma, soprattutto, a mantenerlo nel corso del tempo. L’obiettivo più ambizioso è insegnare a prendersi cura di sé e del proprio benessere, anche attraverso il cibo che è da sempre uno dei piaceri della vita”, afferma la specialista.



Qual è dunque il compito del nutrizionista? Innanzitutto ascoltare la persona, capire le sue abitudini e i suoi problemi e, successivamente, impostare un menù “su misura” o meglio, un Piano Alimentare.

La dott.ssa Macorsini, nel corso della sua attività, ha creato un suo metodo di lavoro che dà ottimi risultati: “Abbraccio la persona nel suo insieme e definisco consigli nutrizionali che non sono basati su regole ferree e grammature degli alimenti. Imposto, insieme al mio paziente, menu alimentari che vogliono soddisfare le sue esigenze di vita e di gusto, senza dimenticare le necessità di salute che lo hanno spinto ad iniziare questo percorso”, spiega la dott.ssa Macorsini.

Chi sono le persone che possono aver bisogno di un Piano Alimentare? Sono coloro che:

- Desiderano perdere massa grassa in maniera sana ed equilibrata.
- Soffrono di patologie diagnosticate dal medico, quali reflusso gastrico, diabete, ipertensione, ma anche cistiti, candidosi, ritenzione idrica, gonfiori addominali, celiachia, intolleranze alimentari ecc.
- Desiderano alimentarsi in modo sano e naturale.
- Intendono disintossicarsi dopo anni di alimentazione squilibrata o dopo patologie importanti per acquisire uno stato di benessere.

Non dobbiamo dimenticare che oggi, nonostante la ricchezza di prodotti e la varietà di cibo disponibile, il processo di industrializzazione ha provocato l’insorgere di gravi problemi nutrizionali.

Frequentemente, sono proposti cibi o loro surrogati, sempre più ricchi di zuccheri, carboidrati raffinati, sale, grassi di scarsa qualità e alimenti poveri in nutrienti indispensabili.

Tutto questo determina lo sviluppo di soggetti ipernutriti, malnutriti, obesi, spesso con il diabete, con un maggior rischio d’incidenza di malattie infiammatorie, autoimmuni, colesterolo, diabete, ipertensione, gonfiori addominali, ecc.

Da qui l’importanza di imparare a cibarsi correttamente, sapere come e cosa mangiare anche per poter affrontare, al meglio e con gusto, questi disturbi.

fonte: ufficio stampa