

QUANTO CONOSCI LA DIETA MEDITERRANEA?



Accademia la Metamorfosi

Sabrina Gregori

[www.accademialametamorfosi.it](http://www.accademialametamorfosi.it)

## INTRODUZIONE

La **dieta mediterranea** se ne parla tantissimo e molti di noi sono convinti di conoscerla e seguirla, ma è davvero così?

Quante persone passano la propria vita a pensare di seguire un buon regime alimentare e, al tempo stesso, a lamentarsi dei chili di troppo? Quanti poi però fanno qualcosa di concreto per migliorare le proprie abitudini alimentari, prima di tutto rivolgendosi a un medico, un dietologo o un nutrizionista?

Ci si affida sempre di più alle riviste e alle diete facili che con pochi giorni promettono di fare miracoli, ma con quali conseguenze sull'organismo?

**Ora, io non sono un medico e in nessun percorso mi sentirete mai dare consigli alimentari.** Ci sono professionisti, medici, che su questo possono aiutare.

**Posso però aiutavi su un piano diverso quello della consapevolezza e della motivazione. Come? Con il coaching!**

Oggigiorno penso, purtroppo, che il problema delle cattive abitudini alimentari sia duplice, da un lato la mancata volontà, anche solo di rivolgersi a un medico; dall'altro lato anche tante persone che si rivolgono a un medico non riescono a raggiungere l'obiettivo.

**Qual è, allora, il problema?**

**Semplice! C'è un aspetto fondamentale: le emozioni e le motivazioni che vi accompagnano. Se non si lavora anche su questo piano difficilmente potrà mai avvenire un cambiamento.**

Per ora però limitiamoci a verificare insieme quanto il regime alimentare che segui si discosta dalla famosissima dieta mediterranea e, soprattutto, quanto ne sei consapevole.

## DIETA MEDITERRANEA: QUANTO LA CONOSCI

La **dieta mediterranea** è uno dei regimi alimentari migliori al mondo, ricca di alimenti di origine vegetale e povera di grassi e zuccheri, divenuta patrimonio mondiale dell'Unesco nel 2010. Nonostante questo però rimane una perfetta sconosciuta. Pochi la seguono e pochissimi sembrano conoscerne la vera struttura.

La bassa consapevolezza è stata rilevata da un brevissimo questionario messo a punto, a scopo informativo, da Stefania Ruggeri, ricercatrice del CREA (Centro di Ricerca sugli Alimenti del Ministero dell'Agricoltura). Il questionario è stato somministrato per la prima volta in occasione della Giornata Nazionale per la salute della donna organizzata dal Ministero della Salute. Bene, il risultato della ricerca riportato, tra l'altro dal Corriere della Sera, è sconcertante: **7 italiani su 10 non la seguono**. Piuttosto sempre più persone si affidano a diete improvvisate, sbilanciate e ipocaloriche dalle conseguenze disastrose.

Molti non ne hanno sufficienti nozioni, la ritengono, ad esempio, troppo costosa. In realtà, la dieta mediterranea è equilibrata e alla portata di tutte le tasche. Nonostante, la presenza del pesce, infatti, si può sempre prediligere un pesce "povero" come trote, alici, sgombri, sarde ecc. e poi è una dieta che prevede il consumo di legumi, cereali, frutta e verdura, da scegliere preferibilmente sulla base della stagionalità.

Il questionario è rapido e semplice e, nonostante sia stato pensato per le donne, si adatta anche agli uomini. Così ho pensato di proporvelo per permettervi di sviluppare consapevolezza sul vostro stile alimentare quotidiano, capire quanto discosta dal modello della dieta mediterranea e decidere se intraprendere azioni correttive, magari rivolgendovi al vostro medico, se necessario.

Il test è composto da **9 domande** sugli alimenti che compongono la dieta mediterranea. Ogni domanda prevede 3 possibilità di risposta, con un punteggio da 0 a 2. La somma del punteggio, da un minimo di 0 ad un massimo di 18, vi porterà ad una delle quattro fasce di risposta del test, definendo l'alimentazione da voi seguita come "**Non adeguata, Scarsamente adeguata, Sufficientemente adeguata o Completamente adeguata**".

**Allora, armatevi di carta e penna e scoprite quanto siete virtuosi a tavola!**

## TEST\*

\*Fonte Crea: Illustrazioni di Sabina Castagnaviz

La domanda da porvi è sempre la stessa: "A partire da oggi, qual è stato il consumo quotidiano dei seguenti alimenti durante l'ultimo mese?"



### FRUTTA

**1 porzione di 150 g**

Equivalente a: una mela,  
una pera o arancia,  
3 prugne o 3 mandarini

Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	0 <input type="checkbox"/>
1-2 porzioni	1 <input type="checkbox"/>
Più di 2 porzioni	2 <input type="checkbox"/>



### VERDURA

**1 porzione di 100 g**

considerando: insalata  
(1 porzione) = 70 g; 2  
pomodori = 100 g; verdura  
cotta (1/2 piatto) = 100 g

Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	0 <input type="checkbox"/>
1-2,5 porzioni	1 <input type="checkbox"/>
Più di 2,5 porzioni	2 <input type="checkbox"/>



## LEGUMI

**1 porzione di 70 g**

Equivalente a:  $\frac{1}{2}$   
scatoletta di fagioli  
o ceci o lenticchie

Alla settimana	Punti
Meno di 1 porzione	0 <input type="checkbox"/>
1-2 porzioni	1 <input type="checkbox"/>
Più di 2 porzioni	2 <input type="checkbox"/>



## OLIO D'OLIVA

Per consumo regolare si  
intende: consumo  
quotidiano ed esclusivo  
rispetto ad altri grassi  
alimentari

Consumo	Punti
Occasionale	0 <input type="checkbox"/>
Frequente	1 <input type="checkbox"/>
Regolare	2 <input type="checkbox"/>



## LATTE E DERIVATI

**1 porzione di 180 g**

Considerato che: latte  
(1 tazza) = 150 ml; 1  
yogurt = 125 g; 1  
mozzarella = 100 g

Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	2 <input type="checkbox"/>
1-1,5 porzioni	1 <input type="checkbox"/>
Più di 1,5 porzioni	0 <input type="checkbox"/>

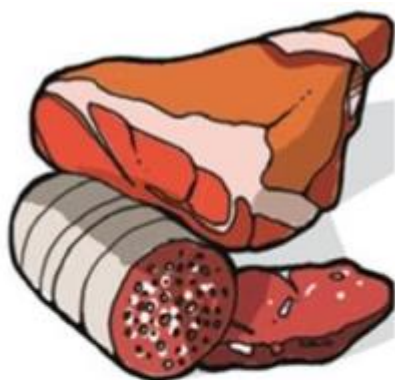


## PESCE \*\*

1 porzione di 100 g

Alla settimana	Punti
Meno di 1 porzione	0 <input type="checkbox"/>
1-2,5 porzioni	1 <input type="checkbox"/>
Più di 2,5 porzioni	2 <input type="checkbox"/>

\*\*eccetto molluschi e crostacei; per esempio spigola, orata, alici e sarde.



## CARNE E SALUMI

1 porzione di 80 g

Considerato che: carne  
(1 fetta) = 100 g;  
prosciutto (3 fette) = 50 g

Al giorno	Punti
Meno di 1 porzione	2 <input type="checkbox"/>
1-1,5 porzioni	1 <input type="checkbox"/>
Più di 1,5 porzioni	0 <input type="checkbox"/>



## CEREALI\*

**1 porzione complessiva**

**di 130 g** considerando:

pane (1 fetta) = 50 g;

Pasta

(1 porzione media) = 80 g

<b>Al giorno</b>	<b>Punti</b>
------------------	--------------

Meno di 1 porzione	<b>0</b> <input type="checkbox"/>
--------------------	-----------------------------------

1-1,5 porzioni	<b>1</b> <input type="checkbox"/>
----------------	-----------------------------------

Più di 1,5 porzioni	<b>2</b> <input type="checkbox"/>
---------------------	-----------------------------------

\*anche integrali, dolci esclusi, per esempio, pane, pasta, riso, cous-cous.



## ALCOL

**1 unità alcolica (U.A.)**

Equivalente a: 1 bicchiere

di vino, 1 lattina di birra

<b>Al giorno</b>	<b>Punti</b>
------------------	--------------

Nessun consumo	<b>2</b> <input type="checkbox"/>
----------------	-----------------------------------

Meno di 1 U.A.	<b>1</b> <input type="checkbox"/>
----------------	-----------------------------------

1-2 U.A.	<b>0</b> <input type="checkbox"/>
----------	-----------------------------------

Ed ecco il risultato:



La dieta mediterranea può rappresentare, dunque, se associata ad un'adeguata attività fisica, uno stile di vita salutare, conducendo al benessere e a dei risultati duraturi nel tempo.

Adesso, se vuoi **DAVVERO** impegnarti, per migliorare le tue abitudini alimentari sulla base delle indicazioni che hai già ricevuto da un medico o vuoi trovare la motivazione per farti aiutare, inizia il tuo percorso di **NUTRITIONAL COACHING!**

Si tratta di un percorso strutturato in 7 sessioni (in presenza o via Skype) dove sperimenterai il metodo **RAAR**

SOLO PER TE E PER POCHI GIORNI ANCORA AL PREZZO DI € 225,00

ORA

CLICCA QUI PER MAGGIORI  
INFORMAZIONI



E PER RICHIEDERE UN

**INCONTRO GRATUITO!**