

# Il Junk food



**TI PIACE E NON SAI FARNE A MENO? TRANQUILLA, ECCO LE DRITTE PER SOSTITUIRLO**

di Ida Papandrea

**C**e la stai mettendo tutta: tisane, palestra, dieta. Poi basta una giornata di stress in ufficio e sei pronta a capitolare davanti al distributore automatico. Patatine, snack dolci, cioccolatini... abbiamo tutte un junk food del cuore pronto a far fallire qualunque dieta! Ma non è sempre colpa della mancanza di forza di volontà. «Se continui a non poter fare a meno del tuo peccato di gola, forse il tuo corpo sta cercando di dirti qualcosa», dice la nutrizionista Maria Gabriella Di Russo. «Spesso la voglia compulsiva di un determinato cibo nasconde carenze di elementi indispensabili per l'organismo: se mancano diventi nervosa, stanca e irritabile». Peccato che queste sostanze si trovino a portata di mano nei peggiori nemici della linea! «Basta riconoscere le reali necessità del tuo corpo e fare il pieno dei cibi "buoni" che le soddisfano. Questo piccolo trucco ti aiuterà, se non a evitare del tutto, almeno a contenere i tuoi vizi di gola». Leggi qui come fare.



## Correggi il tiro!



SE NON RESISTI A...

HAI UN DEFICIT DI...

CAMBIA CON...

**CAFFÈ**

**ACIDO CLOROGENICO**  
Ti senti sempre a terra e mandi giù un espresso dopo l'altro. Forse ti manca questa sostanza che alza i livelli di glucosio nel sangue e ti aiuta a tirarti su.

**FRAGOLE, PISELLI, CARCIOFI**  
Occhio: troppo caffè causa insonnia e tachicardia. Con i cibi che ti suggeriamo, invece, alzi i livelli di questo acido naturale senza gli svantaggi della caffeina.

**CIOCCOLATO**

**MAGNESIO**  
La carenza di questo nutriente causa emicrania, crampi, stanchezza, nervosismo e ipertensione. Un quadratino di fondente è ok... Non di più però!

**SPINACI & VERDURA VERDE**  
Ti senti depressa e cerchi consolazione nei bon bon? Metti via la tavoletta e mangia più verdure a foglia verde. Così alzi l'umore, non l'ago della bilancia!

**PATATINE**

**VITAMINA B5**  
Insieme ad altre vitamine del gruppo B, è fondamentale per trasformare il cibo in energia. Allora, fai pure il pieno! Ma non di chips, solo di questa vitamina!

**BROCCOLI**  
Interrompi il circolo vizioso e mangia tanti broccoli: ti sazi più in fretta (di patatine ne mangeresti quintali, visto che una tira l'altra, di broccoli no) e non ingrassi.

**BARRETTE**

**CROMO**  
La carenza di questo oligoelemento fa diminuire la concentrazione, manda in tilt il metabolismo degli zuccheri e te ne fa desiderare sempre di più.

**PATATE E POMODORI**  
Sostituisci biscotti, barrette e snack zuccherosi con un'insalata di patate e pomodori: ti fermerai al primo frollino e non avrai più la smania di dolcetto.

**CARAMELLE**

**DESTROSIO**  
Ne basta una per sentirti subito più attiva? Vuol dire che ti manca zucchero semplice che ti dà energia immediata, ma che brucia altrettanto velocemente. E così ne cerchi ancora...

**FRUTTA MATURA E MIELE**  
Anche frutta e miele contengono zucchero, ma più sano. Il fruttosio infatti è meno "chimico" e non provoca fastidiosi e dannosi sbalzi glicemici.

**COLA & CO.**

**SALI MINERALI**  
Il tuo corpo non ti sta chiedendo né zucchero né caffeina, ma magnesio e potassio! Se non ne assumi abbastanza, infatti, ti senti nervosa e poco reattiva.

**LATTE**  
Se l'acqua non ti va, bevi il latte scremato: è light e molto ricco di calcio, fosforo e magnesio. Niente bibite energizzanti: rischi solo di ingrassare!

CON LA CONSULENZA DELLA DOTTORSSA MARIA GABRIELLA DI RUSSO, DIETOLOGA E NUTRIZIONISTA (WWW.MARIAGABRIELLADIRUSSO.IT). FOTO GETTYIMAGES (4).

