

Dimagrire con il grana si può. Dicono

In EXPO è stata presentata la dieta del grana padano che si vuole proporre come contributo scientificamente corretto e basato servizio offerto gratuitamente per l'autogestione del peso e della propria salute.

La dieta del grana padano risponde ad uno dei temi principali di EXPO, il rapporto tra cibo e salute.

“La dieta del grana padano”, presente sul sito del consorzio di settore, propone un questionario di poche domande, compilate le quali si entra nel programma di controllo del peso, ricevendo una dieta ipocalorica personalizzata e realizzata sulla base delle linee guida formulate dalle società scientifiche in termini di composizione bromatologica e di copertura dei fabbisogni nutrizionali, con un apporto calorico modulato sulla base di: peso, altezza, età e sesso della persona.

Il grana padano garantisce un apporto di proteine ad alto valore biologico e di alcuni aminoacidi essenziali, in particolare la leucina, che contrastano la perdita di massa magra metabolicamente attiva durante il calo di peso ed aumentano il senso di sazietà, fattore oltremodo importante per le persone che tendono a spiluccare tra un pasto e l'altro o che arrivano eccessivamente affamate ai pasti principali. Inoltre l'elevato tenore in calcio del grana padano favorisce la lipolisi ed aiuta la salute dell'osso. La dieta può essere tranquillamente adottata anche da chi soffre di ipertensione arteriosa o ipercolesterolemia. La dieta infine può essere adottata anche da chi soffre di ipertensione arteriosa o ipercolesterolemia, grazie al tenore controllato di grassi saturi, colesterolo e sodio ed alla presenza nel grana padano di molecole bioattive ad azione di riduzione della pressione

arteriosa.

Il programma "La dieta del grana padano" è dedicato sia alle persone sovrappeso che obese di primo grado, sia alle persone normopeso ma con obesità addominale, ed esclude invece i minorenni, gli over 70 e chi soffre di particolari malattie.

È suddiviso in 20 settori interattivi ai quali si accede con la password che si è scelto durante l'iscrizione, in sintesi l'utente potrà:

- Conoscere il suo stato ponderale sul quale è stata calcolata la dieta assegnata e ricevere in tempo reale commenti e consigli su: BMI, Circonferenza addominale, Attività fisica, Controllo della fame e le calorie della dieta che potrà seguire.
- Ricevere subito il primo dei 5 menu settimanali ipocalorici corredato di 5 pasti ogni giorno basati sulla dieta mediterranea con alimenti ricchi di gusto e bilanciati in nutrienti, oltre a ricette saporite.
- Consultare la guida alla dieta, tutte le istruzioni ricevute sull'esecuzione del programma.
- Ricevere subito un programma di attività fisica personalizzato con 4 livelli di intensità, durata e difficoltà che prevedono esercizi aerobici e isometrici (allenamento alla forza).
- Entrare nella fase di mantenimento, caratteristica peculiare della Dieta del Grana Padano che ha lo scopo di ridurre il rischio della cosiddetta sindrome dello yo-yo, o dell'oscillazione ponderale, molto frequente dopo una dieta dimagrante, ma sconsigliabile per la salute. Il mantenimento è una fase molto delicata che difficilmente può essere gestita senza una guida costante.

Il programma dispensa inoltre delle utili informazioni sulla salute ed in particolare sulla sindrome metabolica in collaborazione con la SIMG (Società Italiana di Medicina

Generale e delle Cure Primarie).

Il servizio offerto gratuitamente è fruibile sul sito Educazione Nutrizionale Grana Padano e utilizzabile con tutti i dispositivi.