**PATOLOGIE E CONSEGUENZE DI UNA CATTIVA ALIMENTAZIONE**

I modelli offerti dai mass media influenzano soprattutto le **donne**, che sentono di non avere il” controllo” sulla propria vita e lo ricercano quindi nella **dieta**.

I **disturbi dell’alimentazione** sono diventati una vera e propria emergenza di **salute mentale**. Vi sono  **varie cause**: la sensazione di essere sottoposti a pressione o al contrario di essere trascurati.

**-L’anoressia nervosa** è conseguente al **rifiuto ad assumere cibo**, determinato da una intensa paura di acquistare peso. Si manifesta o determinata dalla riduzione costante della quantità di alimenti ingeriti o con abbuffate e successiva eliminazione.



-Le caratteristiche principali della **bulimia nervosa** sono episodi di **abbuffate alimentari**e comportamenti finalizzati a **prevenire l'aumento di peso**, come la sua eliminazione volontaria.

**-L’obesità** porta **aumento smisurato di peso** causato dall’alimentazione incontrollata. Spesso un corpo grasso e poco attraente viene evitato.



**CONSEGUENZE A BREVE TERMINE:**

-la gola graffiata e la lingua rovinata, denti rovinati per sempre da tutto l’acido che risale lì dove non dovrebbe risalire;

-allergie e intolleranze alimentari

-costipazione, stanchezza e sonnolenza.

**LE CONSEGUENZE A LUNGO TERMINE:**

**-il problema della flora intestinale;**

-il rischio cardio e cerebrovascolare;

- diabete, per via degli zuccheri troppo alti;

- ipercolesterolemia, che comporta malattie a carico dell’apparato circolatorio;

- sovraccarico di reni e fegato, fino ad arrivare ai tumori.

* Spesso **la cattiva alimentazione è data dalla troppa quantità di cibo spazzatura ingerito.**



**ALLERGIE E INTOLLERANZE**

I due termini allergia ed intolleranza indicano due modalità differenti dell'organismo di reagire a sostanze estranee.

Per intolleranza si intende la reazione anomala dell'organismo ad una sostanza estranea, non mediata dal sistema immunitario.

Per allergia si intende la reazione anomala del sistema immunitario ma, a differenza dell’intolleranza, può presentarsi con sintomi gravi e sfociare in shock anafilattico.

La maggior parte delle reazioni allergiche sono da imputarsi a: latte vaccino, uovo, soia, grano, arachidi, noci, pesce e molluschi.



**MENÙ GIORNALIERO SANO:**

A **colazione**. Per il primo pasto della giornata, insieme al tè o al caffè,  si possono alternare:

* Due fette biscottate con la marmellata
* Biscotti secchi
* Yogurt magro con un cucchiaio di cereali

A **pranzo**:

-crema di spinaci

-insalata di pollo, avocato e mango

A **cena**:

-cous cous ai cereali o pizza alle verdure

-petto di pollo allo zenzero

Per gli **spuntini** la soluzione migliore è rappresentata dalla frutta che spesso è consigliabile consumare lontano dai pasti.

**L’idea in più**: per ridurre le calorie ma non rinunciare al gusto, è bene sostituire sale e condimenti con spezie ed erbe aromatiche che danno sapore ma non influiscono sulla linea.

Fa’ che il cibo sia la tua medicina (Ippocrate)