

## Golosi di dolci? Giocate d'anticipo

*Lasciarsi tentare o resistere ai dolci?*

*Il Dr. Filippo Ongaro ci spiega come superare l'irrefrenabile voglia di dolci.*



Il **desiderio di zuccheri** è una delle pulsioni più difficili da controllare ed è spesso quella che compromette gli sforzi alimentari di molti di noi. Magari riusciamo a mangiare tanta verdura, ridurre i cereali, scegliere proteine sane ma poi davanti ad un gelato o ad un pezzo di cioccolato la nostra forza di volontà cede e con essa tutti i nostri buoni propositi. Siete sorpresi? È un desiderio del tutto imprevedibile? O al contrario è qualcosa di piuttosto naturale e scontato?

Nella maggior parte dei casi la risposta è quest'ultima. Sappiamo benissimo che di tanto in tanto i dolci ci fanno perdere la testa e allora possiamo giocare d'anticipo. Prima di tutto **concediamoci qualcosa di dolce prima che sia troppo tardi**: la frutta per esempio, ottima per gli spuntini può appagare almeno in parte questo desiderio. A volte possiamo scegliere la **frutta esotica**, che in termine di sapore, è in genere ancora più dolce. Poi

possiamo di tanto intanto **mangiare dei fichi secchi o dei datteri** che sono dei veri e propri dolci naturali. Se nemmeno questo basta possiamo anche decidere di assumere un gelato o un dolce ma allora scegliamo un prodotto di qualità artigianale e magari inseriamolo come snack dopo un bell'allenamento, momento in cui un po' di zuccheri aiutano il muscolo a recuperare. La cosa peggiore è resistere, tenere duro, continuare a rinunciare per poi **finire con il crollare e ingozzarsi a dismisura**. Molto meglio pianificare anche accettando qualche nostra piccola debolezza.