Perché mangiare troppo poco non significa essere sani

Mangiare nelle giuste proporzioni.

Il troppo stroppia… ma è anche vero il contrario! Soprattutto quando si parla di alimentazione.

Oggi si parla molto di **digiuno terapeutico** e di **restrizione calorica** ma spesso il reale senso delle ricerche in questo campo viene travisato. Un'alimentazione sana e equilibrata, come quella molte volte suggerita in questo sito, fornisce all'organismo un costante apporto di energia e nutrienti.

Il corpo usa gli alimenti per sostenere le proprie attività e per riparare i danni cellulari che inevitabilmente si accumulano. Quando invece mangiamo troppe calorie e scegliamo alimenti poveri di nutrienti, amplifichiamo i danni e priviamo il corpo dei nutrienti necessari per proteggersi.

La dieta tipica occidentale dal Dopoguerra a oggi ha visto proprio un crescendo di cibi raffinati, e quindi privati delle loro proprietà, ma sempre più calorici.

Per riappropriarsi dei benefici del cibo **non sono necessari né il digiuno né tantomeno il praticare una vera e propria restrizione calorica** ma è sufficiente sostituire gli alimenti ricchi di calorie e poveri di nutrienti con quelli naturali e semplici, raramente troppo calorici e sempre ricchi di nutrienti salutari.

Il piatto unico, più volte raccomandato è un esempio di pasto bilanciato, ricco di verdure, con porzioni moderate di cereali e proteine e con l'olio d'oliva extravergine per condire. **Semplice ma efficace**.