

Il contributo della nostra Nutrizionista Dr.ssa Sofia Baioni

Giornata Mondiale dei Disturbi del Comportamento Alimentare

I disturbi del comportamento alimentare, che si manifestano attraverso comportamenti alimentari anomali, sono sempre più diffusi in una società che ricerca la perfezione e segue modelli apparentemente ideali. È fondamentale riconoscere il diritto di ciascuno di noi a perseguire il benessere mentale; per questo motivo, ritengo essenziale intraprendere un **percorso terapeutico** e non trascurare tali problematiche.

Spesso si diffondono affermazioni riguardo a specifici alimenti, suggerendo che possano causare aumento di peso o debbano essere evitati—come nel caso dei carboidrati consumati la sera. Tuttavia, è importante comprendere che **ogni nutriente riveste un ruolo significativo** e non deve essere escluso dalla nostra dieta, specialmente grassi e carboidrati, a meno che non ci sia una prescrizione medica. È cruciale consumarli nelle giuste quantità, che variano da persona a persona.

Inoltre, nessuno di noi è perfetto e tutti abbiamo dei difetti. È fondamentale esserne consapevoli e imparare ad amarci per come siamo, poiché ogni individuo possiede una bellezza unica.

“

Allora smisi di scrutarmi nello specchio per paragonarmi con le donne perfette del cinema e delle riviste e decisi che ero bella per il semplice motivo che avevo voglia di esserlo; su questo, non ci pensai due volte.

Isabel Allende

”

