

È pur vero, però, che spesso capire le etichette è molto difficile, anche a causa dei molti dati presenti, che risultano il più delle volte incomprensibili. E in questa elencazione di dati, non vengono messe in risalto quelle indicazioni che possono aiutare il consumatore a fare una scelta ragionata. Un altro fattore negativo è dato dalla pubblicità alimentare, spesso scorretta e inesatta, che spinge i consumatori verso alimenti non necessari o addirittura superflui. Insomma, un diverso modo di fare la spesa determina conseguenze positive sulla linea, sulla salute e nella casse familiari. Particolare attenzione, inoltre, va riposta alle manie delle diete (diete vegetariane, macrobiotiche, dieta-punti, diete dissociate, ecc.) che oggi trovano terreno fertile nei soggetti desiderosi di riuscire a controllare il proprio peso e la propria linea. Perdere chili con solo bistecche e insalata è sbagliato, come è sbagliato privarsi del tutto di pane e pasta.

La dieta va formulata in modo da evitare squilibri nutrizionali. Mangiare un po' di tutto senza ripetere tutti i giorni la stessa alimentazione e fare attenzione alle porzioni esagerate.

Per mantenere l'organismo in piena forma è necessario, però, abbinare la buona alimentazione all'esercizio fisico. Le ragioni di questa affermazione vanno ricercate nel fatto che le energie spese durante l'esercizio fisico possono decidere il bilancio energetico; che l'impegno muscolare costituisce l'unico modo naturale di bruciare gli zuccheri; che chi sta perdendo chili in più ha bisogno di un continuo esercizio fisico per non mortificare le masse muscolari.

Dimagrire in poltrona, quindi, non è affatto consigliabile. Un ultimo cenno va fatto sui così detti «santuari dell'eterna giovinezza», i più famosi in America, ma presenti anche in Italia, specializzati nel garantire, a chi li frequenta, una trasformazione radicale del proprio aspetto fisico e salutare, attraverso diete, massaggi, saune, ginnastica, ecc. I frequentatori (élite scelta e molto danarosa) di questi centri, si muovono in un ambiente fatto di suite lussuosissime, parchi, campi da golf, tennis, piscine, palestre, ecc. I risultati ottenuti, dopo una permanenza che va dai 7 ai 15-20 giorni, sono al momento, positivi, ma durano poco. Dal momento che non tutti possono permettersi questi lussi, si può ugualmente curare l'aspetto fisico e la salute, ottenendo risultati migliori, che durano nel tempo, a patto che si adotti un'alimentazione equilibrata che diventi quotidiana e che il tutto sia accompagnato da un costante esercizio fisico.



**UN BUON
AFFARE
SI RICONOSCE
AL PRIMO
ASCOLTO**

SIRIO TELE RADIO: LA PUBBLICITÀ!