VareseNews

L’alimentazione corretta per un adulto

Pubblicato: Mercoledì 13 Ottobre 2021

Da bambini, ma anche da adulti, è fondamentale scegliere un’alimentazione che possa farci stare in forma e sentire bene. Spesso, però, si corre e si rischia di mangiare in modo disordinato, senza neppure introdurre tutti i nutrimenti del caso.

Gli integratori ci aiutano a recuperare i nutrimenti che non assumiamo

Ogni giorno siamo abituati ad affrontare giornate pesanti in cui tutto sembra esser veloce: ci si ferma per poco a pranzo, per poi riprendere la giornata lavorativa. In questo modo, si mangia un pasto fugace, tralasciando **tutti i nutrimenti utili alla nostra alimentazione**. Se ti rispecchi in questa situazione, il suggerimento è di provare i vari benefici degli integratori di omega 3. Dovrai cercare di organizzare i tuoi pasti in maniera più attenta, cercando di mangiare alimenti differenti tutti i giorni, ma al tempo stesso non potrai fare a meno di prendere una piccola pillola. Questi integratori, difatti, sono utili per la prevenzione dall’infiammazione croniche del nostro organismo. Pensa, difatti, che hanno proprietà antitrombotiche e antipertensive, metaboliche, neuroprotettive e possono anche aiutare nella gestione delle patologie come il diabete, l’ipercolesterolemia, l’Alzheimer, demenza senile, Parkinson e altre patologie autoimmuni. Gli omega 3, inoltre, sono ideali anche per gli sportivi dato che svolgono un’azione protettiva dei muscoli ed antiossidante, specie durante le sessioni più intense di allenamento.

Consigli per una dietra equilibrata in età adulta

Per seguire una dieta equilibrata e sana è necessario fare delle scelte importanti in tavola, bevendo pure tanta acqua. È fondamentale **bere almeno otto bicchieri di acqua**, così da poter offrire all'organismo il giusto apporto di acqua e, al tempo stesso, dissetarci ed eliminare le scorie dall'organismo. Un altro suggerimento che ti diamo è di non saltare assolutamente i pasti: pensa degli studi recenti hanno fatto emergere che quest'azione porta ad assorbire un quantitativo maggiore di calorie durante la giornata. Potrebbe essere astuto alternare ai pasti principali anche dei piccoli spuntini a metà mattina e metà pomeriggio. In questa maniera, eviterai di arrivare a pranzo o a cena troppo affamato e di mangiare tutto quello che trovi presente sulla tavola. Un'altra cosa assai importante riguarda pure i metodi di cottura degli alimenti: prediligi la cottura a vapore che ti consentirà di preservare al meglio i nutrimenti delle verdure. Potrai anche approfittarne per provare la cottura al cartoccio per la cottura del pesce. Il pesce è una grande fonte di omega 3 ma anche di omega 6; inoltre, il pesce è pure ricco di proteine che devono rappresentare circa il 15% della nostra alimentazione.

L'alimentazione tra i 40 e i 50 anni

Man mano che l'età avanza è necessario **organizzare al meglio l'alimentazione in tavola**: infatti, a partire dai 40 anni è possibile notare dei cambiamenti a livello ormonale, che possono far sì di ritrovarsi con qualche chilo in più. Questo si verifica soprattutto se non riesci a mantenere uno stile di vita attivo e se fai poco movimento quotidianamente. In tal caso, è fondamentale mangiare bene, utilizzare gli integratori suggeriti anche dal proprio medico e, al tempo stesso, dedicarsi all'attività sportiva. In questa maniera, avrai l'opportunità di non far accumulare gli eccessi di grasso sulla pancia – o in altre zone del tuo corpo – e potrai contribuire ad avere una muscolatura con una forza ancora discreta. Ricorda, infine, di organizzare la tua dieta in modo astuto, senza far mancare un grande apporto di fibre: la frutta e la verdura, difatti, ti aiutano anche a mantenere una sana motilità intestinale, senza incorrere in stitichezza. Ora che conosci tutti i suggerimenti per mantenerti in forma grazie al cibo, sei pronto per sederti in tavola e mangiare in maniera attenta e, perché no, gustosa!

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it