

Alimentazione, Carlo Bertoli spiega la dieta 'possibile'

Affollato incontro alla libreria Nautilus di Mantova per il nuovo volume dello specialista

Affollata presentazione per il nuovo libro di Carlo Bertoli **'La dieta possibile. Dimagrire e mantenere il peso mangiando quello che più ci piace'**. I contenuti del volume, scritto insieme a Eleonora Bujatti (Cairo Editore, 16 euro) sono stati illustrati in un incontro alla libreria Nautilus di Mantova. Molta partecipazione e tantissime domande da parte del pubblico. A conferma dell'interesse verso l'argomento anche un ulteriore particolare: le copie disponibili nel giorno della presentazione sono state esaurite in pochi minuti. Merito dei temi trattati che, come si diceva,

hanno stimolato la curiosità del folto pubblico. Nel corso dell'incontro, moderato da Simonetta Bitasi, Carlo Bertoli ha parlato anche del suo sistema dietetico interattivo, metodo che i lettori possono trovare ampiamente illustrato anche sul sito www.cleverdiet.it.

Nel libro l'autore, specialista in endocrinologia e malattie del ricambio ad indirizzo diabetologico nonché specialista in Scienza dell'alimentazione, sfa anche i falsi miti che riguardano l'argomento, demolisce alcune convinzioni e sottolinea che una dieta, in sostanza, non deve basarsi sul sacrificio

del gusto, ma piuttosto sull'equilibrio tra praticità, piacere della buona tavola e fabbisogno calorico.

Nel corso del pomeriggio c'è stato spazio anche per parlare dei prodotti di uso abituale e di come impostare un corretto modo di alimentarsi. Obiettivo comune, per chi si mette a dieta, è ovviamente quello di raggiungere un calo ponderale ma, il peso forma, va conquistato senza correre il rischio di riprendere subito i chili di troppo con il cosiddetto effetto yo-yo. In questo senso Bertoli, anche nel libro, offre indicazioni e consigli.



Carlo Bertoli



Il pubblico all'incontro organizzato alla libreria Nautilus (foto Pnt)

