

## MA VUOI METTERE UN BEL PIATTO DI PASTA?

Cozze, vongole, ostriche? No, grazie. Sono odiate da quasi il 10% degli italiani. Seguono il minestrone (9,2%) e le verdure lesse (7%), grigliate o in padella (4,3%); l'insalata è esclusa solo dall'1,8%. Questo il risultato di una ricerca condotta su un campione di 10 mila utenti di [www.melarossa.it](http://www.melarossa.it), il sito che fornisce gratuitamente online diete personalizzate. Il pesce è apprezzato dal 5,6% mentre il 4,8 non consuma per nulla i legumi. Il latte è escluso dal 5,2%, lo yogurt, così come le uova, dal 4%. E i cibi più amati? in ordine crescente: affettati, formaggi e carni bianche, fino a pasta (solo l'1% dice no), riso, pane e frutta, alimenti consumati da oltre il 99% degli italiani. E ora veniamo al

campione. Chi si rivolge al sito vuole dimagrire (95% degli utenti) o ingrassare (5%). Nel 26% delle diete richieste, l'obiettivo è perdere fino a 4 kg, nel 37% tra i 4 e gli 8, nel 23% fino a 13, nel 14% oltre i 13 kg. Il sito [www.melarossa.it](http://www.melarossa.it), realizzato con la supervisione della Società italiana di scienza dell'alimentazione, grazie a un database è in grado di elaborare diete sulla base delle indicazioni fornite dai Larn (Livelli di assunzione raccomandata di energia e nutrienti). Ogni singola giornata presenta un regime equilibrato nell'apporto dei macronutrienti (carboidrati, grassi e proteine) e fornisce un corretto apporto dei principali micronutrienti (vitamine e sali minerali).

## TEST E TU MANGI IN MODO EMOTIVO?

### 1 Sei in casa, alle prese con il cambio di stagione o altri lavoretti.

- A un certo punto vai in cucina per sgranocchiare qualcosa.
- ▲ Ti ritrovi presto in cucina per farti un tè accompagnato da tre biscotti secchi.
- Eviti di passare dalla cucina e cerchi di sbrigarti per uscire di casa.

### 2 Hai voglia di farti un regalo un po' speciale per il tuo compleanno.

- Prenoti una giornata in una spa.
- Prenoti in un resort per un weekend con il tuo compagno.
- ▲ Prenoti in un ristorante. E, una volta là, assaggi tutto, ma proprio tutto.

### 3 Secondo te, dimagrire è soprattutto una questione.

- Di ascolto di sé.
- Di amore di sé.
- ▲ Di buona volontà.