



Dieta liquida sÃ¬ o no? Quando serve e quando non va seguita

Descrizione

(Adnkronos) ?? Dieta liquida sÃ¬ o no? Funziona per dimagrire o serve ad altro? Il menÃ¹ basato sull'assunzione di cibi liquidi e semiliquidi fa discutere. La soluzione che prevede brodi vegetali, tisane e yogurt Ã" opportuno? A rispondere alle domande e a cancellare dubbi e false certezze provvede il professor Nicola Sorrentino a La volta buona.

??La dieta liquida la facciamo per dimagrire o per altri scopi? Le finalitÃ sono tante?, dice il medico medico chirurgo, Ã" specializzato in Scienza dell'alimentazione e Dietetica e in Idrologia medica. ??La dieta liquida mantiene stomaco e intestino leggeri, assicura depurazione e idratazione. Soprattutto, la dieta liquida viene usata prima e dopo gli interventi chirurgici o se ci sono problemi di masticazione?, prosegue.

E?? una dieta da seguire per dimagrire? ??Sicuramente introduciamo poche calorie, ma bisogna vedere per quanto tempo possiamo farlo. La dieta liquida non apporta tutti i nutrienti di cui abbiamo bisogno?, spiega Sorrentino. ??Se dobbiamo fare una dieta equilibrata e sana non va bene. Funziona per depurare, ma non Ã" indicata per piÃ¹ giorni. Si dimagrisce perchÃ© si mangia meno, ma non Ã" il modo corretto per dimagrire?, aggiunge evidenziando che ??fino a 500 calorie, anche se si tratta di una dieta liquida, si parla comunque di digiuno. E va fatto in modo corretto: se oggi digiuno e domani mangio lasagne e fritti non va bene?!

??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 12, 2025

Autore

redazione

default watermark