



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

Descrizione

(Adnkronos) â?? Dieta liquida sÃ¬ o no? Funziona per dimagrire o serve ad altro? Il menÃ¹ basato sullâ??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.

â??La dieta liquida la facciamo per dimagrire o per altri scopi? Le finalitÃ sono tanteâ?•, dice il medico medico chirurgo, Ã¨ specializzato in Scienza dellâ??alimentazione e Dietetica e in Idrologia medica. â??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 masticazioneâ?•, prosegue.

Eâ?? una dieta da seguire per dimagrire? â??Sicuramente introduciamo poche calorie, ma bisogna vedere per quanto tempo possiamo farlo. La dieta liquida non apporta tutti i nutrienti di cui abbiamo bisognoâ?•, spiega Sorrentino. â??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 dimagrireâ?•, aggiunge evidenziando che â??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 beneâ?•!â?•.

â??

cronaca

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Novembre 12, 2025

Autore

redazione

default watermark