

Dieta equilibrata? Il venerdì sera va a farsi benedire

Autore: francesca

Data: 04 Maggio 2011



Secondo un sondaggio di **Melarossa Diet Club**, la resa di chi sta a dieta si consuma in buona compagnia e di fronte ad un invitante vassoio di rustici e tartine. L'**Happy Hour** è un rito, un momento di debolezza in cui un prosecco con le olive ascolane rischia di mandare in frantumi [un'intera settimana passata a stecchetto](#). Un po' come il dopo caffè per chi ha deciso di fumare.

A generare il cosiddetto "sgarro" è un mix di assaggi che si mischiano alla gioia di stare con gli amici, ma spesso anche la **solitudine**, specialmente se accompagnata da una poltrona comoda e da un programma televisivo di particolare interesse, fa riaffiorare tentazioni che si fanno sempre più irresistibili.

"Da sempre lo sgarro fa parte della regola – spiega Luca Piretta, SISA – Società Italiana di Scienza dell'Alimentazione – è importante vivere dei momenti trasgressivi anche nell'alimentazione per salvaguardare il proprio diritto alla autodeterminazione. Questa trasgressione può essere rappresentata dal dolce (più frequente tra i singles) o dal salato (più frequente in compagnia di

amici). Ma questo è lecito solo per chi segue una dieta dimagrante e non per motivi di salute (per esempio diabetici o celiaci) e vale comunque fino a quando questa eccezione resta tale e non va piano piano a sostituire la regola“.

Le statistiche aggiornate del sondaggio sono consultabili su www.melarossa.it, un sito, completamente gratuito, che è in grado di elaborare [diete personalizzate](#).

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/salute-donna/dieta/dieta-equilibrata-il-venerdi-sera-va-a-farsi-benedire/>

Generato il 25/04/2025