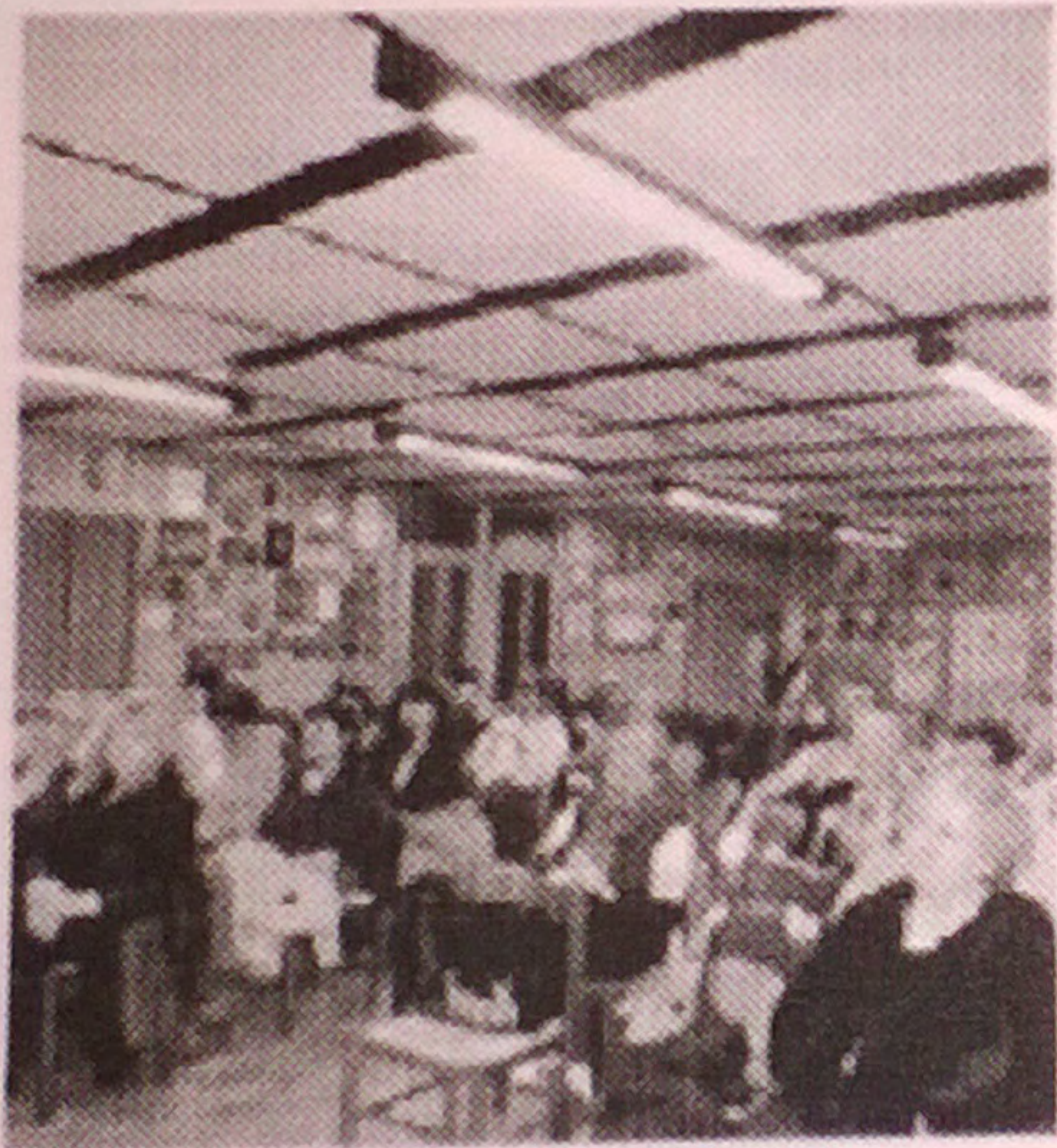


INCONTRI CONCLUSO IL CICLO SULLA «DISCORSERIA PSICOLOGICA»

Diete e corretta alimentazione

TRAVERSETOLO

Il Si è concluso il ciclo di incontri della «Discorseria psicologica» organizzato dal Centro culturale di Traversetolo in collaborazione con l'associazione «Nardone - Watzlawick», che riunisce esperti psicologi e psicoterapeuti volontari per offrire gratuitamente sostegno, consigli e informazione alle persone in difficoltà senza la necessità di cure psichiatriche. Al termine del percorso, suddiviso in sei serate, il relatore Fausto Zec-



Incontri Il pubblico in sala.

chetti, della «Nardone - Watzlawick» ha affrontato il tema delle diete al giorno d'oggi: in particolare del perché è relativamente facile perdere peso, ma molto difficile mantenere una dieta nel tempo.

I lati negativi delle diete «classiche», basate sul controllo, sul divieto e sul sacrificio, si manifestano in sensi di colpa, frustrazioni, ribellioni psicologiche difficili da affrontare nel tempo, talvolta fino all'eccesso di astinenza; inoltre i modelli di bellezza im-

posti dalla società, per cui «bello» corrisponde esclusivamente a «magro», contribuiscono a creare in molti un senso di inadeguatezza verso il proprio fisico.

Zecchetti ha presentato la «Dieta paradossale» ideata da Giorgio Nardone: permettendo di mangiare ciò che più piace, concedendosi senza sensi di colpa il piacere naturale del cibo, e instaurando poi un equilibrio tra esercizio fisico, corretta alimentazione e cura della tavola come «rito sociale», questa dieta porta a comprovati risultati positivi fisici e psicologici. La «Discorseria psicologica», nata per creare uno spazio libero di informazione e confronto sui problemi di vita quotidiana, ha riscontrato interesse da parte del pubblico. ♦