

l'organismo si trova costretto a ricavare energia anche dalla muscolatura.

La Zona

La sua regola è che ogni pasto o spuntino preveda un "blocco" formato da tre "blocchetti": uno di proteine (per esempio, 45 g di pesce), uno di carboidrati (120 g di spinaci) e uno di grassi (due cucchiaini di olio d'oliva). In alternativa, si può ricorrere a barrette e buste specifiche per questa dieta che possono sostituire pasti e snack.

✱ **Il punto di forza** Non è dannosa per la salute perché è equilibrata. Funziona soprattutto per chi ha molti chili da perdere.

✱ **Il punto debole** È un po' troppo macchinosa da seguire: con tutti quei blocchi e blocchetti, è facile stancarsi subito e abbandonare la dieta prima di ottenere i risultati desiderati.

La Protiplus

Anche questo metodo combina prodotti proteici (bevande, vellutate e barrette a base di proteine del latte che si trovano in farmacia) con cibi di consumo quotidiano, ma sembra più bilanciata della Tisanoreica. Infatti, solo i primi tre giorni della settimana sono intensivi mentre gli altri giorni prevedono sempre meno supplementi proteici e più alimenti vari (fino alla domenica "libera", dove è concesso mangiare anche una pizza o un dolce).

✱ **Il punto di forza** La sua varietà riduce il rischio che si sviluppino tossine nel fegato.

✱ **Il punto debole** I preparati sono a base di proteine del latte, quindi non può seguire questa dieta chi è intollerante al lattosio. ●

Per non restare impigliati nella Rete

Chi passa ore e ore a navigare o a chattare rischia di allontanarsi dalla vita reale. E di soffrire di vere e proprie crisi di astinenza se non si collega. Una dipendenza (IAD) dalla quale ci si può liberare

di **Silvia Pigorini** con la consulenza di **Alfio Lucchini, psichiatra**, direttore del Dipartimento delle dipendenze della ASL Milano 2 e autore del libro *Oltre l'eccesso. Quando internet, shopping, sesso, sport, lavoro, gioco diventano dipendenza* (Franco Angeli)

Internet è uno straordinario mezzo di comunicazione e di conoscenza. E dal recente rapporto Nielsen Women of Tomorrow le donne italiane risultano le più "digitali" in Europa (il 45,5% è online tutti i giorni). L'importante è che il web sia al nostro servizio e non viceversa, altrimenti rischiamo di diventarne schiavi. La dipendenza dalla rete si chiama Internet Addiction Disorder (IAD) e colpisce soprattutto la fascia di età tra i 15 e i 40 anni.

Prevenire e curare

Il cyberspazio rappresenta un serbatoio di emozioni, dal quale attingere quando si è più fragili o demotivati, ma anche nei momenti di noia o di insoddisfazione. E così la rete può diventare un rifugio per non affrontare i problemi o per compensare le frustrazioni dovute alla difficoltà di intrecciare rapporti appaganti. Il web è anche un potentissimo mezzo per avere di più: beni di consumo, contatti, dati, immagini, esperienze. Basti pensare allo shopping compulsivo online: è sufficiente avere una carta di credito e si può acquistare di tutto, subito e facilmente. O al

cybersex addiction: ci si può trovare o flirtare sempre con nuovi partner. Oppure ai casinò virtuali o a siti per scommettitori, che facilitano il gioco d'azzardo. Chi dipende dalla rete è spinto da un impulso irrefrenabile che a poco a poco lo risucchia, isolandolo dal mondo reale (famiglia, amici, scuola, lavoro) e inducendogli un disagio profondo e un senso di angoscia (che culmina in vere e proprie crisi d'astinenza) se per qualche motivo non si può collegare alla rete. Per prevenire l'IAD gli specialisti consigliano di non superare le 6 ore di collegamento al giorno. Alzarsi ogni mezz'ora dalla postazione del pc e cercare

una
lettrice ci
scrive

SE IL WEB È UNA TANA EMOTIVA

L'anno scorso, ero molto triste per la fine di una storia d'amore importante e sono diventata dipendente dai social network. Sono guarita grazie a un'amica che mi ha costretto a uscire dal guscio e a iscrivermi in palestra.

Lorenza Falcetta (via e-mail)

di svagarsi: uscire a fare due passi, telefonare a un amico. La cura più efficace, invece, è la psicoterapia cognitivo-comportamentale che aiuta a modificare le modalità di approccio a Internet: chi dipende dalla rete infatti non riesce a controllare il suo comportamento e a fermare questo suo impulso. Per cercare aiuto si può visitare il sito della Federazione Italiana degli operatori dei Dipartimenti e dei Servizi delle Dipendenze: www.federserd.it. ●

