ATTUALITÀ

Salute e Benessere | Rimettersi in forma dopo le festività: ne parliamo con la dott.ssa Maria Basile

di **Stefano Pisaniello** · 28 dicembre 2019, 16:21

I pranzi e le cene che accompagnano il periodo delle festività natalizie, si sà, appaiono spesso "interminabili" vista la portata degli stessi e ci possono portare a mettere su qualche chilo di troppo (con gioia per il palato ovviamente) che dopo il periodo delle ricorrenze in molti vorremmo perdere.

Come si approccia ad una corretta alimentazione, anche a margine di periodi in cui magari si ci è concessi qualche caloria di troppo?

Ne parliamo in questa intervista con la dott.ssa Maria Basile, biologa – nutrizionista.

1) Dottoressa ci parli un po' di come nasce la passione per la professione che svolge?

"Sembrerà scontato e banale ma questa domanda coglie in pieno lo spirito del mio lavoro!

Io sono stata la mia palestra e la mia passione per lo studio della risposta che il corpo dà al cibo ingerito; la passione nasce nella mia tarda adolescenza quando decido, da grave obesa, di dare un cambiamento alla mia forma fisica; è lì che ho cominciata a provare un forte interesse per la nutrizione".

Dott.ssa Maria Basile, biologa – nutrizionista

2) Una corretta alimentazione si basa su processi standardizzati?

> *"Nessuno schema rigido o matematicamente calcolato per cambiare stile di vita"*

"In teoria sì e il lavoro del biologo nutrizionista consiste nella valutazione dei fabbisogni nutritivi ed energetici del cliente e nel costruire una dieta opportuna; vi assicuro che questa è la meta ambita e che per cambiare lo stile di vita di una persona c'è bisogno di tutto fuorché di un inserimento in uno schema rigido

e matematicamente calcolato; chiaramente, però, dipende dal caso che ci si trova di fronte. Io dico sempre che ogni giorno incontro nuove anime, mai muovi corpi".

3) Dopo queste festività cosa consiglia per rimettersi in forma a chi ha un po' "divagato"?

> *"Bere due litri di acqua al giorno e "regalarsi" una buona visita nutrizionale per avviare il cambiamento"*

"Diciamo che per chi non ha problemi di linea seri ed ha un buon rapporto con il cibo, basta assolvere in maniera corretta al fabbisogno idrico, ovvero, bere due litri di acqua al giorno ed evitare abbuffate fuori regime; in questo modo, in men che non si dica, l'ago della bilancia torna al suo posto; per chi ha invece grasso in eccesso, sicuramente accumulato in un arco temporale più lungo, non esiste momento migliore per cominciare a volersi bene partendo dal regalarsi una buona visita nutrizionale".

4) Quale è il suo punto di forza, qualche segreto che la differenzia da altri suo "competitor"?

> *"Credo che le persone, spronate e seguite costantemente, possano riuscire nel loro intento"*

"Il mio lavoro mi porta tante soddisfazioni e la mattina apro lo studio con una voglia matta di scoprire cosa hanno fatto le "anime" che ho lasciato quindici giorni prima; sembrerò patetica ma spesso mi porto in mente il lavoro anche dopo.

Comprendo a pieno cosa si prova nel non riuscire, sia quando l'insuccesso si lega all'inosservanza delle regole, sia quando si lega a stati patologici Q fisiologici specifici. Credo che questo sia un punto forte, credere che le persone possano riuscire nel loro intento".

5) Un motto (o una frase) con la quale carica i suoi pazienti?

> *"Forza, forza e coraggio!"*

"Un motto ce lo abbiamo e come: "Forza! Forza e coraggio!", questa è la frase che spesso suona alla fine dei vari controlli e devo ammettere che funziona. Devo dire anche che, qualche volta, in qualche momento di sconforto mio personale o di stanchezza estrema qualcuno dei miei pazienti è andato via dicendolo a me, con mia immensa sorpresa".

Articolo pubblicato su Istituzioni24: https://www.istituzioni24.it/2019/12/28/salute-e-benessere-rimettersi-in-forma-dopo-le-festivita-ne-parliamo-con-la-dott-ssa-maria-basile/

© 2026 Istituzioni24