

## Le diete fanno ingrassare

 Pendragon

 Pendragon

È necessario un motore per il controllo cognitivo del comportamento

Valutazione: Nessuna valutazione

**Prezzo**

[Fai una domanda su questo prodotto](#)

Autore [Nazario Melchionda](#)

### Descrizione

Per fare in modo che il sovrappeso non diventi una vera e propria malattia, bisogna combatterlo correttamente, cioè con il giusto atteggiamento psico-comportamentale e con l'aiuto di medici formati ed esperti. In realtà però per perdere peso si preferisce ricorrere ai numerosissimi prodotti, strategie e programmi che un mercato senza scrupoli offre senza tener in alcun conto il rapporto costo-beneficio che si riflette sul consumatore. Nella cura al sovrappeso ha quindi preso il sopravvento la "Diet Industry che con le sue ciarlatanerie, le sue stupidità, le sue mistificazioni, i suoi falsi ideologici e le sue frodi conduce a peggiorare sempre di più" - da qui il titolo apparentemente paradossale del volume - fino a stadi di gravità sempre più difficili da rimediare (vedi ad esempio la devastante sindrome dello yo-yo, cioè il perdere e riacquistare continuamente peso). Infatti tutti i prodotti dimagranti possono risultare dannosi se non sostenuti da metodologie di tipo cognitivo e psico-educativo che permettano di sradicare false convinzioni e cattive abitudini e di acquisire, nell'ambito di una terapia corretta, consapevolezza e autodeterminazione. L'autore perciò mette in guardia dalle chimere della Diet Industry cercando di orientare il lettore verso soluzioni non effimere e sicure per la salute. A questo scopo ha realizzato un testo di grande originalità, concepito come un ipertesto: si possono scegliere percorsi e livelli di approfondimento diversi a seconda degli interessi e del grado di conoscenza della materia.

