

Il mio peso, uno dei miei problemi

Scritto da Massimiliano Perantoni

Mercoledì 18 Aprile 2012 18:46 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 18 Aprile 2012 19:15

Ho deciso di prendere un'abitudine quotidiana di parlare del mio stato fisico presentandolo al mondo che mi vede ed anche a quello che non mi vede. Il primo articolo riguarda uno dei miei più grossi problemi in tutti i sensi che è quello del peso. Molte persone mi hanno sempre indicato l'attività fisica come una delle soluzioni ai problemi di peso e, sicuramente, questa è una delle modalità che si possono utilizzare per scendere di peso. Come sempre ho detto a queste persone, però, per me l'attività fisica, soprattutto dopo una serie di scelte e decisioni che ho fatto negli ultimi anni, è diventata difficile da fare, se non proibitiva: lavoro 14 ore al giorno, ne dormo altre 8, il resto del tempo lo passo a mangiare od a guardare la TV e, durante il fine settimana, dormo per recuperare il resto del tempo. Questa è la mia vita, in questo momento.

Poichè la salute è un aspetto rilevante della vita, ho deciso di affrontare qualcosa che spero mi auguri a migliorare la mia salute scendendo di peso. La dieta che ho scelto si chiama NEC (**nutrizione enterale chetogena**

), adottando il metodo del dottor

[Gianfranco Cappello](#)

. Questo tipo di cura è stato condannato da varie

[trasmissioni più o meno autorevoli](#)

e, senza scendere in polemiche, analizzando quel poco che posso conoscere del tema di nutrizione, ho provato rischiando in prima persona.

Oggi mi sono fatto installare il sondino e, da oggi, documenterò ogni cosa che accade al mio corpo per mia memoria e per futura memoria per tutti coloro fossero interessati a questo metodo.

Chi mi conosce sa che non sono uno che va molto per il sottile e confermerò quanto mi è stato indicato nel trattamento e negherò quanto invece vedrò che non ha funzionato. A voi trarre le conclusioni. Io, personalmente, sono stanco di affaticarmi per 4 rampe di scale.