

Quando la vita si fa pesante

Ho passato molti anni della mia vita cercando di togliermi quei chili di troppo che rendevano sempre più a rischio il mio rapporto con il fiato, con le scale da fare, con un pacco da portare. Di diete ne ho fatte tante, alcune sono riuscite bene, altre per niente. Però ho capito che dimagrire rappresenta una sfida unica importante e nei confronti della quale non bisogna fare sconti. In America, rimasi sorpreso nell'accorgermi quanto diffusa fosse l'obesità a fronte di modelli filiformi. Certo, mi sono detto, gli americani mangiano così tante volte al giorno che l'obes ...

Consultazione dell'intero articolo riservata agli abbonati

01/05/2004