

9 gennaio 2009 0:00

 **GERMANIA: La trappola dei cibi light**

I cosiddetti prodotti *light* non sono adatti a far perdere peso. "E' vero che contengono meno calorie, in compenso spesso abbondano di zuccheri, aromi e sostanze sostitutive che stimolano l'appetito", spiega Ulrike Roth, specialista in medicina del lavoro. L'unica via per buttar giu' i chili in eccesso, dice, e' l'esercizio fisico abbinato a una nutrizione corretta e ricca di frutta, verdura, cereali integrali, povera di grassi. Ma il principale ingrediente per dimagrire e'... la pazienza.