



Ο κ. Στήβ Καστιγκκλιόνι, (αριστερά) όταν “ζούσε” προ διαίτας με το πρόβλημα της παχυσαρκίας: Ένας άνθρωπος χωρίς ενδιαφέροντα, με μόνο μέλημα τότε θα καταβροχθίσει το επόμενο γεύμα! Σήμερα, δύο χρόνια μετά, (δεξιά) επιδεικνύει χαμογελώντας τη φανέλα που φορούσε σε άλλες εποχές!

Ο 31άχρονος κ. Καστιγκκλιόνι την περίπτωση του οποίου έφερε στη δημοσιότητα η “Herald Sun” με τον τίτλο “Πώς έχασα εκατό κιλά”, διηγήθηκε σε γενικές γραμμές το δράμα που ζούσε όταν ήταν τρομερά υπέρβαρος, αλλιά και τις προαπάθειες που κατέβαλε προκειμένου να “ξεφορτωθεί” τα εκατό παραπάνω κιλά του!

Σχετικά, οι περισσότεροι γνωρίζουν τί θα πεί να κάνεις δίαιτα όταν καταπιέζεσαι από το περιττό βάρος: Το σώμα έχει μάθει “να ζητάει” και το άγχος να μὴν υποκύψει στις απαιτήσεις του, μεταβάλλεται σε πραγματικό εφιάλητη! Ο κ. Καστιγκκλιόνι ομολογεί τις εμπειρίες του από το πρόγραμμα της εξαντλητικής δίαιτας στην οποία υποβλήθηκε, (σαλιάτες και όχι βραδυνά γεύματα) αλλιά πα-

ράλληλα, δηλώνει απέραντα ευτυχισμένος που μπόρεσε να ξεπεράσει αυτές τις συμπληγάδες της πείνας που τον πίεζαν φορτικά! Συμπερασματικά, ο κώδων του κινδύνου για την παχυσαρκία δέν αφορά μόνο τον κ. Καστιγκκλιόνι, αλλιά πολλούς της σημερινής κοινωνίας μας, μιας κοινωνίας “της εξέλιξης” που φέρει σε πρώτο πλάνο πάντα τα “τζάνκ φούντς” και την επιθυμία των περισσότερων να διατρέφονται αποκλειστικά με αυτά τα είδη φαγητών!

Δεδομένου ότι η παχυσαρκία προβάλλει σήμερα στην Αυστραλία ως μια “μελλιοντική ασθένεια” της πλειοψηφίας του πληθυσμού της, το καλύτερο που έχει να κάνει ο καθένας είναι να αποφεύγει οτιδήποτε παρασκευάζεται μέσα σε μερικά λεπτά της ώρας!