

# LA DIETA

# Sirt

**DIMAGRISCI 3 CHILI IN 7 GIORNI SENZA  
DIGIUNARE O PATIRE LA FAME CON LA  
DIETA DEL GENE MAGRO**



**SARAH RUBINI**

LA DIETA SIRT  
DIMAGRISCI 3 CHILI  
IN 7 GIORNI SENZA  
DIGIUNARE O  
PATIRE LA FAME  
CON LA DIETA DEL  
GENE MAGRO

Sarah Rubini

# SOMMARIO

[Cos'è la dieta Sirt](#)

[Dieta Sirt e digiuno](#)

[Le Zone Blu](#)

[Perché le persone nelle "Zone blu" vivono più a lungo del resto del mondo?](#)

[Quanto cibi Sirt devo mangiare?](#)

[La scienza dietro la dieta Sirt](#)

[Dieta Sirt e massa muscolare.](#)

[Dieta Sirt e grasso](#)

[Dieta Sirt ed esercizio fisico](#)

[Cibi Sirt \(i 20 superfood\)](#)

[Oltre i 20 Sirt super-food](#)

[Struttura della dieta Sirtfood](#)

[RICETTE SIRT](#)

[Smoothie Sirt](#)

[Yogurt con frutti di bosco, noci e cioccolato](#)

[Sirt Food Cocktail](#)

[Succo Verde Sirt](#)

[Insalata Sirt](#)

[Muesli Sirt](#)

[Uova strapazzate piccanti](#)

[Soba \(spaghetti di grano saraceno\) in brodo di miso con tofu, sedano e cavolo riccio](#)

[Petto Di Pollo Aromatizzato Con Kale E Cipolle Rosse, Pomodoro E Peperoncino](#)

[Tabbouleh Di Frumento Di Fragola](#)

[Gambero Asiatico Stir-Fry](#)

[Golosità Sirt](#)

[Baccalà Al Forno Miso Marinato Con Verdure E Sesamo](#)

[Smoothie di mirtilli](#)

[Foglia Di Grano Saraceno E Noce](#)

[Pilaf Di Semi Di Melograno, Quinoa, Edamame](#)

Patate Dolci E Salmone

Moong Dahl

Mackerel All'anello Tostato Con Pomodori E

Verdure Al Vapore

Risotto Di Fagioli E Pomodoro

Trota Con Verdure Arrostate

Polenta Bake

Korma Di Farfalla E Verdure

Salmone Al Forno Con Verdure Fritte

Pollo Paprika e Limone Con Verdure

Carota Cruda E Foglia Di Mandorla

Tartufi Di Semi Salati

Burro Di Mandorla E Avvolgimenti Alfalfa

Buckwheat Pancakes

Zuppa Di Piselli, Miso E Menta

Zuppa Di Grano e Fagioli Verdi

Tacos Di Mash Avocado E Cannellini

Fagioli Verdi, Pomodoro E Mandorla

RINGRAZIAMENTI



**© Copyright 2019 di Sarah Rubini**

**Tutti i diritti riservati.**

Questo documento è orientato a fornire informazioni esatte e affidabili in merito all'argomento e alla questione trattati. La pubblicazione viene venduta con l'idea che l'editore non è tenuto a fornire servizi di contabilità, ufficialmente autorizzati o altrimenti qualificati. Se è necessaria una consulenza, legale o professionale, dovrebbe essere ordinato un individuo praticato nella professione.

- Da una Dichiarazione di principi che è stata accettata e approvata equamente da un comitato dell'American Bar Association e un comitato di editori e associazioni.



Non è in alcun modo legale riprodurre, duplicare o trasmettere qualsiasi parte di questo documento in formato elettronico o cartaceo. La registrazione di questa pubblicazione è severamente vietata e non è consentita la memorizzazione di questo documento se non con l'autorizzazione scritta dell'editore. Tutti i diritti riservati.

Le informazioni fornite nel presente documento sono dichiarate veritiere e coerenti, in quanto qualsiasi responsabilità, in termini di disattenzione o altro, da qualsiasi uso o abuso di qualsiasi politica, processo o direzione contenuta all'interno è responsabilità solitaria e assoluta del lettore destinatario. In nessun caso qualsiasi responsabilità legale o colpa verrà presa nei confronti dell'editore per qualsiasi riparazione, danno o perdita monetaria dovuta

alle informazioni qui contenute, direttamente o indirettamente.

Gli autori rispettivi possiedono tutti i diritti d'autore non detenuti dall'editore.

Le informazioni qui contenute sono fornite esclusivamente a scopo informativo e sono universali. La presentazione delle informazioni è senza contratto né alcun tipo di garanzia.

I marchi utilizzati sono privi di consenso e la pubblicazione del marchio è senza autorizzazione o supporto da parte del proprietario del marchio. Tutti i marchi e i marchi all'interno di questo libro sono solo a scopo di chiarimento e sono di proprietà dei proprietari stessi, non affiliati al presente documento.



## Cos'è la dieta Sirt

La dieta Sirt prende il suo nome da una molecola presente in alcuni alimenti vegetali che attiva le sirtuine.

Gli attivatori di sirtuina aiutano a prevenire l'invecchiamento cellulare, l'infiammazione e a proteggere da molteplici processi metabolici cattivi.

Le sirtuine sono una particolare classe di proteine che svolgono attività enzimatica e hanno la funzione di regolare importanti processi metabolici all'interno del corpo.

Le sirtuine svolgono una azione

fondamentale nella regolazione dei processi di invecchiamento cellulare.

Inoltre, sono in grado di regolare i processi che stanno alla base del dimagrimento: quando si introducono cibi nel nostro corpo, soprattutto cibi particolarmente lavorati, dolci, carboidrati ecc. le sirtuine intervengono in maniera decisa sul meccanismo della resistenza all'insulina.

Ogni volta che mangiamo cibi dolci, carboidrati raffinati, cibi molto elaborati, zuccheri semplici i livelli di insulina si alzano di conseguenza e questo comporta una forte infiammazione all'interno

dell'organismo umano.

Questi continui sbalzi di insulina provocano alla lunga una resistenza insulinica che porta a forti infiammazioni all'interno del nostro corpo.

Tessuti infiammati creano ambienti acidi che sono alla base di ogni malattia tumorale e degenerativa.

Quindi le sirtuine sono delle speciali proteine con proprietà enzimatiche che:

- regolano tutti quei processi metabolici e fisiologici che regolano la resistenza all'insulina e il dimagrimento
- hanno un forte impatto sul controllo del sistema

immunitario

- sono coinvolte nella prevenzione delle malattie tumorali e degenerative
- regolano l'invecchiamento cellulare.

Man mano che si invecchia le sirtuine hanno un ruolo sempre più importante e devono intervenire sempre più spesso in quanto aumentano i danni provocati da cibi malsani, cattive abitudini e stile di vita generale malsano.

Le sirtuine controllano i geni che regolano l'invecchiamento e si assicurano che non vengano attivati. Quando però i radicali liberi danneggiano il DNA le sirtuine

devono entrare in azione per riparare i danni al DNA. In questo modo sono costrette a lasciare la loro posizione di controllo dei geni e col passare del tempo alcuni di questi geni si attivano.

Se in un primo momento le sirtuine riescono a rientrare al loro ruolo di sentinelle e a tenere a bada i geni rendendoli inattivi, man mano che aumentano i radicali liberi e aumentano i danni le sirtuine sono sempre più impegnate nella riparazione dei danni al DNA e perderanno la loro efficacia di controllo sui geni.





## Dieta Sirt e digiuno

La dieta Sirt emula i vantaggi delle diete che applicano il digiuno ma senza dover digiunare.

Com'è possibile?

Le diete più in voga negli ultimi anni sono quelle che propongono diverse tipologie di digiuno come il digiuno intermittente, la dieta 5:2 ecc.

Queste diete hanno dimostrato come il digiuno porti numerosi benefici sia in termini di dimagrimento, di longevità e di salute generale.

Questo avviene perché questi regimi attivano il nostro “gene magro”

Questo gene attiva i processi che

determinano l'arresto dell'accumulo di grasso.

Un altro effetto del digiuno è quello della riparazione cellulare.

Il corpo passa dalla replicazione cellulare alla riparazione cellulare.

Normalmente ogni qualvolta le cellule del corpo si replicano, il DNA viene danneggiato nel processo di replicazione.

Tuttavia, se il corpo ripara le cellule morenti questo rischio per il DNA non c'è e quindi c'è minor rischio di degenerazione cellulare.

Il digiuno è infatti spesso usato in pazienti con malattie degenerative come l'Alzheimer ad esempio.

Purtroppo, i vantaggi di queste diete impongono che ci sia una fase della giornata in cui si deve effettivamente digiunare.

Il digiuno non è proprio una pratica facile da sostenere soprattutto quando si è parte di un contesto sociale in cui ci sono altre persone. Inoltre, il digiuno oltre ai tanti vantaggi ha sicuramente anche svantaggi evidenti.

Cominciando dalla perdita di massa muscolare in quanto il corpo non fa distinzioni tra massa muscolare e massa grassa quando si trova in uno stato dove deve produrre energia e non ha nutrienti da bruciare.

Il digiuno può portare ad un

rallentamento ed una difficoltà del sistema digestivo nel ricavare i nutrienti dai cibi.

Porta inoltre ad un rischio di malnutrizione e ad un rischio di sottoalimentazione, proprio perché si potrebbe non ingerire abbastanza cibo nelle fasi di alimentazione con un conseguente apporto insufficiente di nutrienti.

Impone un grande autocontrollo e genera stress.

Infatti, ci sono diversi svantaggi psicologici in quanto digiunare aumenta l'irritabilità e dà come l'impressione di essere sempre al limite, dato che ogni volta che il tuo corpo manda segnali per mangiare

si è obbligati a reprimere tali bisogni.

Con la scoperta delle sirtuine nel 1984 e una volta che si è provato il loro ruolo fondamentale in molteplici fattori fisiologici come la durata della vita, l'invecchiamento e l'attività metabolica, l'interesse per queste proteine è aumentato notevolmente. È stato studiato come gli attivatori di sirtuine aumentino l'attività dei mitocondri che sono responsabili del processo di produzione di energia. Si pensa anche che la dieta sirt favorisca l'adipogenesi che impedisce la duplicazione delle cellule di grasso con tutti i benefici

che questo comporta nel dimagrimento.

Come abbiamo visto le sirtuine possono influenzare la genetica di alcune funzioni del corpo attivando o disattivando determinati geni in base ad alcuni processi chimici.

Le sirtuine attivano i geni Sirt detti anche “geni magri” che a loro volta aumentano il rilascio di cellule.

I geni Sirt regolano il ritmo circadiano che è quello che regola il ritmo sonno-veglia.

Il sonno è importante per numerosi processi biologici vitali, compresi quelli che regolano la glicemia.

Chi si trova spesso in una condizione di annebbiamento

mentale, scarsa energia fisica e poca lucidità potrebbe avere un ritmo circadiano non sincronizzato come dovrebbe.

Inoltre, i geni Sirt aiutano a limitare i radicali liberi.

Come abbiamo già visto i radicali liberi danneggiano il DNA e accelerano i processi di invecchiamento del corpo.

In poche parole, la dieta Sirt non è altro che un regime alimentare in cui si utilizzano prevalentemente cibi ricchi di sirtuine che attivano i geni magri (geni sirt) i quali a loro volta regolano tutta una serie di processi metabolici vantaggiosi.

Questi processi metabolici



promuovono la perdita di grasso corporeo, riparano le cellule del corpo e combattono i radicali liberi.

Riassumendo, la dieta Sirtfood contiene cibi ricchi di attivatori di sirtuin. Gli attivatori di Sirtuin attivano i tuoi geni SIR, o "geni magri" che mettono in atto processi metabolici benefici. Questi processi, che coinvolgono molecole, chiamati Sirts, fanno bruciare il grasso corporeo, riparare le cellule del corpo e combattere i radicali liberi.



## Le Zone Blu

Una prova particolare e allo stesso tempo importante di quanto i cibi Sirt siano potenti proviene dalle cosiddette “zone blu”.

Le zone blu non sono altro che piccole zone sparse nel mondo in cui le persone vivono in media molto più a lungo che in qualsiasi altra parte del mondo.

E non è solo una questione di quanto invecchiano ma di come invecchiano.

Anche le persone più anziane conservano uno stato di energia, vigore e salute generale che definire sorprendente è poco.

Mentre tutti hanno paura di invecchiare per tutta la serie di costrizioni fisiche e mentali che la vecchiaia porta con sé, in queste regioni il tempo sembra essersi letteralmente fermato.

La vita media di una persona si aggira normalmente intorno agli 80 anni.

In queste regioni le persone arrivano in genere normalmente oltre i 100 anni, hanno una capacità motoria e neurale ancora integra e non hanno i classici deficit cognitivi tipici della vecchiaia.

In queste zone l'incidenza di Alzheimer, cancro, diabete, malattie

cardiopatiche, osteoporosi è a livelli minimi.

La cosa che accomuna tutti questi paradisi terrestri è la dieta della popolazione che si è rivelata essere ricca di cibi Sirt.

# Perché le persone nelle "Zone blu" vivono più a lungo del resto del mondo?

Le malattie croniche stanno diventando sempre più comuni nella vecchiaia.

Mentre la genetica in qualche modo determina la durata della tua vita e la suscettibilità a queste malattie, il tuo stile di vita probabilmente ha un impatto maggiore.

Alcuni posti nel mondo sono chiamati "Zone blu". Il termine si riferisce alle aree geografiche in cui le persone hanno bassi tassi di

malattie croniche e vivono più a lungo che in qualsiasi altro luogo.

Vediamo le caratteristiche comuni dello stile di vita delle persone nelle zone blu, incluso il motivo per cui vivono più a lungo.

### **Cosa sono le zone blu?**

"Blue Zone" è un termine non scientifico dato a regioni geografiche che ospitano alcune delle persone più anziane del mondo.

È stato usato per la prima volta dall'autore Dan Buettner, che studiava aree del mondo in cui le persone vivono una vita eccezionalmente lunga.

Si chiamano Zone Blu perché quando Buettner e i suoi colleghi cercavano queste aree, disegnavano cerchi blu attorno a loro su una mappa.

*Le zone blu note sono 5:*

**Icaria (Grecia):** Icaria è un'isola in Grecia dove le persone mangiano una dieta mediterranea ricca di olio d'oliva, vino rosso e verdure nostrane.

**Ogliastra, Sardegna (Italia):** La regione dell'Ogliastra in Sardegna ospita alcuni degli uomini più antichi del mondo. Vivono in regioni montuose dove lavorano in genere nelle fattorie e bevono molto



vino rosso.

**Okinawa (Giappone):** Okinawa è la patria delle donne più anziane del mondo, che mangiano molti alimenti a base di soia e praticano il tai chi, una forma meditativa di esercizio.

**Penisola di Nicoya (Costa Rica):** la dieta di Nicoyan si basa su fagioli e tortillas di mais. Le persone di quest'area svolgono regolarmente lavori fisici in età avanzata e hanno uno scopo della vita conosciuto come "plan de vida".

**Gli avventisti del settimo giorno a Loma Linda, California (USA):** Gli avventisti del settimo giorno sono

un gruppo molto religioso di persone. Sono vegetariani rigorosi e vivono in comunità affiatate.

Numerosi studi hanno scoperto che queste aree contengono tassi estremamente elevati di nonagenari e centenari, che sono persone che vivono rispettivamente oltre 90 e 100 anni.

È interessante notare che la genetica probabilmente rappresenta solo il 20-30% della longevità. Pertanto, le influenze ambientali, tra cui dieta e stile di vita, svolgono un ruolo enorme nel determinare la durata della vita-

Di seguito sono riportati alcuni dei

fattori di dieta e stile di vita comuni alle persone che vivono nelle Blue Zone.

*Le persone che vivono nelle zone blu seguono una dieta ricca di cibi vegetali integrali.*

Una cosa comune alle Blue Zones è che coloro che vivono lì mangiano principalmente una dieta a base vegetale al 95%.

Sebbene la maggior parte dei gruppi non sia rigorosamente vegetariana, tende a mangiare carne circa cinque volte al mese

Numerosi studi, incluso uno su oltre mezzo milione di persone, hanno

dimostrato che evitare la carne può ridurre significativamente il rischio di morte per malattie cardiache, cancro e una serie di altre cause diverse.

Le diete nelle Zone Blu sono in genere ricche di quanto segue:

**Verdure:** sono un'ottima fonte di fibre e molte diverse vitamine e minerali. Mangiare più di cinque porzioni di frutta e verdura al giorno può ridurre significativamente il rischio di malattie cardiache, cancro e morte.

**Legumi:** i legumi includono fagioli, piselli, lenticchie e ceci e sono tutti ricchi di fibre e proteine. Numerosi studi hanno dimostrato che il

consumo di legumi è associato a una mortalità inferiore.

**Cereali integrali:** i cereali integrali sono anche ricchi di fibre. Un elevato apporto di cereali integrali può ridurre la pressione sanguigna ed è associato a riduzione del cancro del colon-retto e morte per malattie cardiache.

**Noci:** le noci sono ottime fonti di fibre, proteine e grassi polinsaturi e monoinsaturi. Combinati con una dieta sana, sono associati a una ridotta mortalità e possono anche aiutare a invertire la sindrome metabolica.

Esistono altri fattori dietetici che definiscono ciascuna delle zone blu.

Ad esempio, il pesce viene spesso mangiato in Icaria e in Sardegna. È una buona fonte di grassi omega-3, che sono importanti per la salute del cuore e del cervello.

Il consumo di pesce è associato al rallentamento del declino del cervello nella vecchiaia e alla riduzione delle malattie cardiache.

### *Digiunano e seguono la regola dell'80%*

Altre abitudini comuni alle zone blu sono l'apporto calorico ridotto e il digiuno:

## **Restrizione calorica**

La restrizione calorica a lungo termine può aiutare la longevità.

Un ampio studio di 25 anni sulle scimmie ha scoperto che mangiare il 30% in meno di calorie rispetto al normale ha portato a una vita significativamente più lunga.

Mangiare meno calorie può contribuire a prolungare la vita in alcune zone blu.

Ad esempio, studi negli Okinawa suggeriscono che prima degli anni '60 avevano un deficit calorico, il che significava che stavano consumando meno calorie di quelle necessarie, il che potrebbe contribuire alla loro longevità.

Inoltre, gli Okinawa tendono a seguire la regola dell'80%, che chiamano "hara hachi bu". Ciò significa che smettono di mangiare quando si sentono pieni dell'80%, anziché del 100%.

Questo impedisce loro di mangiare troppe calorie, che possono portare ad aumento di peso e malattie croniche.

Numerosi studi hanno anche dimostrato che mangiare lentamente può ridurre la fame e aumentare la sensazione di pienezza, rispetto al mangiare rapidamente.

Ciò può essere dovuto al fatto che gli ormoni che ti fanno sentire pieno



raggiungono i loro livelli ematici massimi solo 20 minuti dopo aver mangiato.

Pertanto, mangiando lentamente e solo fino a quando non ti senti pieno all'80%, potresti mangiare meno calorie e sentirti pieno più a lungo.

## **Digiuno**

Oltre a ridurre costantemente l'apporto calorico complessivo, il digiuno periodico sembra essere benefico per la salute.

Ad esempio, gli Icariani sono in genere cristiani ortodossi greci, un gruppo religioso che ha molti periodi di digiuno per le festività religiose durante tutto l'anno.

Uno studio ha dimostrato che durante queste festività religiose, il digiuno ha portato ad abbassare il colesterolo nel sangue e abbassare l'indice di massa corporea (BMI)

Molti altri tipi di digiuno hanno anche dimostrato di ridurre il peso, la pressione sanguigna, il colesterolo e molti altri fattori di rischio per le malattie croniche nell'uomo

Questi includono il digiuno intermittente, che implica il digiuno per determinate ore del giorno o determinati giorni della settimana e l'imitazione del digiuno, che comporta il digiuno per alcuni giorni consecutivi al mese.

Consumano alcol con moderazione  
Un altro fattore dietetico comune a molte zone blu è il consumo moderato di alcol.

Esistono prove contrastanti sul fatto che un moderato consumo di alcol riduca il rischio di morte.

Numerosi studi hanno dimostrato che bere una o due bevande alcoliche al giorno può ridurre significativamente la mortalità, in particolare per malattie cardiache. Tuttavia, uno studio molto recente ha suggerito che non ci sono effetti reali dopo aver preso in

considerazione altri fattori dello stile di vita.

L'effetto benefico del consumo moderato di alcol può dipendere dal tipo di alcol. Il vino rosso può essere il miglior tipo di alcol, dato che contiene numerosi antiossidanti dell'uva.

Il consumo di uno o due bicchieri di vino rosso al giorno è particolarmente comune nelle zone blu greche e sarde.

In effetti, il vino sardo Cannonau, ottenuto da uve Grenache, ha dimostrato di avere livelli estremamente elevati di antiossidanti, rispetto ad altri vini. Gli antiossidanti aiutano a

prevenire danni al DNA che possono contribuire all'invecchiamento. Pertanto, gli antiossidanti possono essere importanti per la longevità.

Un paio di studi hanno dimostrato che bere quantità moderate di vino rosso è associato a una vita leggermente più lunga.

Tuttavia, come con gli altri studi sul consumo di alcol, non è chiaro se questo effetto sia dovuto al fatto che anche i bevitori di vino tendono ad avere stili di vita più sani.

Altri studi hanno dimostrato che le persone che hanno bevuto un bicchiere di vino da 5 once ogni giorno per sei mesi o due anni

avevano una pressione sanguigna significativamente più bassa, una riduzione degli zuccheri nel sangue, un colesterolo più "buono" e una qualità del sonno migliorata.

È importante notare che questi benefici sono visibili solo per un consumo moderato di alcol. Ognuno di questi studi ha anche dimostrato che livelli più elevati di consumo aumentano effettivamente il rischio di morte.

### ***L'esercizio fisico è incorporato nella vita quotidiana***

A parte la dieta, l'esercizio fisico è un altro fattore estremamente

importante nell'invecchiamento .  
Nelle zone blu, le persone non si esercitano intenzionalmente andando in palestra. Invece, è integrato nella loro vita quotidiana attraverso giardinaggio, passeggiate, cucina e altre faccende quotidiane.

Uno studio sugli uomini nella zona blu della Sardegna ha scoperto che la loro vita più lunga era associata all'allevamento di animali da allevamento, alla vita sui pendii più ripidi delle montagne e al lavoro su lunghe distanze.

I benefici di queste attività abituali sono stati dimostrati in precedenza in uno studio di oltre 13.000

uomini. La quantità di distanza percorsa o le storie di scale che salivano ogni giorno prevedevano per quanto tempo sarebbero vissuti.

Altri studi hanno dimostrato i benefici dell'esercizio fisico nel ridurre il rischio di cancro, malattie cardiache e morte generale.

Le attuali raccomandazioni delle Linee guida sull'attività fisica per gli americani suggeriscono un minimo di 75 minuti di intensità aerobica o 150 di intensità moderata di attività aerobica a settimana.

Un ampio studio che ha coinvolto oltre 600.000 persone ha scoperto che coloro che eseguivano la



quantità raccomandata di esercizio avevano un rischio di morte inferiore del 20% rispetto a quelli che non svolgevano attività fisica.

Fare ancora più esercizio fisico può ridurre il rischio di morte fino al 39%.

Un altro grande studio ha scoperto che un'attività vigorosa ha portato a un rischio di morte inferiore rispetto a un'attività moderata.

***Si assicurano la giusta quantità di sonno.***

Oltre all'esercizio fisico, anche un riposo adeguato e una buona notte di sonno sembrano essere molto importanti per vivere una vita lunga

e sana.

Le persone nelle zone blu dormono a sufficienza e spesso fanno anche sonnellini diurni.

Numerosi studi hanno scoperto che non dormire a sufficienza o dormire troppo può aumentare significativamente il rischio di morte, anche per malattie cardiache o ictus.

Un'ampia analisi di 35 studi ha scoperto che sette ore erano la durata ottimale del sonno. Dormire molto meno o molto di più era associato ad un aumentato rischio di morte.

Nelle zone blu, le persone tendono a non andare a dormire, svegliarsi o

andare a lavorare a orari prestabiliti. Dormono tanto quanto il loro corpo dice loro.

In alcune zone blu, come Icaria e la Sardegna, è comune anche il pisolino diurno.

Numerosi studi hanno dimostrato che i sonnellini diurni, noti in molti paesi del Mediterraneo come “siestas”, non hanno alcun effetto negativo sul rischio di malattie cardiache e morte e possono persino ridurre questi rischi.

Tuttavia, la lunghezza del pisolino sembra essere molto importante. I pisolini di 30 minuti o meno possono essere utili, ma qualcosa di

più di 30 minuti è associato ad un aumentato rischio di malattie cardiache e morte.

### *Altri tratti e abitudini associati alla longevità*

A parte la dieta, l'esercizio fisico e il riposo, una serie di altri fattori sociali e di stile di vita sono comuni alle zone blu e possono contribuire alla longevità delle persone che vivono lì.

Questi includono:

**Essere religiosi o spirituali:** le zone blu sono in genere comunità religiose. Numerosi studi hanno dimostrato che essere religiosi è

associato a un minor rischio di morte. Ciò può essere dovuto al supporto sociale e alla riduzione dei tassi di depressione.

**Avere uno scopo di vita:** le persone nelle zone blu tendono ad avere uno scopo di vita, noto come "ikigai" a Okinawa o "plan de vida" a Nicoya. Ciò è associato a un ridotto rischio di morte, probabilmente attraverso il benessere psicologico.

**Anziani e giovani che vivono insieme:** in molte zone blu, i nonni vivono spesso con le loro famiglie. Gli studi hanno dimostrato che i nonni che si occupano dei nipoti hanno un rischio minore di morte.



# Quanto cibi Sirt devo mangiare?

La dieta Sirt è qualcosa di più che consumare i migliori cibi Sirt nella nostra dieta.

È un regime alimentare che prevede diversi pasti, organizzati in modo da poterti dare il massimo dei benefici ottenibili.

Gli ingredienti presenti in tale dieta non sono nulla di introvabile o esotico ma sono tutti alimenti che puoi trovare tranquillamente nei supermercati e probabilmente la maggior parte li stai già utilizzando. Quello che è importante è che tu assuma la giusta dose di cibi sirt.

Un americano medio ad esempio assume 13 mg di sirtuine al giorno contro i 70 mg di un giapponese medio, 5 volte in meno quindi.

Il problema delle sirtuine è che non è possibile semplicemente assumerle tramite un integratore in quanto non è ancora chiaro come vengano elaborate e assimilate dal corpo.

La via giusta è quella di assumere le sirtuine attraverso il cibo.

Per fare un esempio il resveratrolo è un antiossidante potentissimo presente ad esempio nel vino rosso ed è un attivatore delle sirtuine. Se assunto in maniera artificiale tramite un integratore non viene



assimilato bene mentre invece se si beve un bicchiere di vino viene assimilato 6-8 volte meglio.

Inoltre, le sirtuine sono numerose e ognuna ha un effetto diverso. Quindi per il momento il cibo rimane la scelta migliore.



## La scienza dietro la dieta Sirt

Negli uomini esistono sette sirtuine diverse (da Sirt1 a Sirt7). Le più importanti, quelle che contribuiscono all'equilibrio di energia, sono la Sirt1 e la Sirt3. Mentre la Sirt1 si trova in tutto il corpo, la Sirt3 si annida principalmente nei mitocondri, le centrali di energia delle nostre cellule. L'attivazione di entrambe presenta molti vantaggi.

## Dieta Sirt e massa muscolare.

Solitamente quando si segue una dieta con un regime calorico ristretto oltre ad una perdita di grasso vi è molto spesso una perdita di tessuto muscolare.

Quando il corpo viene privato dell'energia necessaria questo passa da uno stato di crescita alla modalità "sopravvivenza" e usa le proteine muscolari per produrre energia.

Ebbene esiste un tipo di geni, le sirtuine appunto che hanno la caratteristica di preservare il muscolo dalla scomposizione e quindi servono a mantenere la

massa muscolare. Di queste sirtuine, la più importante in questo contesto è la Sirt-1 che è appunto un inibitore della scomposizione muscolare.

Se le Sirt-1 sono attivate, anche durante il digiuno, impediscono la scomposizione muscolare e favoriscono quindi la scomposizione delle riserve di grasso per la produzione di energia.

Le sirtuine oltre a preservare la massa muscolare serve anche per aumentare la massa dei muscoli scheletrici.

I muscoli sono dotati di cellule satelliti responsabili della crescita

e della rigenerazione muscolare.

Quando sottoponiamo i muscoli ad uno sforzo e a stress, ad esempio tramite un allenamento con i pesi, le cellule satelliti che prima erano inattive si attivano.

Questo permette poi ai muscoli di crescere di volume.

Le Sirt-1 sono fondamentali per l'attivazione di queste cellule satelliti e senza di esse i muscoli non potrebbero attivarsi e crescere.

Più è alta l'attività delle sirt-1 più aumenta il numero di cellule satelliti, più la muscolatura è recettiva e rispondente alla crescita.

E allora perché con il digiuno perdiamo muscolo nonostante è provato che stimoli le sirtuine?

Questo accade perché esistono due tipologie di muscoli scheletrici: i muscoli dotati di fibra di tipo 1 (fibra rossa) e i muscoli dotati di fibra di tipo 2 (fibra bianca)

Le fibre di tipo 1 vengono stimulate maggiormente quando compiamo uno sforzo continuo e di intensità medio bassa mentre quelle di tipo 2 vengono stimulate con sforzi di tipo breve e intenso.-

Il digiuno ha lo svantaggio di aumentare l'attività delle Sirt-1 solo nella muscolatura di tipo 1.

Quindi si ha un mantenimento delle fibre di tipo 1 e addirittura possono aumentare mentre viene sacrificata la muscolatura di tipo 2.

Il modo per arrestare la scomposizione delle fibre di tipo 2 si ottiene andando a controbilanciare la mancanza di cellule Sirt-1 nella muscolatura di tipo 2. Questo lo si può fare introducendo cibi Sirt in modo da controbilanciare questa carenza e stimolare le cellule Sirt-1 anche nelle fibre muscolari di tipo 2.



## Dieta Sirt e grasso

Oltre a diversi tipi di muscolo esistono anche diversi tipi di grasso: il tessuto adiposo bianco e il tessuto adiposo bruno.

Il tessuto adiposo bianco è il grasso di accumulo e ha l'obiettivo di espandersi e immagazzinare le scorte di grasso.

È il grasso responsabile dell'aumento di peso ed è difficile da eliminare in quanto secerne sostanze infiammanti per l'organismo che ostacolano proprio il consumo di grassi e ne stimolano l'accumulo.

In questo modo diventa anche chiaro perché più uno è grasso più ha la tendenza ad ingrassare.

Il tessuto adiposo bruno è quello che al contrario aiuta a bruciare il grasso.

Questo grasso è benefico per l'uomo in quanto contiene alti livelli di mitocondri e aiuta a consumare energia e permette di disperdere l'energia sotto forma di calore (effetto termogenico) e permette ai mammiferi di sopravvivere anche a temperature rigide.

Le persone magre di genetica hanno tendenzialmente livelli più alti di grasso bruno rispetto alle persone sovrappeso.

Le persone con livelli più alti di grasso bruno riescono a mettersi in forma e a perdere il grasso attraverso l'attività fisica e la dieta in maniera molto più

facile rispetto a persone con scarsa percentuale di grasso bruno nel corpo.

Le sirtuine influenzano i livelli di grasso bianco e grasso bruno in quanto sono in grado di promuovere la trasformazione di grasso bianco in grasso bruno con tutti i vantaggi che ne conseguono in fatto di dimagrimento.

Un'altra azione delle sirtuine è quella di migliorare la nostra sensibilità all'insulina.

Gli individui sovrappeso alla lunga diventano insulino-resistenti e questa è una delle maggiori cause dell'aumento di peso. Le sirtuine riducono in maniera importante la resistenza all'insulina.

Inoltre, soprattutto la Sirt-1 è in grado di

stimolare l'attività degli ormoni tiroidei accelerando il metabolismo e favorendo il processo di smaltimento del grasso corporeo



## Dieta Sirt ed esercizio fisico

Gli studi scientifici parlano chiaro: svolgere una regolare attività fisica favorisce uno stile di vita sano, con notevoli benefici sulla salute generale della persona. L'attività fisica è un vero e proprio strumento di promozione della salute, non solo nelle persone giovani, ma soprattutto nelle fasce di età più avanzata. I benefici che la pratica di attività fisica può fornire sono molteplici e si riferiscono al rallentamento dei normali processi di invecchiamento fisiologico, di prevenzione della comparsa di patologie e disturbi cronici. Le Sirtuine sono coinvolte nei processi

che ritardano il manifestarsi di malattie tipiche dell'invecchiamento e in quelli che estendono la durata della vita. Le Sirtuine vengono attivate da una corretta attività fisica, un'alimentazione sana, fresca, bilanciata e non eccessiva (restrizione calorica) e, farmacologicamente, dall'assunzione di polifenoli (presenti nel the e nel vino) e derivati.

Si dovrebbe dire, senza fare false promesse, che queste molecole possono essere potenziali strumenti per vivere una vita sana più a lungo.

Come abbiamo già visto le sirtuine (SIRT) costituiscono una famiglia di proteine ad attività enzimatica, estremamente interessanti perché coinvolte nel metabolismo energetico, nei sistemi cellulari che ritardano l'invecchiamento (aging) e in quelli che aumentano la durata della vita (lifespan) mediante la restrizione calorica (CR) e conseguente riduzione dello stress ossidativo, fenomeno responsabile dell'invecchiamento cellulare. Svolgono molteplici funzioni, infatti sono in grado di regolare il ciclo cellulare, inibire l'apoptosi (morte cellulare programmata), intervenire nella riparazione del DNA,



controllare la risposta allo stress ossidativo e influenzare l'omeostasi del glucosio e la secrezione insulinica. Possiamo distinguere sette diverse SIRTs (SIRT1-SIRT7) all'interno di questa famiglia, che differiscono per la localizzazione all'interno della cellula (possono trovarsi nel nucleo, nel citoplasma o nel mitocondrio) e le funzioni che svolgono.

Le SIRTs hanno conquistato una grande attenzione nel mondo scientifico grazie alla loro capacità di incrementare la durata della vita di piccoli modelli animali, usati negli studi effettuati in moltissimi laboratori di ricerca. E' bene

specificare che mentre gli effetti sull'uomo delle SIRTs sulla durata della vita, sono ancora materia di discussione nel mondo scientifico, al contrario, il ruolo delle SIRTs nel contrastare i processi di aging, o meglio nel permettere di "invecchiare bene", più tardi possibile e in buona salute, quindi nel favorire il benessere fisico, sono ampiamente accettati e dimostrati. Inoltre, queste proteine meritano grande attenzione perché sono dei veri e propri sensori metabolici e mediatori della sopravvivenza cellulare in particolari condizioni di stress, quali l'esercizio fisico, dove si ha

un conseguente aumento dell'attività di queste proteine in circolo. In particolare, l'analisi sarà focalizzata sulla relazione tra SIRT6 (in particolare la SIRT1 e la SIRT3) invecchiamento ed esercizio fisico.

Esistono studi effettuati su soggetti umani che dimostrano un ruolo chiave delle SIRT6 nel mediare la risposta adattativa all'esercizio fisico. L'esercizio fisico regolare è in grado di modulare l'attività di queste interessanti proteine. In particolare, durante l'attività fisica nel muscolo scheletrico sono necessari degli adattamenti

funzionali e strutturali per migliorare la performance, come la sintesi di nuovi mitocondri, (la centrale elettrica delle nostre cellule), con conseguente aumento del consumo di ossigeno, aumento della soglia del lattato, cambiamento nell'utilizzazione dei substrati, orientato verso una maggiore ossidazione degli acidi grassi con uno switch di utilizzo dalle fibre muscolari glicolitiche a contrazione veloce, a quelle ossidative a contrazione lenta, tutti fattori limitanti per una buona performance. Le SIRT6 potrebbero essere i regolatori primari di questi cambiamenti, influenzando la

capacità ossidativa dei mitocondri (con conseguente impatto sul parametro della VO<sub>2</sub>max), percependo le perturbazioni chimiche indotte dall'esercizio. Infatti le SIRTs regolano l'attività di molti enzimi metabolici coinvolti nel ciclo di Krebs's, nella catena di trasporto dei mitocondri e nel ciclo dell'urea. Ad esempio, studi effettuati sull'uomo, hanno dimostrato che la SIRT3, che si trova nei mitocondri delle nostre cellule, subisce un significativo incremento in seguito ad attività fisica, prevenendo e rallentando il declino della capacità ossidativa mitocondriale del muscolo

scheletrico, tipico processo che avviene con l'invecchiamento o secondariamente all'inattività fisica. Attivando gli enzimi mitocondriali coinvolti nel metabolismo dell'ossidazione degli acidi grassi e nella catena di trasporto degli elettroni, SIRT3 induce un aumento del metabolismo energetico mitocondriale e riduce inoltre la formazione di specie reattive dell'ossigeno (ROS) responsabili dello stress ossidativo a livello cellulare. Deficit mitocondriali associati con l'invecchiamento e le patologie neurodegenerative annesse (Alzheimer, Huntington, Parkinson),

potrebbero quindi essere rallentati o addirittura impediti dall'attivazione delle SIRT3 mediante esercizio fisico. E' bene ricordare che l'invecchiamento è il risultato di una serie di interazioni tra fattori ambientali (stile di vita), genetici, epigenetici e anche stocastici che generano la perdita dell'integrità e dell'accuratezza dei processi molecolari, nonché l'accumulo di danni nelle cellule e nei tessuti dell'organismo umano che invecchia e che diventa sempre più soggetto a patologie tipiche dell'età avanzata, come il diabete mellito di tipo 2, il cancro, patologie cardiovascolari e

neurodegenerative. Per questi importanti e non trascurabili motivi, l'attivazione delle SIRT6 rappresenta un potenziale meccanismo molecolare attraverso il quale l'esercizio fisico, può rallentare i processi degenerativi tipici dell'invecchiamento, permettendo di migliorare la qualità della vita. Sebbene esistano ancora pochi studi effettuati sugli uomini, quelli presenti in letteratura dimostrano che anche SIRT1 (attiva nel nucleo) viene up-regolata nel muscolo scheletrico ed è quindi responsiva all'esercizio fisico. In particolare studi effettuati su ratti, hanno dimostrato che l'esercizio



fisico (treadmill running) induce un incremento significativo dell'attività di SIRT1 nel muscolo scheletrico di animali giovani, ma soprattutto nei muscoli di quelli vecchi . Con l'invecchiamento il muscolo scheletrico, così come altri tessuti, accumula danni dovuti allo stress ossidativo. L'esercizio regolare induce un aumento delle difese antiossidanti mediante l'attivazione di SIRT1. L'esercizio fisico ristabilisce la fisiologica attività di SIRT1, che si attenua con l'invecchiamento. Lo studio ha dimostrato inoltre che l'allenamento fisico su animali vecchi, incrementa la biogenesi mitocondriale e tutti

quei cofattori enzimatici necessari per la corretta attività di SIRT1, riportandoli a livelli comparabili a quelli presenti nel muscolo degli animali giovani. Questi studi effettuati sui roditori hanno chiaramente dimostrato che l'esercizio decelera il processo di aging a livello del muscolo scheletrico, mediante attivazione di SIRT1. Anche nell'uomo esistono studi molto interessanti effettuati dal gruppo di ricerca di Costford che hanno dimostrato che in soggetti sedentari non obesi, l'esercizio fisico effettuato per 3 settimane, induce un significativo aumento delle molecole necessarie

all'attivazione di SIRT1, con conseguente aumento della biogenesi mitocondriale, dimostrando che SIRT1 risulta essere responsiva all'esercizio. L'attività delle SIRTs è fortemente influenzata dall'età, come dimostra uno studio effettuato da Villanova e collaboratori su soggetti appartenenti a diverse fasce di età. Nello studio sono stati arruolati quindici donatori sani di differenti fasce di età (18-30, 30-40, 40-50, 50-60 anni) e quindici atleti professionisti (18 anni) del team maschile italiano di canottaggio. L'attività delle SIRTs è stata valutata tramite prelievo ematico

(estraendo le cellule PBMC). Lo studio ha dimostrato che l'attività delle sirtuine misurata nel sangue, incrementa dai 18 ai 40 anni e decrementa nei successivi venti anni. Il picco massimo si ha nella fascia 30-40, seguita da quella 18-30. Gli atleti professionisti mostravano un significativo aumento dell'attività delle SIRTs, se comparati ai soggetti della stessa età che non effettuavano attività fisica e in particolare l'attività delle SIRTs negli atleti era paragonabile a quella che si ha nella fascia 30-40, in cui si raggiunge il picco massimo. Sebbene non esistano elisir di lunga

vita, le Sirtuine potrebbero rappresentare lo strumento con il quale l'esercizio fisico è in grado di contrastare i danni ossidativi e non solo, correlati al processo di invecchiamento. Non possiamo impedire al nostro corpo di invecchiare, ma possiamo fare in modo che l'età anagrafica non corrisponda esattamente con quella biologica.

## Cibi Sirt (i 20 superfood)

Vediamo quali sono i cibi Sirt che permettono di attivare le sirtuine.

Grazie a questi cibi avrete i benefici di un digiuno senza dover effettivamente digunare.

La dieta Sirt non impone il digiuno, non chiede di eliminare particolari cibi ma al contrario di aggiungerne.

Vediamo dunque i 20 principali alimenti Sirt.

### ***1) Peperoncino Bird's - Eye Luteolina, miricetina***

A livello terapeutico, la sua prima

funzione è quella di favorire la secrezione di succhi gastrici e facilitare a digestione. Il peperoncino migliora la circolazione, è un ottimo cardioprotettivo, ha proprietà di vasodilatatore anticolesterolo. Consente ai capillari di rimanere elastici e migliora l'ossigenazione del sangue. Queste funzioni si devono agli acidi grassi insaturi presenti nel seme, che rinforzano i vasi sanguigni.

Grazie alle sue proprietà antinfiammatorie, il peperoncino è molto indicato in caso di tosse o raucedine. Purificando il sangue, allevia i dolori reumatici: l'ideale è

metterlo a macerare nell'alcol e applicarlo poi sulla parte dolorante, in modo da alleviare il disturbo.

La caratteristica principale e cioè la parte piccante è dovuta alla presenza di un alcaloide, la capsaicina, che conferisce, oltre all'aroma bruciante, la facilità di digestione.

Ricco di una vitamina, la vitamina C; fu proprio studiando gli effetti del peperoncino che lo studioso ungherese Szent Gyorgyi scoprì questa importantissima vitamina. Tanto fondamentale che per questa scoperta gli venne attribuito il premio Nobel.

La vitamina C difende dalle



infezioni, da tutte le malattie da raffreddamento e dai disturbi cardiovascolari. Diversi studi scientifici confermano che la vitamina C e la vitamina E, anche essa presente nel peperoncino, potenziano le difese contro il cancro.

È grazie alla vitamina E che il peperoncino si è guadagnato il titolo di potente afrodisiaco: la vitamina E è la cosiddetta vitamina della fecondità e della potenza sessuale. Studi recenti hanno dimostrato che il peperoncino svolge un'azione antistaminica e potrebbe essere usato per curare l'allergia e l'asma.

## ***2) Grano saraceno Rutina***

Il grano saraceno è molto importante per le caratteristiche nutrizionali. Si distingue dai comuni cereali per l'elevato valore biologico delle sue proteine (14,1% contro 9,2% del frumento tenero e 8,5% della farina di mais) che contengono gli otto aminoacidi essenziali in proporzione ottimale, mentre i "cereali veri" contengono poca lisina. La lisina, amminoacido essenziale, è presente in percentuali elevate, superiori a quelle dell'uovo e di tutti gli altri cereali, con valori variabili fra il 4 e il 20% a seconda delle cultivar e delle condizioni ambientali.

Rispetto alla farina di frumento, quella di grano saraceno è priva di glutine ed è quindi adatta per alimenti destinati ai celiaci.

Contiene una maggiore quantità di amido a più lenta digestione ed è quindi particolarmente indicato nella dieta dei diabetici. Il grano saraceno è una buona fonte di fibre e di minerali, è molto ricco di fosforo, calcio (più del frumento), ferro, rame, magnesio, manganese e la sua percentuale di potassio supera quella di tutti gli altri cereali. Contiene anche importanti vitamine come quelle del gruppo B (B1, B2, PP, B5).

### ***3) Capperi Kaempferolo,***

## *quercitina*

Composti per oltre l'80% da acqua e da ridotte quote di carboidrati, proteine e fibre, i capperi contengono anche una discreta quantità di sali minerali (tra cui soprattutto sodio, ma anche calcio, potassio, ferro, fosforo, selenio, magnesio, zinco, rame e manganese).

Anche le vitamine sono ben rappresentate, in particolare quelle dei gruppi A, B, C, E, K e J. Contengono beta-carotene.

Nei capperi, inoltre, sono presenti in elevate quantità anche due importanti sostanze, quercetina e rutina, appartenenti al gruppo dei

flavonoidi, dalle proprietà antiossidanti e di controllo del metabolismo del colesterolo.

Grazie a queste sostanze, questi alimenti sarebbero in grado di svolgere un'azione antinfiammatoria, anti-trombotica e di riduzione del colesterolo.

Dei capperi si conosce l'utilizzo in cucina ma grazie alle loro numerose sostanze godono di diverse proprietà curative e applicazioni per vari disturbi.

L'utilizzo più comune è come antinfiammatorio per via della grande quantità di quercetina, che svolge appunto un'azione

antiossidante, ed è in fase di ricerca anche per possibili proprietà antitumorali.

Inoltre la presenza di rutina migliora il metabolismo dei grassi, dal colesterolo ai trigliceridi, contribuendo a ridurre il rischio cardiovascolare. Anche i germogli della pianta sono efficaci, perché contengono niacina, sostanza utile a abbassare il colesterolo LDL.

Chi soffre di emorroidi potrà usare la tintura madre ricavata dalle radici della pianta del capperi. I capperi, inoltre, sono noti anche per loro proprietà stimolanti dell'appetito e del processo digestivo, alleviano il mal di

stomaco e la flatulenza.

Recentemente sono stati riscontrati infine effetti positivi per risolvere alcune forme di allergia della pelle.

4) Sedano, foglie incluse

*Apigenina, luteolina*

Contiene potassio, fosforo, magnesio e calcio, vitamina C, vitamina K e, in minore quantità, alcune vitamine del gruppo B e vitamina E. Il sedano è composto per circa il 90% da acqua; per questo motivo è diuretico e depurativo. Contiene luteina, un antiossidante protettivo nei confronti del cervello. Il sedano è un valido alleato anche contro l'ernia iatale. Il consumo regolare di

sedano è utile in chi soffre di ipertensione arteriosa, in quanto può aiutare a ridurre i valori. Il succo di sedano, sempre se assunto regolarmente, può essere un aiuto contro i reumatismi. Ha pochissime calorie e può offrire quindi un ottimo espediente per dare sapore a salse e sughi senza aumentarne quasi per niente il potere calorico. Dal sedano si ricava un prezioso olio essenziale con spiccate proprietà antiossidanti.

### ***5) Cacao Epicatechina***

Il cacao contiene proteine, lipidi, glucidi, diversi sali minerali e vitamine del gruppo B. Contiene,



inoltre, serotonina, tiramina, caffeina, teobromina e feniletilamina. Gli antiossidanti del cacao aiutano a combattere l'azione dei radicali liberi, mentre teobromina e caffeina aiutano a mantenere la concentrazione. La serotonina e la tiramina sono utili contro la depressione e i disturbi d'ansia. Per beneficiare appieno delle proprietà del cacao occorre consumare quello amaro, come ingrediente di varie ricette, oppure il cioccolato fondente di buona qualità. Il cacao è molto energetico, è dunque bene non esagerare con il consumo. Le sue caratteristiche ne fanno un alimento particolarmente

consigliato agli sportivi e agli adolescenti. Non andrebbe, invece, offerto ai bambini da zero a tre anni per il rischio di allergie; per lo stesso motivo è sconsigliato alle donne che allattano al seno. La caffeina presente nel cacao potrebbe aumentare nervosismo e insonnia nelle persone predisposte. Il cupuaçu, invece, uno stretto parente del cacao, contiene teacrina ma non caffeina e teobromina. Cioccolato e cacao sono controindicati in chi soffre di ernia iatale.

## **6) Caffè *Acido caffeico, acido clorogenico***

Il caffè contiene centinaia di

sostanze e le sue caratteristiche chimiche variano a seconda della specie della pianta, del luogo di crescita e della lavorazione delle drupe, nonché della tostatura dei semi e del processo termico che trasforma il chicco verde in chicco tostato, pronto per essere macinato e usato per la preparazione della bevanda. La caffeina, nonostante rappresenti solo dall'1.3 al 2.4% di materia grezza del caffè, è la sostanza più nota e ha molte proprietà farmacologiche conosciute, anche se, a 180 anni dalla sua scoperta, impegna ancora molti ricercatori in numerosi studi. È la sostanza che caratterizza il

caffè ma non è esclusiva di questa pianta dal momento che la troviamo in numerosi vegetali come semi di cacao, nelle foglie del tè, nelle bacche di guaranà e anche nelle noci di cola ma in concentrazioni più basse. Proprio per la presenza della caffeina, il caffè rientra tra i cibi nervini, quelli cioè in grado di stimolare il sistema nervoso. Nel caffè si ritrovano in quantità minori anche altre metilxantine, sostanze alcaloidi come la 1,3 di-metilxantina (nota come “teofillina” prevalentemente presente nel tè) e la 3,7 di-metilxantina (nota come “teobromina” prevalentemente presente nel cioccolato).

Il caffè è una bevanda sorprendentemente ricca in antiossidanti infatti contiene centinaia di molecole biologicamente attive tra cui composti fenolici (acidi clorogenici, acido caffeico, ferulico e para-cumarico) e melanoidine che hanno una notevole attività antiossidante. Inoltre è ricco di metilxantine come la caffeina, che agiscono stimolando il sistema nervoso centrale, un blando psicostimolante che migliora soprattutto l'attenzione e lo stato di allerta. Sul l'apparato cardiovascolare, la caffeina, oltre ad avere degli effetti diretti sulla

contrazione del muscolo cardiaco è stata associata a una serie di fattori di rischio per la patologia cardiovascolare. Tra questi è stata soprattutto associata all'aumento della pressione arteriosa. Sull'apparato gastrointestinale la caffeina aumenta la secrezione di acido cloridrico e pepsina nello stomaco. Pertanto il caffè non è indicato nei soggetti con gastrite e ulcera. Però la caffeina non causa reflusso gastro-esofageo, gastrite o ulcera nei soggetti sani. La caffeina in acuto ha un effetto termogenetico nell'uomo, innalzando il dispendio energetico di circa 100kcal. Tale effetto, anche se in

modo più lieve, permane anche durante l'abituale consumo di caffè. Se all'effetto termogenetico si aggiunge anche la proprietà della caffeina di stimolare e migliorare l'utilizzazione dell'energia per il lavoro fisico a partire dai substrati lipidici (i grassi del corpo), risulta chiaro come la caffeina, alle dosi assunte con un moderato consumo di caffè, possa contribuire al mantenimento del peso corporeo e a utilizzare al meglio le fonti energetiche dell'organismo.

### ***Benefici e controindicazioni del caffè***

Dopo il tè, il caffè è la bevanda più consumata al mondo. In passato

bere caffè era considerata una cattiva abitudine paragonata all'eccedere nel bere alcol o a fumare. Tuttavia, a differenza di alcol e fumo che sono davvero nocivi per la salute, nel tempo si sono accumulate numerose evidenze scientifiche a dimostrazione che non solo il caffè non fa male (tranne in soggetti con alcune patologie) ma, se consumato in dosi moderate, può addirittura far bene costituendo una buona fonte di antiossidanti. Tale affermazione sembra essere valida anche per il caffè decaffeinato. Ma quante tazzine di caffè potremmo consumare? Tenendo presente che la quantità di caffeina da non superare



è di circa 2-3 mg al giorno per kg di peso corporeo e tenendo presente che una tazzina di espresso o moka contiene dai 40 agli 80 mg di caffeina, il quantitativo di 3-5 tazzine al giorno è quello che permette al corpo di non far accumulare la caffeina ma di metabolizzarla nell'arco della giornata senza avere “effetti dose farmacologici”.

**7) *Olio extra vergine di oliva***  
***Oleuropeina, idrossitirosolo***

L'olio d'oliva è un grasso monoinsaturo composto per la quasi totalità da trigliceridi; gli acidi grassi più rappresentati sono

l'oleico, il linoleico e il palmitico. Si tratta di un alimento dalle molteplici virtù. Indispensabile durante l'infanzia in quanto contribuisce all'accrescimento corporeo, al processo di mielinizzazione del cervello e alla formazione delle ossa, l'olio è anche un coadiuvante nella resistenza alle infezioni. Durante l'età adulta è efficace nella prevenzione dei disturbi delle arterie e del cuore, e abbassa il livello di colesterolo nel sangue. Oltre a ridurre il rischio di malattie cardiache, ha una funzione antinvecchiamento per la pelle e per le ossa in quanto è ricco di

vitamina E, che protegge da decalcificazione, osteoporosi e fratture. Tra i costituenti, insieme alla vitamina E, il betacarotene (provitamina A) e tutta una serie di sostanze antiossidanti come i composti fenolici

8) Tè verde (soprattutto matcha)  
*Epigallocatechina (EGCG)*

Le foglioline di questo tè vengono raccolte e direttamente macinate e ridotte in polvere, senza passare altre fasi di lavorazione. Questo le rende preziose, ancor più ricche di antiossidanti, polifenoli, calcio, potassio, clorofilla, proteine e vitamine (A, C e soprattutto betacarotene).

Questo tè contiene anche una dose di teina abbastanza elevata, per cui è sempre bene non abusarne, anche se va specificato che quella contenuta nel tè verde agisce in modo più blando sullo stomaco rispetto a quella del tè nero e la sua azione è più lieve e costante ed equilibrata nell'arco della giornata. Il tè verde giapponese Benefici del "caffè verde" dei monaci tibetani Ecco i benefici principali di questo tè prezioso, usato anche dai monaci tibetani per mantenersi in vigore durante le lunghe ore di meditazione:

- previene l'invecchiamento, grazie alle sostanze

antiossidanti, dando energia e forza all'organismo

- è un buon disintossicante naturale
- regola il metabolismo e aiuta a bruciare i grassi in eccesso
- fortifica il sistema immunitario, aiutando ad eliminare i batteri
- aiuta la digestione, agendo positivamente sulle mucose di stomaco e intestino
- ha una vivace azione drenante
- secondo alcune ricerche aiuterebbe a prevenire gli effetti dannosi dei raggi ultravioletti
- ridurrebbe lo stress fisico e

psicologico, agendo positivamente sul sistema nervoso centrale e stimolando la concentrazione e la memoria

- incrementerebbe i livelli di colesterolo buono, a discapito di quello cattivo, così da ridurre il rischio di malattie cardiache.

### ***9) Cavolo riccio Kaempferolo, quercitina***

Si tratta di un cavolo che per anni è rimasto in sordina, che ama i climi freddi, coltivato e molto consumato in Gran Bretagna, prodotto e tornato in voga anche da noi. Tra le

proprietà che annovera: è ricchissimo di antiossidanti, vitamina C, vitamina K, carotenoidi, quercitina, manganese, rame, vitamine B, fibre, calcio e potassio. Una verdura invernale che è anche un vero e proprio toccasana per l'organismo, insomma.

Rispetto al seppur di tutto rispetto cavolo nero, il cavolo riccio possiede maggiori benefici, avendo una concentrazione di nutrienti più elevata.

I benefici che regala all'organismo iniziano da un potente effetto anti-age e di assorbimento degli odiati radicali liberi, responsabili dell'invecchiamento; come tutti i

componenti della famiglia delle Brassicacee Oleracea, anche il cavolo riccio è annoverato come un valido anti-tumorale e antinfiammatorio, in virtù di importanti composti che contiene. Infine, grazie alla sua ricchezza di vitamine, in particolare la provitamina A, aiuta a proteggere le vie urinarie.

### **10) *Levistico Quercitina***

Il levistico presenta molteplici proprietà. Esso è diuretico, antireumatico, antisettico, tonico e digestivo. Tali proprietà sono dovute alla presenza di contenuti come vitamine, oli essenziali, zuccheri e tannini che ne esaltano la



sua funzione curativa. Il levistico ha un'elevata azione diuretica e antispastica che lo rendono un rimedio efficace per la cura di disturbi a carico dell'apparato urinario come la renella, le infiammazioni renali e la ritenzione idrica. La sua azione diuretica è dovuta essenzialmente alla presenza di un olio essenziale contenuto nella radice della pianta. Quest'olio stimola l'eliminazione delle urine impedendo la perdita dei Sali minerali. Il levistico si presta come ottimo rimedio nella cura della ritenzione idrica e degli edemi provocati da disturbi renali. I principi attivi contenuti nel

levistico aiutano ad alleviare i disturbi digestivi, ma anche a curare patologie a carico dell'apparato respiratorio come tonsilliti e bronchiti.

**11) *Datteri Medjoul Acido gallico, acido caffeico***

I datteri sono un'ottima fonte di potassio e una buona fonte di fosforo. In generale, comunque, sono ricchissimi di sali minerali e possono essere quindi considerati un ottimo rimineralizzante naturale. Si ritiene che abbiano proprietà antinfiammatorie, benefiche soprattutto a carico di vie respiratorie e intestino. Solitamente si mangiano secchi; in realtà, però,

per approfittare di tutte le loro proprietà andrebbero consumati freschi. I datteri freschi, infatti, sono più ricchi di sali minerali e vitamine e contengono circa la metà delle calorie rispetto a quelli secchi. Grazie al loro potere energetico sono molto utili in caso di carenze, affaticamento e debilitazione fisica. Sono inoltre adatti agli sportivi. In virtù del loro potere calorico e dell'elevato contenuto di zuccheri non sono idonei per chi segue una dieta ipocalorica e per chi soffre di diabete.

**12) *Prezzemolo Apigenina,  
miricetina***

In cucina e nell'alimentazione quotidiana, il prezzemolo va usato preferibilmente crudo in modo da preservare tutte le proprietà delle sue foglie. Infatti è un'erba aromatica dalle innumerevoli proprietà terapeutiche e curative, visto il suo elevato contenuto di vitamine e sali minerali, che però con il calore della cottura si deteriorano. Un cucchiaino di foglie di prezzemolo tritate contiene la stessa quantità di vitamina C di una piccola arancia (pari ai due terzi del fabbisogno giornaliero). La vitamina C potenzia le difese immunitarie, rinforza il sistema circolatorio e fluidifica il sangue.

Inoltre il prezzemolo è anche un'ottima fonte di betacarotene dall'azione antiossidante per la pelle; di calcio fondamentale per la remineralizzazione delle ossa, contribuisce a tenere in buona salute i capelli e le unghie. Le radici sono ricche di potassio, che conferisce alla pianta proprietà diuretiche e regolatrici della pressione. Deve essere usato con cautela dalle donne incinte in quanto potrebbe favorire un eventuale aborto, per l'azione rilassante sulla muscolatura liscia. Per uso esterno il cataplasma delle foglie viene impiegato per dare sollievo alle contusioni, le

ecchimosi, il mal di denti e alle punture d'insetto. Masticandolo rinfresca l'alito in caso di alitosi, migliora la pelle in generale dandogli elasticità e tonicità. Se applicato sul seno fa regredire la produzione del latte, e quindi la sua applicazione è consigliata in caso di mastite.

### **13) *Radicchio rosso***

#### ***Luteolina***

Quanto a minerali, il radicchio rosso contiene soprattutto potassio, ma anche magnesio, fosforo, calcio, zinco, sodio, ferro rame e manganese; contiene, inoltre, vitamine del gruppo B, vitamina C, vitamina E, vitamina K. Grazie

all'elevata percentuale di acqua, il radicchio è depurativo; può essere inoltre un valido aiuto per chi soffre di stitichezza e difficoltà digestive. Ha un bassissimo potere energetico ed è quindi utile nelle diete ipocaloriche. Le fibre contenute nel radicchio sono in grado di trattenere gli zuccheri presenti nel sangue; per questo motivo è un alimento consigliato a chi soffre di diabete di tipo 2. Quest'ortaggio è utile anche a chi soffre di psoriasi.

Il radicchio rosso, come tutti i vegetali di questo colore, è ricco di antiossidanti. Contiene antociani e triptofano, i primi aiutano a

prevenire i fattori di rischio cardiovascolare, mentre il triptofano aiuta a combattere l'insonnia

#### *14) Cipolla rossa*

##### *Quercitina*

Le cipolle contengono: enzimi che stimolano la digestione e il metabolismo; oligoelementi (zolfo, ferro, potassio, magnesio, fluoro, calcio, manganese e fosforo); vitamine (A, complesso B, C, E); flavonoidi dall'azione diuretica; glucochinina, un ormone vegetale dall'azione antidiabetica. Si tratta di un alimento che agisce sull'organismo in modo veramente positivo, con svariati effetti:



antibiotico, espettorante, diuretico e depurativo, tonificante dell'apparato digerente, ipoglicemizzante. Le cipolle normalizzano poi la flora intestinale e rallentano i processi putrefattivi che liberano sostanze tossiche legate al cancro del colon e del retto; hanno anche proprietà afrodisiache attribuite alla rivitalizzazione generale che producono. Lo sciroppo di cipolla con un po' di miele è un rimedio ideale per alcune affezioni respiratorie; i gargarismi con brodo di cipolla decongestionano invece la faringe e sono molto utili in caso di tonsillite. In uso esterno, la

cipolla stimola la crescita dei capelli, ammorbidisce e rende più bella la pelle, purifica la cute impura.

## 15) *Vino rosso*

### *Resveratrolo, piceatannolo*

Il vino è ottenuto dalla fermentazione alcolica del mosto d'uva e contiene diverse sostanze, alcune delle quali con effetti farmacologicamente noti o in corso di studio. Il vino è composto principalmente di acqua, che è presente in una percentuale pari a circa il 90%. C'è poi l'alcol, la cui presenza può variare dal 4 al 15%. Tra i componenti benefici del vino rientrano certamente i polifenoli;

studi clinici su queste sostanze le hanno associate a una riduzione del rischio cardiovascolare e di sviluppare tumori o disturbi neurovegetativi. I benefici dei polifenoli sono da attribuirsi alla loro capacità di combattere lo stress ossidativo che è alla base delle patologie appena citate. Il vino, secondo gli studi già effettuati o in corso, sarebbe in grado di agire positivamente contro la sindrome metabolica, il diabete, le demenze e i tumori. Avrebbe, inoltre, in effetto benefico su ossa, articolazioni e colecisti. Nonostante gli effetti benefici attribuiti al vino non si deve esagerare con il

consumo; non bisogna infatti dimenticarne il contenuto alcolico.

**16) *Rucola Quercitina,*  
*kaempferolo***

La rucola è ricca di acqua (91%), proteine 2,5% e 3,5 % carboidrati, e ha un buon contenuto di fibre. Non contiene grassi e per questo è adatta a controllare il peso. La percentuale più importante e più rara in natura è la presenza di calcio (utile a ossa, unghie, denti, capelli) che in una dieta equilibrata risultata essenziale: è quindi una buona alternativa al calcio di origine animale per le diete vegetariane e vegane. Inoltre è ricca di potassio, fosforo, zinco e magnesio. Contiene

molto ferro e vitamina C che in sinergia si aiutano per l'assorbimento; infatti, è proprio la vitamina C che riesce a far assimilare il prezioso ferro all'organismo se inserito contemporaneamente all'interno dello stesso pasto. Oltre alla vitamina C, troviamo buone quantità di vitamina E, A, J, gruppo B, F e K. Queste ultime sono utili per rinforzare le funzioni del fegato. Infine, contiene betacarotene, utile all'organismo per le proprietà antiossidanti e preventive. La caratteristica più importante della rucola è che migliora la qualità del sangue. L'uso erboristico riconosce

alla rucola proprietà carminative utili a favorire l'espulsione dei gas intestinali e proprietà diuretiche grazie alla capacità di eliminare i liquidi dal corpo. Inoltre viene usata sotto forma di infuso contro la tosse di origine nervosa e come rilassante generale. L'utilizzo fresco è indicato per incrementare la vitamina C e rinforzare il sistema immunitario, mentre cotta aiuta le funzioni epatiche, purificando il fegato. Uno studio ha persino messo in evidenza che la rucola ha benefici sullo stomaco per quanto riguarda la prevenzione dell'ulcera. Infine, la rucola contiene sostanze fitochimiche quali

tiocianati, solforafano e isotiocianati che insieme sono in grado di contrastare le conseguenze cancerogene degli estrogeni e hanno effetti citotossici sulle cellule tumorali.

**17) *Soia Daidzeina, formononetina***

Dunque prima le cose semplici. La soia è un legume, parente dei fagioli e delle lenticchie, più o meno. Come tutti i legumi, anche la soia è ricca in proteine vegetali, non contiene colesterolo, ha parecchie fibre e minerali (calcio, fosforo, potassio) importanti per la nostra salute. Ecco un breve elenco delle principali proprietà della soia,

grazie alle molecole in essa contenute:

Regolarizza l'intestino, la glicemia e il colesterolo, grazie alla fibra e alle lecitine contenute;

Aiuta a combattere i disturbi della menopausa, grazie agli isoflavoni, molecole simili agli estrogeni;

Aumenta la protezione antitumorale (in alcuni casi): uno studio di laboratorio apparso sulla rivista del National Cancer Institute ha evidenziato come la molecola genisteina sia un probabile agente anti tumorale presente nella soia. La genisteina sembra in grado di interferire con la produzione delle proteine protettive delle cellule



canceroge;

Protegge le ossa: nella soia troviamo un altro isoflavone chiamato daidzeina che aiuta a prevenire la decalcificazione ossea. Inoltre, 250 grammi di soia forniscono circa il 50 % del fabbisogno giornaliero di calcio di un adulto

Supporta contro la sindrome premestruale: grazie agli isoflavoni genisteina e daidzeina, la soia può influire positivamente sugli sbalzi ormonali presenti prima del ciclo mestruale e dei conseguenti cambiamenti d'umore

### ***18) Fragole Fisetina***

Le fragole sono uno dei frutti più

golosi della primavera e vantano moltissime proprietà. Sono diuretiche, rinfrescanti, depurative e ricche di nutrienti. Contengono fosforo, ferro, calcio e vitamine A, B1, B2 e C. Sono, inoltre, poco caloriche e ricche di fibre ed hanno un buon potere saziante. Grazie a queste caratteristiche sono un ottimo spuntino nelle diete ipocaloriche. Ma non è tutto: le fragole contengono xilitolo, una sostanza in grado di prevenire la formazione della placca dentale e l'alitosi.

### **19) *Curcuma Curcumina***

Per le sue proprietà benefiche e curative la curcuma è

tradizionalmente impiegata sia nella medicina ayurvedica, che nella medicina tradizionale cinese, in particolare è utilizzata come integratore alimentare naturale per la capacità di contrastare i processi infiammatori all'interno dell'organismo. La pianta è conosciuta da sempre per l'azione depurativa, coleretica (stimolante la produzione di bile da parte del fegato) e colagoga (che favorisce lo svuotamento della colecisti, aumentando l'afflusso di bile nel duodeno e scongiurando la formazione di calcoli biliari), è un epatoprotettore, stimolante delle vie biliari, antiossidante, fluidificante

del sangue. Il principio attivo più importante è la curcumina, che recenti studi hanno dimostrato avere proprietà antitumorali, perché la curcumina può bloccare l'azione di un enzima ritenuto responsabile dello sviluppo di diversi tipi di cancro. Questo principio attivo conferisce alla curcumina anche un'azione antinfiammatoria e analgesica, e per questo motivo è impiegata efficacemente nel trattamento di infiammazioni, dolori articolari, artrite e artrosi. Riconosciuta come protettiva del sistema immunitario è anche un potente antiossidante in grado di contrastare l'azione dei radicali liberi, responsabili dei

processi di invecchiamento e di danneggiamento delle membrane delle cellule che compongono il nostro organismo. A livello topico la curcuma svolge un'azione cicatrizzante. In India infatti viene applicato il rizoma sulla cute per curare ferite, scottature, punture d'insetti e malattie della pelle con risultati veramente soddisfacenti.

## **20) *Noci Acido gallico***

Gli acidi omega 3 contenuti nelle noci contribuiscono a tenere sotto controllo il livello di colesterolo “cattivo” nel sangue, a prevenire l'arteriosclerosi e, sembrerebbe, anche a combattere lo stress.

La vitamine E fa delle noci piccole

perle di giovinezza che, combattendo l'azione dei radicali liberi, sono degli ottimi antiossidanti. La proprietà però più caratteristica delle noci è quella data dall'arginina, un aminoacido che le rende perfette per chi pratica sport: le noci sono infatti un alimento molto energetico (quindi ottimo per ricaricarsi in maniera sana e leggera) e dilatano i vasi sanguigni che, portando più ossigeno e sostanze nutritive ai muscoli, migliorano le prestazioni fisiche. Secondo la teoria delle signature di Paracelso, le noci fanno bene al cervello. Questa proprietà sarebbe sottolineata

dall'aspetto del gheriglio della noce che evoca la struttura della corteccia cerebrale: questa corrispondenza definirebbe, secondo la teoria delle segnature, un legame naturale tra questi due elementi. Il noce è sempre stato, nell'immaginario popolare, un albero legato alle streghe e agli spiriti maligni. Durante il Medioevo si credeva infatti che i sabba (gli incontri notturni tra le streghe e il Demonio) avvenissero proprio sotto un albero di noce, per questo motivo questa pianta è rimasta indissolubilmente legata nel tempo a scaramanzie e storie fantastiche: in molte fiabe, all'interno di noci, si

celano meravigliosi tesori e un tempo, in Sicilia, si credeva che una noce in tasca preservasse da sortilegi e febbre.





## Oltre i 20 Sirt super-food

Oltre ai 20 super cibi che abbiamo visto ne esistono altri che sono in grado di attivare le sirtuine.

Questi cibi si rivelano ottimi per stabilizzare e favorire la perdita di peso e vi permetteranno inoltre una maggior varietà di alimenti da inserire e ciclizzare nella vostra alimentazione.

### *Verdure*

- Asparagi
- broccoli
- carciofi
- cavolo cinese
- cipolle bianche

- crescione d'acqua
- fagiolini indivia
- insalata belga
- scalogno

### ***Frutta***

- bacche di goji
- cranberry
- kumquat
- lamponi
- mele
- more
- prugne nere
- ribes nero
- uva nera

### ***Frutta secca e semi***

- arachidi
- castagne
- noci pecan

- pistacchi
- semi di chia
- semi di girasole

## Cereali

- farina integrale
- popcorn
- quinoa
- Fagioli
- fagioli bianchi
- fave

## Erbe aromatiche e spezie

- aneto
- erba cipollina
- menta piperita
- origano secco
- peperoncino
- salvia secca timo
- zenzero

# Bevande

- tè bianco
- tè nero



# Struttura della dieta Sirtfood

**La dieta si divide in due fasi principali.**

Il primo stadio, noto come stadio "iper-successo" o fase 1, prevede la limitazione dell'apporto calorico a 1000 calorie al giorno e la garanzia di consumare un pasto ricco di cibi Sirt e tre succhi verdi di Sirtfood. Fortunatamente, questa restrizione dura solo tre giorni.

Dopo i primi 3 giorni passi a una fase di quattro giorni in cui ti vengono assegnate altre 500 calorie e puoi sostituire uno dei tuoi succhi con un altro pasto a base di sirtfood.

Dopo i primi 7 giorni si passa alla fase 2, dove sono consentiti 3 pasti completi di sirtfood e 1 succo per altre due settimane.

In questo periodo ti concentri sul mantenimento dell'assunzione elevata di alimenti a base di pesce e sulla perdita di peso.

Non è necessario mangiare un deficit calorico nella fase 2, ma non si dovrebbe mangiare più calorie di quelle necessarie.

La dieta Sirt afferma che è possibile mantenere la perdita di peso durante questo periodo, anche senza il deficit calorico dovuto ai cambiamenti nel nostro corpo. Dopo il periodo di mantenimento di 14



giorni, hai la libertà di scegliere le tue abitudini alimentari. La dieta Sirt non è una dieta per la vita, ma è un cambiamento temporaneo delle tue abitudini alimentari inteso a cambiare il modo in cui il tuo corpo sta elaborando il cibo.

Pertanto, ogni volta che avrai necessita di dimagrire sarà possibile implementare nuovamente il processo di dieta a tre fasi di sirtfood per accelerare la perdita di peso e purificare il corpo.

Naturalmente, per un periodo di tempo più lungo, idealmente dovresti implementare gradualmente sempre più alimenti per il tuo stile di vita.



## *Aspettative per la fase 1*

Nei primi sette giorni di dieta, dovresti perdere fino a 3,2 kg di peso.

Devi tener presente che la dieta sirt può comportare un aumento della massa muscolare per cui anche se non noti dei cambiamenti di peso così drammatici noterai comunque cambiamenti estetici evidenti.

Dovresti cominciare a sentirti molto meglio in quanto questo regime alimentare migliorerà la tua salute generale.

Se fai dei test per misurare la pressione sanguigna e i livelli di

glicemia dovresti notare già significativi miglioramenti.

### *Consigli per la fase 1*

Si consiglia di consumare i tre succhi in tre momenti distinti della giornata e non uno dietro l'altro ovviamente. Dovresti evitare di bere uno qualsiasi dei succhi un'ora prima o dopo il pasto principale. Si suggerisce inoltre di non consumare alcun succo o pasto solido dopo le 19:00.

Questo è consigliato a causa dei nostri ritmi circadiani naturali (o del nostro "orologio del corpo") e di come influenzano il nostro corpo. In generale, il nostro corpo è in grado di gestire e utilizzare

l'energia dei cibi nelle ore diurne, mentre immagazzina e trattiene energia durante la sera.

Pertanto, se mangi più tardi durante la notte, hai una maggiore possibilità che l'energia nel tuo cibo venga immagazzinata come grasso.

In effetti, alcune prove supportano anche l'idea che le sirtuine possano migliorare e supportare il ritmo circadiano, aumentando la quantità di energia che si brucia al mattino. Inoltre, ti consigliamo di non sforzarti a mangiare o consumare i tuoi succhi se ti senti troppo pieno. Sorprendentemente, sebbene tu abbia un notevole deficit calorico

durante i primi giorni, molte persone riferiscono di non avere fame.

Quindi, se non riesci a consumare tutto quello che dovresti mangiare nei primi giorni, non preoccuparti. Dovresti anche sentirti libero di bere liquidi non calorici.

Si consigliano il tè verde, il caffè nero e, naturalmente, l'acqua, come buone scelte. Una scoperta sorprendente è che piccole dosi di succo di limone possono rivelarsi utili per aumentare l'assorbimento del sirtuine. Aggiungine una scorza al the o all'acqua come abitudine. Si consiglia di bere il caffè amaro, senza latte o zucchero o

dolcificanti.

## **Ricapitolando la Fase 1**

Fase 1 La Fase 1 si articola in due momenti diversi.

I giorni 1-3 sono i più intensi, e durante questo periodo potete consumare al massimo 1000 kcal al giorno.

Dovrete consumare:

*3 succhi verdi Sirt*

*1 pasto solido*

I giorni 4-7 prevedono l'assunzione di 1500 kcal al giorno

Dovrete consumare:

*2 succhi verdi Sirt*

*2 pasti solidi*

**Fase 2: mantenimento**

Dopo aver terminato la fase 1 inizia la fase 2 della durata di 14 giorni.

Questa fase è detta di mantenimento e servirà per consolidare il peso perso e continuare a dimagrire.

In questa fase non dovrai preoccuparti del conteggio calorico. Devi semplicemente continuare a mangiare e inserire all'interno della tua alimentazione quanti più alimenti Sirt possibili.

L'importante quindi è fare pasti equilibrati e sani ed aggiungere i cibi sirt al menù.

La fase 2 prevede che ogni giorno per 14 giorni tu consumi

3 pasti solidi ricchi di cibi Sirt



1 succo verde Sirt

1-2 spuntini Sirt

Due regole utili sono di consumare il succo verde Sirt mezz'ora prima di fare colazione e come nella fase uno di non mangiare dopo le 19.

Il tutto sarà reso semplice anche grazie alle ricette Sirt che troverete nell'apposita sezione.



# RICETTE SIRT

## Smoothie Sirt

### **Ingredienti**

100g di yogurt greco

3 noci

8-10 fragole medie

1 manciata di cavolo riccio privato del gambo

20g di cioccolato fondente (85% di cacao)

1 dattero Medjoul privato del seme

1/2 cucchiaino di curcuma in polvere

1 fettina di 1-2mm di peperoncino

Bird's Eye

200ml di latte di mandorle senza  
zucchero

## **Preparazione**

Frullate tutti gli ingredienti fino a  
ottenere un composto vellutato.

# Yogurt con frutti di bosco, noci e cioccolato

## **Ingredienti**

125g di frutti di bosco misti

150g di yogurt greco

25g di noci tritate

10g di cioccolato fondente (85% di cacao)  
grattugiato

## **Preparazione**

Mettete i vostri frutti di bosco preferiti in una ciotola e versateci sopra lo yogurt e cospargete di noci e cioccolato.



# Sirt Food Cocktail

## **Ingredienti**

75g cavolo

50g fragole

1 mela

2 bastoncini di sedano

1 cucchiaio di prezzemolo

1 cucchiaino di polvere di matcha

succo di limone (facoltativo)

## **Preparazione**

Mettere gli ingredienti in una

centrifuga oppure frullateli

aggiungendo acqua quanto basta fino

a quando non ottenete un composto

omogeneo.





# Succo Verde Sirt

## **Ingredienti**

75g di cavolo

30g di rucola

5g di prezzemolo

150g di gambi di sedano, comprese  
le foglie

½ mela verde

1 pezzettino di zenzero fresco

Succo di ½ limone

½ cucchino di polvere di tè matcha

## **Preparazione**

Lavare le verdure e la frutta.

Mettere gli ingredienti in una

centrifuga o usare un estrattore.

Versare un po' di succo e mettere la polvere di matcha e mescolare fino a fare sciogliere.

Una volta sciolto versare il resto del succo



# Insalata Sirt

## **Ingredienti**

50g rucola

50g invidia

100g salmone affumicato

80g avocado

20g cipolla rossa

50g sedano (foglie comprese)

15 g noci

1 cucchiaio di capperi

1 manciata di datteri medjool

1 cucchiaio di olio extravergine di  
oliva

Succo di limone

10g di prezzemolo tritato.

## **Preparazione**

Metti le foglie di insalata su un piatto o in una ciotola capiente.

Mescola tutti gli altri ingredienti insieme e servi sopra le foglie.

# Muesli Sirt

## **Ingredienti 1 porzione**

20g di fiocchi di grano saraceno

10g di grano saraceno soffiato

15g di cocco in scaglie o essiccato

40g di datteri Medjoul, privati del seme e tritati

15g di noci tritate

10g di fave di cacao

100g di fragole e tagliate a pezzetti

100g di yogurt

## **Preparazione**

Mischiate insieme tutti gli

ingredienti





# **Uova strapazzate piccanti**

## **Ingredienti 1 porzione**

1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

20g di cipolla rossa, tritata finemente

1/2 peperoncino Bird's Eye, tritato finemente

3 uova medie

50ml di latte

1 cucchiaino di curcuma in polvere

5g di prezzemolo, tritato finemente

## **Preparazione**

Scaldate l'olio in una padella e

soffriggete la cipolla e il peperoncino fino ad ammorbidirli ma senza lasciare che si scuriscano. Sbattete le uova, il latte, la curcuma e il prezzemolo. Versate nella padella bella calda e cuocete a fiamma medio-bassa, continuando a muovere l'uovo per strapazzarlo ed evitare che si attacchi e si bruci. Servite quando avrete ottenuto la consistenza desiderata.



# Soba (spaghetti di grano saraceno) in brodo di miso con tofu, sedano e cavolo riccio

## **Ingredienti 1 porzione**

75g di soba (spaghetti di grano saraceno)

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

20g di cipolla rossa, affettata

1 spicchio d'aglio, tritato finemente

1 cucchiaino di zenzero, tritato finemente

300ml di brodo vegetale

30g di pasta di miso

50g di cavolo riccio, tritato

grossolanamente

50g di sedano, tritato

grossolanamente

1 cucchiaino di semi di sesamo

100g di tofu duro, tagliato a dadini di 0,5-1cm

1 cucchiaino di tamari (oppure salsa di soia)

## **Preparazione**

Gettate gli spaghetti in una pentola di acqua bollente e cuocete per 5-8 minuti o rispettando le istruzioni riportate sulla confezione.

Scaldate l'olio in una padella, unite cipolla, aglio e zenzero e soffriggete a fiamma media fino ad

appassire ma senza lasciare scurire troppo. Versateci il brodo e il miso e portate a ebollizione.

Aggiungete il cavolo riccio e il sedano al brodo col miso e fate sobbollire per 5 minuti (cercate di non portare a ebollizione, perché il miso perderebbe sapore e acquisirebbe una consistenza granulosa).

Se necessario, aggiungete altro brodo.

Unite gli spaghetti cotti e i semi di sesamo e lasciate che tutti gli ingredienti abbiano il tempo di scaldarsi, poi aggiungete il tofu. Servite in una ciotola versandoci sopra un po' di tamari, se volete.





# Petto Di Pollo Aromatizzato Con Kale E Cipolle Rosse, Pomodoro E Peperoncino

## **Ingredienti**

120g petto di pollo

2 cucchiaini di curcuma

Succo di limone

50g di cavolo tritato

20g cipolla rossa affettata

1 cucchiaino di zenzero

50g di grano saraceno

1 cucchiaio di olio extravergine di  
oliva

## **Per la salsa**

1 peperoncino thai tritato fino

1 cucchiaino di capperi

1 pomodoro

5g prezzemolo tritato

Succo di limone

### **Preparazione salsa**

Tritare il pomodoro per ottenere il succo.

Mescolare il succo di pomodoro col peperoncino, capperi, prezzemolo, succo di limone e un po' d'olio.

### **Preparazione pollo**

Preriscalda il forno a 220 ° C.

Marinare il petto di pollo in 1 cucchiaino di curcuma, il succo di limone e un po' d'olio. Lasciare da 5 a 10 minuti.

Cuocere il pollo marinato 1 minuto per lato in una padella resistente al forno poi metti la padella in forno e cuoci per 8-10 minuti

Togliere dal forno, coprire con un foglio e lasciare riposare per 5 minuti prima di servire.

Nel frattempo, cuoci il cavolo nero in un piroscrafo per 5 minuti.

Friggere le cipolle rosse e lo zenzero in un po' 'd'olio, fino a quando diventano morbide ma non dorate, quindi aggiungere il cavolo cotto e friggere per un altro minuto.

Cuocere il grano saraceno secondo le istruzioni sulla confezione con il cucchiaino rimanente di curcuma.

Servire insieme a pollo, verdure e

salsa.



# Tabbouleh Di Frumento Di Fragola

## **Ingredienti**

50g grano saraceno

1 cucchiaino di curcuma in polvere

80g di avocado

65g pomodoro

20g cipolla rossa

25g di datteri medjool

1 cucchiaino di capperi

30g prezzemolo

100g fragole

1 cucchiaino di olio extra vergine di  
oliva

succo di 1/2 limone

30g rucola

## Preparazione

Cuocere il grano saraceno con la curcuma secondo le istruzioni sulla confezione.

Scolare e mettere da parte per raffreddare.

Trita finemente l'avocado, il pomodoro, la cipolla rossa, i datteri, i capperi e il prezzemolo e mescola con il grano saraceno.

Tagliare le fragole e mescolare delicatamente l'insalata con l'olio e il succo di limone. Servire su un letto di rucola.

# Gambero Asiatico Stir-Fry

## **Ingredienti**

150 g di gamberetti jumbo crudi  
sgusciati

2 cucchiaini di tamari

2 cucchiaini di olio extra vergine di  
oliva

75g di soba (pasta di grano  
saraceno)

2 spicchi d'aglio tritati finemente

1 peperoncino thailandese tritato  
finemente

1 cucchiaino di zenzero fresco  
tritato finemente



20g di cipolle rosse affettate

45g di sedano comprese le foglie,  
tagliate e tagliate a fette, con le  
foglie messe da parte

75 g di fagioli verdi, tritati

50g di cavolo tritato  
grossolanamente

100 ml brodo di pollo

## **Preparazione**

Scaldare una padella a fuoco alto,  
quindi cuocere i gamberi in 1  
cucchiaino di tamari e 1 cucchiaino  
di olio per 2-3 minuti.

Trasferisci i gamberi in un piatto.  
Pulisci la padella con un tovagliolo  
di carta, poiché la userai di nuovo.

Cuocere i noodles in acqua bollente per 5-8 minuti o come indicato sulla confezione. Scolare e mettere da parte.

Nel frattempo, friggi l'aglio, il peperoncino, lo zenzero, la cipolla rossa, il sedano (ma non le foglie), i fagiolini e il cavolo nei restanti tamari e l'olio a fuoco medio-alto per 2-3 minuti. Aggiungere il brodo e portare ad ebollizione, quindi cuocere a fuoco lento per un minuto o due, fino a quando le verdure sono cotte ma ancora croccanti. Aggiungere i gamberi, i soba e le foglie di sedano nella padella, riportare a ebollizione, quindi

togliere dal fuoco e servire.



# Golosità Sirt

## **Ingredienti**

120g noci

30g cioccolato fondente (85%) in pezzetti

250g datteri medjool denocciolati

1 cucchiaio di cacao in polvere

1 cucchiaio di curcuma in polvere

1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva

1 cucchiaino di estratto di vaniglia

1 o 2 cucchiaini di acqua

## **Preparazione**

Metti le noci e il cioccolato in un

robot da cucina e lavora fino a quando non hai una polvere fine. Aggiungi tutti gli altri ingredienti tranne l'acqua e mescola fino a quando il composto non forma una palla. Potrebbe essere necessario o meno aggiungere l'acqua a seconda della consistenza della miscela: non si desidera che sia troppo appiccicoso.

Usando le mani, formare il composto in palline di dimensioni ridotte e conservare in frigorifero in un contenitore ermetico per almeno 1 ora prima di mangiarle.

Puoi arrotolare alcune palline in un po' più di cacao o cocco essiccato per ottenere una finitura diversa, se

lo desideri. Possono essere conservate fino a 1 settimana nel tuo frigorifero.





# Baccalà Al Forno Miso Marinato Con Verdure E Sesamo

## **Ingredienti**

20g di miso

1 cucchiaino di mirin

1 cucchiaino di olio extra vergine di  
oliva

1 filetto di merluzzo senza pelle da  
200 g

20g di cipolla rossa affettata

40g di sedano affettato

2 spicchi d'aglio tritati finemente

1 peperoncino thailandese tritato  
finemente

1 cucchiaino di zenzero fresco  
tritato finemente  
60g fagiolini  
60g di cavolo tritato  
1 cucchiaino di semi di sesamo  
5 g di prezzemolo tritato  
grossolanamente  
1 cucchiaio di tamari (o salsa di  
soia)  
40g grano saraceno  
1/4 tazza (40g) di grano saraceno  
1 cucchiaino di curcuma in polvere

## **Preparazione**

Mescola il miso, il mirin e 1  
cucchiaino di olio. Strofini su tutto  
il merluzzo e lascia marinare per 30

minuti. Riscaldare il forno a 220 °  
C

Cuocere il merluzzo per 10 minuti.  
Nel frattempo, riscalda una grande  
padella o wok con l'olio rimanente.  
Aggiungere la cipolla e soffriggere  
per alcuni minuti, quindi aggiungere  
il sedano, l'aglio, il peperoncino, lo  
zenzero, i fagiolini e il cavolo.

Mescolare e friggere fino a quando  
il cavolo è tenero e cotto. Potrebbe  
essere necessario aggiungere un po'  
d'acqua nella padella per facilitare  
il processo di cottura.

Cuocere il grano saraceno secondo  
le istruzioni sulla confezione  
insieme alla curcuma.

Aggiungi i semi di sesamo, il

prezzemolo e il tamari al soffritto e  
servi con il grano saraceno e il  
pesce.



# Smoothie di mirtilli

## **Ingredienti**

50g mirtilli

50g di fragole

25g ribes nero

25 uva rossa

1 carota

Succo di 1 arancia

Succo di 1 lime

## **Preparazione**

Mettere gli ingredienti in un frullatore con un po' di ghiaccio e frullare fino ad ottenere un composto omogeneo.



# Foglia Di Grano Saraceno E Noce

Ingredienti per 4 persone

225g Grano saraceno

2 cucchiaini di olio d'oliva

225g funghi

2-3 carote, tagliate a dadini sottili

2-3 cucchiaini di erbe fresche, tritate finemente, ad esempio origano, maggiorana, timo, prezzemolo

225g mix nocciole, mandorle, noci

2 uova sbattute (o 2 cucchiaini di tahini per la versione vegana)

Sale e pepe



## **Preparazione**

Metti il grano saraceno in una padella con 350 ml d'acqua e un pizzico di sale. Portare ad ebollizione. Coprire e cuocere a fuoco lento fino a quando tutta l'acqua non è stata assorbita - circa 10-15 minuti.

Nel frattempo, soffriggere i funghi e le carote nell'olio d'oliva fino a renderli morbidi.

Blitz le noci nel robot da cucina fino a quando ben tritate.

Unisci le verdure, il grano saraceno cotto, le erbe e le noci tritate e aggiungi le uova. Se si utilizza il tahin al posto delle uova, combinare questo con un po' d'acqua per creare

una consistenza densa prima di mescolare nel grano saraceno.

Condire con sale e pepe.

Trasferire in una teglia da forno foderata o oliata e cuocere in forno a gas 190C per 30 minuti fino a quando impostato e solo rosolatura in cima.

# Pilaf Di Semi Di Melograno, Quinoa, Edamame

## **Ingredienti per 4 persone**

½ tazza di pomodori secchi

Quinoa da 225 g / 8 once

1 tazza di fagioli surgelati edamame

2 cucchiaini di nocciole

3 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di succo di limone

2 cucchiaini di tamar

Sale e pepe

1 melograno

2 cucchiaini di coriandolo, tritati

## **Preparazione**

Metti i pomodori essiccati al sole in una ciotola, copri con acqua e lasciali in ammollo.

Risciacqua la quinoa e mettila in una padella con 350 ml di acqua e un pizzico di sale. Portare ad ebollizione. Coprire e cuocere a fuoco lento con il coperchio fino a quando tutta l'acqua non è stata assorbita - circa 15 minuti.

Mescolare i fagioli edamame.

Tostare le nocciole nel forno per 8 minuti a 200C.

Scolare i pomodori secchi.

Unisci la quinoa cotta con i pomodori e le nocciole essiccati al sole in una ciotola capiente.

Prepara il condimento combinando olio d'oliva, succo di limone e tamari. Mescola delicatamente nella quinoa e nelle verdure.

Salare, pepare e cospargere con i semi di melograno e il coriandolo.



# Patate Dolci E Salmone

## **Ingredienti**

225 g / 8 once di salmone selvatico,  
cotto o in scatola

225g di patate dolci cotte e  
schiacciate

Sale e pepe alle erbe qb

Farina di riso o farina di grano  
saraceno

## **Preparazione**

Preriscaldare il forno a 160° C

Mescolare insieme la patata dolce,  
il salmone, il sale alle erbe e il  
pepe. Prendi una piccola manciata  
di miscela e rotola a forma di palla.

Appiattare a forma di hamburger quindi immergere ogni lato nella farina. Mettere su una teglia foderata. Ripeti fino a quando non hai esaurito la miscela.

Cuocere per 20 minuti girando una volta. Servire con una grande insalata verde





# Moong Dahl

## **Ingredienti per 4 persone**

Fagioli verdi (moong dahl) da 300 g / 10 once, preferibilmente immersi per alcune ore

600 ml / 1pt di acqua

2 cucchiaini / 30 g di olio d'oliva, burro o burro chiarificato

1 cipolla rossa, tritata finemente

1-2 cucchiaini di semi di coriandolo

1-2 cucchiaini di semi di cumino

2-4 cucchiaini di zenzero fresco, tritato

1-2 cucchiaini di curcuma

¼ cucchiaino di pepe di Cayenna -  
più se lo vuoi piccante  
Sale e pepe nero qb

## **Preparazione**

Scolare e sciacquare i fagioli verdi spezzati. Mettiti in una padella e copri con l'acqua. Portare a ebollizione e rimuovere la schiuma che si presenta. Abbassa il fuoco, copri e fai sobbollire.

Nel frattempo, scalda l'olio in una padella e fai soffriggere la cipolla fino a renderla morbida.

Friggere i semi di coriandolo e cumino in una padella dal fondo pesante finché non iniziano a

scoppiare. Macinali in un pestello e un mortaio.

Aggiungi le spezie macinate alle cipolle insieme allo zenzero, alla curcuma e al pepe di Cayenna.

Cuocere per alcuni minuti.

Una volta che i fagioli verdi sono quasi cotti, aggiungi la cipolla e il mix di spezie. Salare, pepare e cuocere per altri 10 minuti.



# Mackerel All'anello Tostato Con Pomodori E Verdure Al Vapore

## **Ingredienti per 2 persone**

Olio d'oliva

Una manciata di foglie di aneto

2 filetti di sgombro

1 pomodoro di manzo, tritato  
finemente

Sale e pepe

Verdure per cottura a vapore; per  
esempio; cavolo, carote, bietole

Il succo di un limone.

## **Preparazione**

Preriscaldare il forno a 220° C

Spennellate una teglia da forno con olio d'oliva e distribuite le foglie di aneto. Metti il pesce sopra e aggiungi il pomodoro a fette.

Condire con sale e pepe.

Coprire con un foglio e cuocere per 10-15 minuti fino a quando il pesce è cotto.

Cuocere a vapore le verdure per 5-10 minuti e servire con il pesce.

Spremi il succo di limone sul pesce e sulle verdure.





# Risotto Di Fagioli E Pomodoro

## **Ingredienti per 4 persone**

2 cucchiaini di olio d'oliva o burro

2 spicchi d'aglio, tritati

Grano saraceno 225g

400 ml di acqua calda o brodo vegetale

Fave congelate da 225g

½ tazza di pomodori secchi sott'olio

Succo di mezzo limone

2 cucchiaini di basilico o coriandolo, tritati

50 g di mandorle tostate

Sale e pepe

## **Preparazione**

Scaldare l'olio d'oliva o il burro in una padella. Aggiungi l'aglio e cuoci per un minuto.

Aggiungi il grano saraceno nella padella e mescola bene per ricoprirlo con l'olio.

Aggiungi l'acqua calda o il brodo. Coprire e cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

Mescolare le fave. Cuocere per alcuni minuti fino a quando i fagioli sono appena teneri.

Aggiungere i pomodori secchi, il succo di limone, le erbe fresche e le mandorle e condire con sale e pepe.



# Trota Con Verdure Arrostate

## **Ingredienti per 2 persone**

- 2 carote, tagliate a bastoncini
- 2 pastinache, sbucciate e tagliate a spicchi
- 2 rape, sbucciate e tagliate a spicchi
- Olio d'oliva
- Succo di 1 limone
- Tamari
- 1 filetto di trota a persona
- Aneto essiccato

## **Preparazione**

Metti le verdure a fette su una

teglia. Cospargere con olio d'oliva e un pizzico di tamari. Mettere in forno a 220°. Dopo 25 minuti, togliere le verdure dal forno e mescolarle bene.

Mettici sopra il pesce. Cospargere con succo di limone e aneto.

Coprire con un foglio e tornare al forno.

Abbassa il forno fino a 190C e cuoci per 20 minuti fino a quando il pesce è cotto.

## Tortilla Di Zucchine

### **Ingredienti per 2 persone**

2 cucchiaini di olio di cocco o burro

1 zucchine, a fette

4 uova, sbattute

Un pizzico di sale e pepe

Erba cipollina o prezzemolo appena tritati

### **Preparazione**

Scalda l'olio o il burro in una padella dal fondo pesante e aggiungi le zucchine. Cuocere fino a che morbido, mescolando di tanto in

tanto.

Mescola il sale, il pepe e le erbe con le uova sbattute e aggiungi nella padella

Cuocere fino a quando l'uovo è quasi cotto. Termina la cottura posizionando la padella sotto una griglia media. Servire con una grande insalata verde.





# Polenta Bake

## **Ingredienti per 4 persone**

850 ml d'acqua

1 cucchiaino di sale grosso o sale marino

Polenta gialla grossolana da 200 g

2 cucchiaini di origano essiccato

1 tazza di pomodori secchi, tritati

3 uova separate

1-2 cucchiaini di burro o olio d'oliva

Pepe nero appena macinato

Cheddar 300 g o formaggio

Leicester rosso, grattugiato  
(opzionale)

## **Preparazione**

Per cuocere la polenta, portare l'acqua a ebollizione in una padella capiente con il sale.

Versare lentamente la polenta mescolando continuamente.

Aggiungi l'origano e i pomodori secchi.

Cuocere a fuoco basso per tutto il tempo indicato dalle istruzioni sulla confezione di polenta. Potrebbe essere ovunque da 3 minuti a 40 minuti. Mescoli regolarmente per evitare l'aggregazione e l'attaccamento.

Mentre la polenta sta cuocendo, montare gli albumi fino a formare delle cime rigide.

Una volta cotta la polenta, spegni il fuoco e aggiungi 1-2 cucchiaini di burro o olio d'oliva insieme a 2/3 del formaggio (se utilizzato), i tuorli e il pepe nero. Aggiungi più sale se necessario.

Piega con cura gli albumi nella miscela di polenta.

Trasferire la miscela in una pirofila oliata. Stendi e liscia la parte superiore.

Cospargere con il resto del formaggio grattugiato.

Cuocere in forno a 180C per 40-50 minuti fino a quando impostato e iniziare a dorare.



# Korma Di Farfalla E Verdure

## **Ingredienti per 4 persone**

3 cucchiaini di olio di cocco o olio d'oliva

1 cipolla grande, tritata finemente

2 cucchiaini di zenzero radice, tritati finemente

1 spicchio d'aglio, tritato finemente

1-2 cucchiaini di curry in polvere

Fagiolini 200 g tagliati in lunghezze di 2 cm

1 cavolfiore, tagliato a cimette

3 patate dolci, sbucciate e tritate in grossi pezzi

2 lattine di fagioli di burro (o

cucinare da soli usando 225g di fagioli secchi)

50-100 g di crema di cocco

1 cucchiaino di coriandolo tritato

## **Preparazione**

Scalda l'olio in una grande casseruola e aggiungi la cipolla. Cuocere fino a quando le cipolle sono morbide.

Aggiungi lo zenzero e l'aglio alle cipolle e cuoci per qualche altro minuto.

Mescolare il curry, quindi aggiungere i fagiolini, il cavolfiore e le patate dolci e mescolare bene per ricoprirli con le spezie.

Aggiungi i grani di burro sgocciolati e sciacquati e abbastanza acqua calda per coprire solo gli ingredienti.

Cuocere per 20-30 minuti o fino a quando le verdure sono cotte.

Trasferire parte del liquido dalla padella nella ciotola e sciogliere la crema di cocco. Aggiungi questo nella padella e cuoci per qualche minuto.

Cospargere con il coriandolo fresco appena prima di servire.





# Salmone Al Forno Con Verdure Fritte

## **Ingredienti per 2 persone**

Scorza grattugiata e succo di 1  
limone

2 cucchiaini di radice di zenzero,  
grattugiati

2 filetti di salmone selvatico

1 cucchiaino di olio di sesamo  
tostato

2 cucchiaini di olio d'oliva

2 carote, tagliate a fiammiferi

Mazzo di cavolo, tritato

1 barattolo di castagne d'acqua,

scolato, sciacquato e tritato

## **Preparazione**

Mescolare il succo di limone e la scorza e lo zenzero. Metti il salmone in una padella poco profonda e resistente al forno e versa sopra la miscela di limone allo zenzero. Coprire con un foglio e lasciare marinare per 30-60 minuti.

Cuocere il salmone in forno per 15 minuti a 190C

Mentre cucina scalda un wok o una padella e aggiungi l'olio di sesamo e l'olio d'oliva tostati. Aggiungi le verdure e cuoci per un paio di minuti, mescolando continuamente.

Una volta che il salmone è cotto, versa un po' di marinata dal salmone sulle verdure e cuoci per un altro paio di minuti.

Servire le verdure su un piatto e posizionare il salmone sopra.



# Pollo Paprika e Limone Con Verdure

## **Ingredienti per 2 persone**

3 cucchiaini di olio d'oliva

2 cucchiaini di paprika

2 carote, tritate

½ sedano rapa, pelato e tritato

3 rape, pelate e tritate

300 g di ali di pollo

1 litro di brodo caldo

Rametti di rosmarino e timo

2 foglie di alloro

Sale e pepe

Succo di 1 limone

Grande mazzo di cavolo tritato

## **Preparazione**

Scaldare l'olio in una padella capiente con un coperchio a tenuta. Aggiungi la paprika, le carote, il sedano rapa, la rapa e le ali di pollo nella padella e cuoci per qualche minuto.

Aggiungere il brodo, le erbe, il sale, il pepe e il succo di limone nella padella e portare ad ebollizione.

Abbassa il fuoco, copri con un coperchio e fai sobbollire delicatamente per 40 minuti.

Aggiungi il cavolo e cuoci per qualche altro minuto fino a quando il cavolo e il pollo sono entrambi

cotti.





# Carota Cruda E Foglia Di Mandorla

## **Ingredienti**

6-8 carote grattugiate

Succo di ½ limone

½ tazza di mandorle

Prezzemolo fresco, tritato finemente

4 cucchiaini di Tahini

## **Preparazione**

Metti le carote grattugiate in un robot da cucina con la lama a S.

Frulla le carote con il succo di limone fino a quando non sono ben omogeneizzate. Mettiti in una

ciotola.

Quindi muovere le mandorle nel robot da cucina fino a quando non vengono macinate.

Aggiungere il composto di carote alle mandorle e mescolarle tutte insieme con il prezzemolo tritato e il tahini.

Imballalo in una scatola di pane e taglialo a fette per servire.

# Tartufi Di Semi Salati

## **Ingredienti**

Semi di zucca 60g

60gsemi di girasole

2 cucchiaini di Tahini

Pizzico di pepe di Cayenna

Succo di mezzo limone

Una manciata di foglie di coriandolo

Sale e pepe

## **Preparazione**

Metti i semi in un robot da cucina con la lama S e macina

accuratamente.

Aggiungi il tahin, il pepe di cayenna, il succo di limone, le foglie di coriandolo e sale e pepe.

Lavorare fino a quando la miscela tiene insieme aggiungendo piccole quantità di acqua se necessario.

Rimuovere la lama dal robot da cucina e modellare il composto in palline di noce.



# Burro Di Mandorla E Avvolgimenti Alfalfa

## **Ingredienti**

4 cucchiaini di burro di mandorle e noci

Succo di 1 limone

2-3 carote grattugiate

3 ravanelli, affettati finemente

1 tazza di germogli di erba medica

Sale e pepe

Foglie di lattuga o fogli di nori

## **Preparazione**

Mescola il burro di mandorle con la maggior parte del succo di limone e

abbastanza acqua per creare una consistenza cremosa.

Unire la carota grattugiata, i germogli di erba medica in una ciotola. Cospargere con il resto del succo di limone e condire con sale e pepe.

Distribuisce le foglie di lattuga o i fogli di nori con burro di mandorle e aggiungi la miscela di carote e germogli. Arrotolare e mangiare immediatamente!





# Buckwheat Pancakes

## **Ingredienti per 4 persone**

110g farina di grano saraceno

½ cucchiaino di sale

1 uovo sbattuto

1 tazza di yogurt di soia naturale (o altro yogurt naturale)

1 tazza d'acqua

Burro, olio d'oliva o olio di cocco per friggere

## **Preparazione**

Unisci la farina e il sale in una terrina e crea un pozzo al centro.

Unisci l'uovo, lo yogurt e l'acqua

nella caraffa e sbattilo  
gradualmente nella farina fino a  
ottenere una pastella liscia. Lascia  
riposare per un'ora o più.

Scaldare un po 'd'olio in una  
padella e far cadere cucchiaini di  
pastella nella padella.

Cuocere per alcuni minuti fino a  
quando la parte inferiore inizia a  
rosolare prima di girarsi  
delicatamente. Cuocere per un altro  
paio di minuti fino a cottura.

Continua fino a quando non hai  
usato tutta la pastella.



# Zuppa Di Piselli, Miso E Menta

## **Ingredienti**

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cipolla rossa (opzionale), tritata finemente

300 g / 10 once di piselli surgelati

2 cucchiaini di menta fresca, tritata

1 cucchiaino di miso

Sale e pepe

4 cucchiaini di yogurt naturale o yogurt di soia (opzionale)

## **Preparazione**

Scalda l'olio in una casseruola e

aggiungi la cipolla. Cuocere fino a quando non sono morbidi.

Aggiungi i piselli surgelati e 700 ml di acqua bollente.

Portare a ebollizione e cuocere a fuoco lento per un paio di minuti.

Aggiungi la menta, il miso, il sale e il pepe e mescola con un frullatore a immersione fino a che liscio.

Servire in ciotole e agitare nello yogurt se si utilizza.



# Zuppa Di Grano e Fagioli Verdi

## **Ingredienti per 4 persone**

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di olio di sesamo  
tostato

1 cucchiaino di radice di zenzero,  
affettato finemente

2 cipollotti, affettati finemente

2 carote, tagliate a strisce sottili

1 litro di acqua bollente

400 g di pasta di grano saraceno

1 cucchiaio di salsa di soia tamari

1 cucchiaio di vino di riso

(opzionale)

Fagioli di edamame surgelati 125 g  
/ 4 once

Coriandolo fresco, tritato finemente  
Sale e pepe

## **Preparazione**

Scalda l'olio di oliva e di sesamo in un wok o in una grande casseruola.

Mescolare la radice di zenzero, cipollotti e carote e cuocere per alcuni minuti.

Versare un litro di acqua bollente.

Una volta che bolle, aggiungi i noodles, il tamari, il vino di riso e i fagioli edamame.

Cuocere fino a quando le tagliatelle e le verdure sono appena cotte.



Guarnire con foglie di coriandolo e condire con sale e pepe se lo si desidera.



# Tacos Di Mash Avocado E Cannellini

## **Ingredienti per 2 persone**

1 avocado maturo, pelato e lapidato

1 lattina da 400 g di fagioli cannellini, scolata

Succo di ½ limone

1 cucchiaino di olio d'oliva

Sale e pepe

Alcune foglie di basilico

Tacos

## **Preparazione**

Metti l'avocado in una ciotola, taglialo grossolanamente e poi

schiaccialo.

Aggiungi i fagioli cannellini e il succo di limone e schiacciali tutti insieme.

Mescolare l'olio d'oliva e condire con sale e pepe. Strappare le foglie di basilico e aggiungerle.

Riempi i gusci di taco e mangia subito!



# Fagioli Verdi, Pomodoro E Mandorla

## **Ingredienti per 4 persone**

2 cucchiaini di olio d'oliva

1 cucchiaino di zenzero radice,  
tritato finemente

1 spicchio d'aglio, tritato finemente

450 g di fagiolini tagliati in  
lunghezze di 2 cm.

Scorza e succo di mezzo limone

1 cucchiaio di tamari

Un pizzico di olio di sesamo tostato

2 pomodori, tritati

2 cucchiaini di mandorle tostate

Sale e pepe

Una manciata di foglie di basilico

## **Preparazione**

Scaldare l'olio in una padella aggiungere lo zenzero di radice e cuocere per alcuni minuti. Aggiungi l'aglio e cuoci per un minuto.

Aggiungi i fagioli a fette, il succo di limone, un filo di olio di sesamo tostato, un pizzico di tamari e un paio di cucchiaini di acqua. Coprire la padella con un coperchio e cuocere per 5-10 minuti fino a quando i fagioli sono appena cotti. Aggiungi più acqua dopo un paio di minuti se inizia a seccarsi.

Mescolare i pomodori, le mandorle e la scorza di limone, condire con

sale e pepe, cospargere con le foglie di basilico e servire immediatamente.





## RINGRAZIAMENTI

Posso chiederti un favore?

Se questo libro ti è  
piaciuto e ti ha aiutato a  
raggiungere i tuoi obiettivi  
sarebbe davvero gradito se  
spendessi un minuto del tuo  
tempo per lasciare una  
recensione onesta nella  
pagina dove hai acquistato il  
libro.

Mi interessa molto sapere cosa pensi in modo da poter capire cosa è piaciuto e dove invece si possono fare delle migliorie.

Se hai dubbi o perplessità non esitare a contattarmi alla mail: [sarahrubini10@gmail.com](mailto:sarahrubini10@gmail.com)

Sarò felice di rispondere alle tue domande o dubbi

riguardanti questo libro e  
l'allenamento in generale.

Grazie infinite.