



Bonus:  
Ricette per  
Frappè

# La dieta Dash

Un Semplice e Veloce Piano Alimentare da 30 Giorni. Una Dieta Alleata Per il Cuore. Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e Perdi Peso. Bonus: Ricette per Frappè

Roberta Sacconago

## **La dieta Dash**

Un Semplice e Veloce Piano Alimentare da 30 Giorni. Una Dieta Alleata Per il Cuore. Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e Perdi Peso. Bonus: Ricette per Frappè

# La Dieta Dash

Un Semplice e Veloce Piano Alimentare da 30 Giorni. Una Dieta Alleata Per il Cuore. Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e Perdi Peso. Bonus: Ricette per Frappè

Roberta Sacconago  
© 2016, Roberta Sacconago

Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo: elettronico, meccanico, fotografia, registrazione o altri mezzi di riproduzione in uso, senza il consenso scritto dell'Autore.

La distribuzione di questo e-book senza la previa autorizzazione dell'Autore è illegale e pertanto punibile a Norma di Legge.

[Capitolo 1 Che cos'è la dieta Dash](#)

[Capitolo 2](#)

[La dieta Dash nei dettagli](#)

[Capitolo 3](#)

[Lo schema da seguire](#)

[Capitolo 4](#)

[Dimagrire con la dieta Dash](#)

[Capitolo 5](#)

[Menu giornaliero della dieta Dash](#)

[Capitolo 6](#)

[Frullati di frutta tropicale](#)

# **Capitolo 1**

## **Che cos'è la dieta Dash**

In questo ebook ci occupiamo di descrivere dettagliatamente una tipologia di dieta denominata Dash che come avremo modo di constatare più volte, è ritenuta una delle migliori per una serie di fattori, che man mano scopriremo nel corso della lettura. La Dash è dunque una tipologia di dieta che si basa su un regime alimentare molto diverso rispetto ad altre diete, che tra l'altro non solo risultano poco efficaci, ma talvolta anche pericolose per chi le pratica. La dieta Dash si basa in sostanza sull'assunzione di determinati

alimenti senza però una riduzione drastica, ma ovviamente ciò non significa poter mangiare a sbafo e solo determinati tipi di cibo. Seguendola, accuratamente oltre alla significativa riduzione di peso si ottengono anche molti benefici a livello di pressione sanguigna e serve anche per evitare l'ipertensione. La dieta Dash in sostanza è molto flessibile ed è adatta quindi per tutti i membri della famiglia, ideale soprattutto per evitare di preparare pietanze diverse per ogni singola persona ogni giorno. Queste ultime si possono inoltre suddividere in piccole porzioni, e mangiarle non necessariamente un giorno fisso alla settimana. Alla domanda che molti

pongono su cosa bisogna evitare quando si attua la dieta Dash, la risposta è breve e concisa; infatti, per questa tipologia di dieta vanno messi al bando ingredienti, dannosi uno fra tutti il sale, poiché come si è avuto modo di verificarlo in alcuni test, l'uso limitato di sodio nel cibo preparato pasti, abbassa decisamente i valori della pressione sanguigna. Questa caratteristica e tante altre, fanno in modo che la dieta Dash viene presa in considerazione da molti esperti nutrizionisti, e se non bastasse, la prova della sua efficacia si evidenzia dal fatto che per ben tre anni consecutivi è stata eletta come la migliore del settore. La scelta è avvenuta poiché è dimostrato che è in grado di migliorare tantissimo

la salute, e prevede di alimenti sani, ideali per abbassare la suddetta pressione sanguigna e di conseguenza il colesterolo cattivo, è quindi, con un minor rischio malattie cardiache, ictus e persino per prevenire il cancro. Questa dieta, inoltre consente di perdere peso corporeo in modo sano, e senza alcun rischio per la salute generale.



## **La perdita di peso con la dieta Dash**

Un'altra domanda molto gettonata tra gli aspiranti praticanti della dieta Dash chiede quanti chili si possono perdere. La risposta è anche in questo caso possibile fornirla e con dati ben precisi; infatti, il consumo basso di sali e di tutti i tipi di grassi saturi, insieme a verdure e cereali consentono di perdere peso, dopo appena un mese di dieta e si possono perdere fino a tre kg, distribuiti tra accumuli liquidi e grassi. In tal senso si sfata anche il preconcetto secondo cui per dimagrire bisogna stare completamente a digiuno, cosa che ovviamente non accade con la dieta Dash e i risultati sono concreti. Gli

alimenti della dieta Dash, sono molto vari, e vanno selezionati tra tutti i cibi sani senza tuttavia eccedere con i singoli. Il menù di questa dieta ha come obiettivo primario quello di contrastare adeguatamente l'ipertensione cardiaca, con degli alimenti essenziali e nel contempo eliminando i cibi che vanno in controtendenza con tale obiettivo.

Dovranno quindi esserci molta frutta e verdura, bisogna privarsi di dolci, merendine etc, e sostituirli invece con della frutta fresca di stagione. Non dovranno poi mancare i latticini, quindi, latte, mozzarella e formaggi che potranno essere regolarmente consumati (quotidianamente), senza tuttavia eccedere con le dosi. La dieta Dash

predilige anche il pesce specie quello azzurro e le carni bianche, rispetto a quelle rosse.

# Capitolo 2

## **La dieta Dash nei dettagli**

L'ipertensione, è una patologia di tipo cronica e molto diffusa; infatti, colpisce innanzitutto le persone anziane, ma c'è tuttavia da sottolineare che moltissime sono le persone malate che hanno meno di 25 anni. Per combattere l'ipertensione ci vuole innanzitutto un'alimentazione corretta ed un'attività fisica costante, e soprattutto bisogna cercare di evitare il più possibile l'utilizzo del sale specie per i soggetti che soffrono di pressione alta. Per ottimizzare il risultato praticando un'attività fisica non è tuttavia necessario ammazzarsi di fatica in palestra; infatti, basta poco e si rimane in forma, quindi innanzitutto conviene camminare, poiché è uno degli

esercizi più efficaci per massimizzare il risultato e quindi bruciare un maggior numero di calorie e di conseguenza eliminare gli accumuli di grasso nel corpo. Se il supermercato non è vicino casa, la bici è un buon mezzo di locomozione sia che ideale per mantenersi in forma. Una bella pedalata d'altro canto ogni tanto fa bene e consente di conservare il corpo in perfetta salute.

Salire le scale invece di prendere l'ascensore, è un altro piccolo ma significativo sacrificio che aiuta tantissimo come coadiuvante alla dieta Dash.

## **Come funziona la dieta**

La dieta DASH è in sostanza molto flessibile, per tutta la famiglia e sostenibile. Se dunque si è stanchi delle diete dove tutti i martedì bisogna mangiare pollo, quella denominata Dash prevede invece che si può anche mangiare tonno tanto per far capire che tutto è possibile mangiare purché in piccole razioni. Per esempio, a pranzo (fra le altre cose) si ha diritto a 3 razioni del gruppo dei cereali che è così composto: una razione corrisponde a 50 g di pane, 60g di pane integrale e 30g di crackers o gallette di mais, inoltre si possono anche consumare 25g di biscotti 35g di grissini o di fette biscottate 40g

di pasta o di riso 40g di legumi secchi e 180g di patate. Ciò dimostra quindi che se si mangia 150 g di pane ( $3 \times 50$ ) oppure 90 g di crackers ( $3 \times 30$ ) o ancora 105 g di grissini ( $3 \times 35$ ) è assolutamente indifferente ed una scelta del tutto personale. Questo è indubbiamente molto comodo poiché si può creare giorno dopo giorno il proprio piano alimentare, in base ai gusti personali e alla disponibilità di cibo presente in quel momento nella dispensa di casa o nella borsa da portare al lavoro.



## **I pasti della dieta Dash**

La dieta DASH base prevede di base tre Pasti ovvero colazione, pranzo e cena, se però si preferisce spezzarli, magari in cinque, non c'è alcun problema purché la somma delle razioni sia sempre la stessa. Per esempio se si hanno cinque razioni del gruppo dei cereali a pranzo e uno a cena, si può benissimo fare tre razioni a pranzo, una merenda e due a cena, e non ci sarà nessun problema poiché l'apporto calorico non cambia. Questa flessibilità è il punto di forza della dieta Dash che permette di ragionare non come se in un regime di dieta, ma imparando semplicemente a seguire una corretta e sana alimentazione

che una volta che ci si è abituati potrà accompagnare per tutta la vita.

Chiaramente ci sono diversi piani in base agli apporti calorici, e quindi la cosa corretta da fare sarebbe di consultare un nutrizionista in maniera che possa valutare il caso singolarmente, la propria percentuale di massa grassa e magra e quindi stilare una tipologia di dieta personalizzata con uno schema ben preciso. Alcuni alimenti come è noto sono molto dannosi per la salute e la dieta DASH tende ad eliminarli, ma non del tutto; infatti, li riduce in porzioni corrette specie quegli alimenti che sono dannosi se consumati in grandi quantità ma tutto sommato utili se consumati nelle giuste proporzioni

(sale e gli zuccheri).

Con la dieta DASH, l'intento principale quando è stata redatta, era quello di fornire

un'alimentazione che consentisse di aiutare ad abbassare decisamente l'indice della pressione. Provando e studiando continuamente ci si è poi resi conto di aver trovato effettivamente una tipologia di dieta ideale per curare l'ipertensione, e soprattutto con dei risultati davvero ottimi per non esagerare e dire eccellenti.

## **Dieta Dash: il menù ideale**

Gli alimenti inseriti nel menu della dieta Dash possono essere molto vari, e selezionati tra i cibi sani, ma soprattutto ben distribuiti, senza eccedere con il singolo alimento. Il menù della dieta Dash, che ha come principale obiettivo quello di combattere l'ipertensione cardiaca, come ogni dieta dovrà contenere degli alimenti essenziali e nel contempo eliminare quelli che vanno contro l'obiettivo primario della dieta. Come spesso accade nella maggior parte delle diete, anche nel menù della Dash vanno inserite molta frutta e altrettanta verdura poiché in grado di offrire quegli elementi necessari per un apporto

nutritivo come ad esempio gli zuccheri e le vitamine. Proprio per questo motivo è necessario eliminare il più possibile dolci soprattutto quelli del tipo confezionati, e sostituirli, al massimo proprio con dell'ottima frutta fresca di stagione.

Un altro elemento da non far mancare nel menu della dieta Dash è il latticino, quindi sia esso un bicchiere di latte che mozzarella o formaggi vari potranno essere consumati ma senza eccessi anche tutti i giorni, visto l'apporto calorico che potrebbe interferire con i piani alimentari specie se prevedono un ridotto apporto di calorie.

Per il programma giornaliero, inoltre, la dieta Dash preferisce sempre pesce e

carni bianche, rispetto alle carni rosse, è il consumo va drasticamente limitato. Al contrario, il consumo non eccessivo, (anche in questo caso per motivi legati alle calorie) di alimenti come ad esempio le noci, le nocciole, i cereali e i cibi integrali, sia lontano dai pasti che durante, pasti, possono dare una grossa mano nella lotta all'ipertensione. Tra i principali elementi da scegliere, e da inserire nella dieta Dash, troviamo inoltre il calcio, il potassio e il magnesio, ottenibili rispettivamente da latticini e da frutta come ad esempio le banane ricche di potassio.

Ciò che dovrete dimenticare sarà il sale, per il quale non bisogna assolutamente andare oltre il minimo indispensabile

già contenuto negli alimenti  
raccomandati per un menu ideale della  
dieta Dash.

# Capitolo 3



## **Lo schema da seguire**

Come per tutte le tipologie di diete, anche per la Dash bisogna seguire uno schema alimentare ben preciso in cui ci sono alcuni importanti fattori che meritano di essere analizzati a fondo. Innanzitutto diciamo subito che è necessario distribuire in maniera adeguata il fabbisogno giornaliero tra i tre pasti quotidiani quindi la prima colazione, il pranzo e la cena. Il secondo importante fattore riguarda invece la necessità di variare ogni giorno gli alimenti, cercando possibilmente di non consumare sempre lo stesso cibo. Risparmiare del denaro cercando dei cibi a prezzi più vantaggiosi, è un altro importante fattore che può rivelarsi

particolarmente utile nel praticare la dieta Dash, e con il vantaggio di non dover necessariamente rinunciare alla qualità. La dieta Dash è in particolar modo raccomandata per tutte persone che sono affette dall'ipertensione, o che si trovano allo stato iniziale di questa patologia. Il piano alimentare di questa dieta ha, infatti, più volte dimostrato che se praticata correttamente è in grado di abbassare decisamente il valore della pressione, oltre ad essere a basso contenuto di sodio. Questa dieta tra l'altro serve anche per ottenere un alto contenuto di fibre, deve essere ricca di potassio, calcio e magnesio, e va assolutamente consigliata da un medico nutrizionista. A questo punto

tralasciando il fatto che sia di basso, medio o alto apporto calorico, è pressoché necessario tenere conto di un preciso schema che vada incontro a diversi obiettivi che di seguito ci apprestiamo a sintetizzare in tre categorie: la prima prevede l'opportunità di dividere in maniera ottimale il fabbisogno giornaliero in base ai principali pasti ovvero prima colazione, spuntino della mattina, pranzo, eventuale spuntino del pomeriggio e cena. La seconda categoria prevede la variazione giornaliera degli alimenti, cercando possibilmente di non mangiare troppe volte lo stesso cibo (la dieta diventerebbe in tal caso monotona ed anche dannosa), trovando invece

delle valide alternative quindi cercando cibi aventi le stesse caratteristiche nutrizionali. Risparmiare del denaro cercando cibi a prezzi vantaggiosi, ma senza rinunciare alla qualità, è la terza categoria a cui ci si può rifare quando si decide di impostare un menù personalizzato della dieta Dash.

Cominciando con i nutrienti, diciamo adesso che la dieta Dash richiede anche in questi casi il rispetto del fabbisogno giornaliero, per cui i grassi non devono superare un quarto delle calorie totali, mentre i carboidrati ovvero i componenti principali della dieta Dash, devono aggirarsi tra il 50 e 60%. La restante fetta di nutrimento vien prelevata dalle proteine che hanno circa

il 20% di calorie. Per ottenere tutto ciò ideale è il consumo di frutta fresca di stagione, verdura, latticini, pesce, carne bianca, cereali e pane integrale, rinunciando il più possibile a dolci e soprattutto ai cibi salati. Lo schema della dieta Dash, proprio per quanto scritto fin qui, dovrà contenere ogni giorno le seguenti porzioni di alimenti (la soglia minima si riferisce ad un piano settimanale alimentare da 1200 calorie, quella massima ad una dieta da 3200 calorie): Frutta fresca: min 3 max 6 porzioni al giorno; Verdura: 3 – 6; Cereali e cibi integrali: 5 – 15; Latticini: 2 – 5 porzioni; Pesce e carni bianche: 3 – 10; Grassi: 2 – 5; Dolci: da 0 a 3 porzioni al

giorno.

## **I piani alimentari della dieta Dash**

La dieta Dash (Dietary Approaches TO Stop Hypertension), come è ben noto anche da una semplice analisi dell'acronimo, ha come obiettivo principale quello di creare un regime alimentare in grado di fermare l'avanzare dell'ipertensione cardiaca preesistente oppure scongiurarne il futuro manifestarsi. Questa caratteristica, però, non è sufficiente per l'implementazione di una corretta dieta Dash personalizzata a seconda delle esigenze che si hanno in termini di fabbisogno giornaliero. Le persone in evidente sovrappeso che vorranno ridurre la propria massa

corporea, oppure coloro i quali si trovano in un'età avanzata e non necessitano di un particolare apporto calorico a causa delle ridotte attività sportive praticate, avranno bisogno dunque di una dieta Dash con un piano alimentare basato su poche calorie. Al contrario, chiunque vorrà incrementare la propria massa corporea, perché ad esempio più volte alla settimana pratica dello sport agonistico, o anche per altre ragioni come ad esempio a causa di una fase di sottopeso, potrà invece optare per dei piani alimentari decisamente più pesanti dal punto di vista calorico. In ogni caso, per conoscere con esattezza il personale fabbisogno giornaliero, conviene sempre consultare un medico



specialista, possibilmente nutrizionista che esaminando diversi fattori, come ad esempio l'età, il sesso, il peso corporeo e il tipo di attività fisica praticata, sarà in grado di stabilire quali e quanti cibi bisogna assumere giorno per giorno. Generalmente, con l'avanzare dell'età si scende di qualche gradino nel piano alimentare della dieta Dash, ed è per questo motivo che un ragazzo di 20-30 anni (considerando che pratici una regolare attività sportiva settimanale), dovrà necessariamente consumare circa 2400 calorie, mentre chi si trova in età avanzata (dopo i 50 anni, sempre di sesso maschile e con le stesse condizioni), l'apporto scende intorno alle 2000 calorie. Per le donne il

discorso cambia, poiché questioni di metabolismo vogliono che le calorie da assumere siano strettamente minori rispetto al fabbisogno degli uomini. In tal modo donne senza particolari esigenze di peso, e che praticano una regolare attività sportiva, necessiteranno di un piano alimentare che si attesta intorno alle 1600 (età avanzata) e alle 2000 calorie (per le giovani fino a circa 30 anni ).

## **Esempio di un piano da 1200 e 1600 calorie**

Un esempio di piano alimentare da 1200 calorie per la dieta Dash rappresenta praticamente il minimo apporto calorico che un individuo può assumere in una giornata, per stare in buona salute. A prenderlo in particolare considerazione sono in genere le donne che si trovano in uno stato di età avanzata, che non praticano un'attività sportiva, e che hanno come unico obiettivo quello di perdere soltanto un po' di massa corporea.

Qui di seguito proprio in riferimento alle diverse calorie, elenchiamo due esempi e nello specifico quello di un

piano alimentare settimanale (dal lunedì alla domenica), composto da 1200 calorie e quello da 1600.

## **Dieta Dash ideale da 1200 calorie**

### ***Primo giorno***

Colazione con un bicchiere di latte del tipo parzialmente scremato e con l'aggiunta di cereali. A pranzo si possono invece consumare 80 grammi di riso integrale con dei carciofi, un piatto di insalata verde e un'arancia. Per cena ideali sono 130 grammi di petto di tacchino o di pollo, un piatto abbondante di peperoni, melanzane e zucchine purché senza sale aggiunto e con appena un cucchiaino d'olio d'oliva. Tra la colazione e il pranzo e tra quest'ultimo e la cena sono consentiti degli spuntini del tipo uno yogurt light o della frutta secca (noci e mandorle), e ciò vale per tutti i

sette giorni di dieta e che di seguito  
continuiamo ad elencare.

## *Secondo giorno*

Colazione con uno yogurt alla frutta del tipo light e una banana. Per pranzo una porzione non esagerata di lasagna alle verdure condita con besciamella e senza burro, con un cucchiaino di parmigiano e del prosciutto cotto; un piatto di pomodori freschi, è invece il contorno ideale. Per cena ci sono 130 grammi di filetto di sogliola al forno; un piatto di finocchi cotti al vapore e una mela come frutto.

## *Terzo giorno*

Per la prima colazione è indicata una tazza di latte parzialmente scremato con 3 fette di pane di tipo integrale e con al massimo due cucchiaini di marmellata. Per il pranzo un piatto di insalata verde o mista condita, con accanto un mezzo piatto di pomodori tagliati a fette, un panino integrale con all'interno un hamburger, una foglia di lattuga e 2 fette di pomodoro. Per cena sono sufficienti 50 grammi di lenticchie condite con del pomodoro, 50 grammi di mozzarella e un abbondante piatto di spinaci cotti al vapore.



## *Quarto giorno*

La prima colazione prevede il consumo di una tazza di latte parzialmente scremato e una banana, mentre a pranzo è consigliato un panino all'olio con all'interno un 50 grammi di petto di pollo, una sottiletta, una foglia di lattuga, 2 fettine di pomodoro. Un piatto di carote finemente tritate con un cucchiaino d'olio e del sedano, rappresentano un ottimo contorno. La sera per cena va bene un'orata da 130 grammi circa con un contorno di circa 130 grammi di patate cotte al forno e un piatto di spinaci saltati in padella insieme a delle scaglie di mandorle e un cucchiaino d'olio possibilmente del tipo extravergine

d'oliva.

## *Quinto giorno*

Prima colazione: una tazza di latte parzialmente scremato con una ciotola di cereali, mentre per pranzo sono consigliati 100 grammi di pesce spada; un piatto di broccoli cotti al vapore e una fetta di pane integrale. La sera per cena 60 grammi di riso integrale con l'aggiunta di gamberi, 3 mandorle tritate e del succo di limone.

## *Sesto giorno*

Il sesto giorno inizia con la solita prima colazione ovvero con la tazza di latte parzialmente scremato e con dei cereali di tipo integrali. Per il pranzo invece sono indicati 130 grammi di petto di pollo e come contorno un piatto di insalata con un altro mezzo piatto di pomodori tagliati a fette, insieme a carote tritate, 200 grammi circa di carciofi e una sola fettina di pane integrale. La cena consiste invece in 60 grammi di pasta al filetto di pomodoro con l'aggiunta di un cucchiaino di parmigiano e per secondo vanno bene un 200 grammi di finocchi all'insalata.

## *Settimo giorno*

L'ultimo giorno dopo la prima colazione a base di uno yogurt alla frutta del tipo light; una fetta di pane integrale con un cucchiaino di marmellata, il pranzo prevede un panino integrale con 60 grammi di prosciutto cotto magro, e una sottiletta; un piatto di spinaci freschi con carote e 2 fette di pomodoro rappresenta invece un contorno leggero e gustoso. Infine per cena sono ideali 70 grammi di pasta al pomodoro fresco e un ricco piatto di bietole cotte al vapore come secondo, magari con una sprizzata di limone. La dieta Dash settimanale che abbiamo appena proposto, è dunque indicata per un piano alimentare di circa

1200 calorie al giorno, ed è tuttavia consigliabile solo per un breve periodo di tempo dopo averlo comunicato al medico nutrizionista, poiché se a lungo termine, può risultare dannosa per la salute specie per chi in realtà necessita di più di 1200 calorie al giorno, ovvero un fabbisogno decisamente troppo ridotto.

## **Esempio di un piano da 1600 calorie**

Un esempio di piano alimentare per la dieta Dash che consente un apporto soddisfacente dal punto di vista nutrizionale e che entra nella media è quello da 1600 calorie. Esso è consigliato soprattutto a donne e ragazze, ma spesso anche agli uomini che vogliono perdere una sostanziale massa corporea.

Questo esempio di piano alimentare settimanale da 1600 calorie piuttosto dettagliato si articola con il programma giornaliero di seguito elencato.

## *Primo giorno*

La colazione prevede una tazza di latte parzialmente scremato con una fetta di pane integrale oppure dei cereali. Verso fine mattinata si può anche fare un piccolo spuntino a base di yogurt magro e una fetta di pane sottile e tostato, con della marmellata. Per pranzo il consiglio è di consumare 100 grammi di pollo lessato; un'insalata con l'aggiunta di carote tagliate a fiammiferi e del mais. La sera per cena sono sufficienti 80 grammi di merluzzo condito con un filo d'olio dell'aglio, tritato e del succo di limone. In aggiunta va bene un contorno di insalata con zucca e piselli.



## *Secondo giorno*

La prima colazione prevede uno yogurt alla frutta di tipo light e una banana, mentre per il pranzo ideali sono circa 100 grammi di petto di tacchino, un panino integrale con due fettine di pomodoro fresco, lattuga e carote. Per cena il consiglio è di mangiare un 200 grammi di filetto di trota fresco e gratinato al forno, un piatto con dei finocchi cotti al vapore e dei broccoli. Come frutta, la mela è particolarmente indicata.

## *Terzo giorno*

Per colazione basta prendere una tazza di latte parzialmente scremato con una ciambella al burro, oppure del tè verde con un paio di fette biscottate integrali. Il pranzo invece prevede due fette di pane con altrettante sottilette, un'insalata e dei ceci, ed eventualmente se gradito anche un buon bicchiere di vino rosso. La cena chiude la giornata con circa 80 grammi di petto di tacchino, 60 grammi di mozzarella, un piatto medio di spinaci cotti al vapore e un'arancia come frutta.

## *Quarto giorno*

La prima colazione come da routine prevede latte parzialmente scremato con dei cereali e una banana. Anche in questo caso del tè verde va ben per sostituire il latte oppure aggiungerlo come bevanda. Il pranzo invece prevede 80 grammi di tonno possibilmente al naturale, due fette di pane integrale con due o tre foglie di lattuga, un cucchiaino di maionese di tipo light e una bella porzione di carote alla Julienne. Per cena 80 grammi di petto di pollo, un'insalata a base di lattuga e pomodoro tagliato a fettine.

## *Quinto giorno*

Per la prima colazione il quinto giorno si può consumare solo una tazza di latte parzialmente scremato con dei cereali, mentre a pranzo vanno bene 70 grammi di pollo arrosto con un abbondante contorno di lattuga o romana, e un cucchiaino di maionese light. Per cena si può optare per 80 grammi di manzo, un piatto di mais e mezzo piatto di purea di patate.

## *Sesto giorno*

La prima colazione apre questa sesta giornata di dieta Dash con uno yogurt senza grassi aggiunti, in cui si possono inzuppare dei cornflakes integrali. A pranzo tocca un panino integrale con all'interno due o tre foglie di lattuga, 50 grammi di fagioli, una sottiletta, carote e un'arancia come frutto. Per quanto riguarda invece la sera a cena 80 grammi di salmone affumicato con un piatto di finocchi all'insalata e due pesche vanno bene per chiudere la giornata.

## *Settimo giorno*

L'ultimo giorno della dieta da 1600 calorie prevede a colazione una tazza di latte parzialmente scremato con l'aggiunta di cereali misti. A pranzo invece è preferibile consumare circa 80 grammi di petto di pollo o di tacchino, un quarto di lattuga con aggiunta di carote alla Julienne e un cucchiaino di maionese di tipo light. Infine per cena 80 grammi di pasta al filetto di pomodoro si abbinano bene con un piatto abbondante di bietole cotte al vapore. La dieta Dash settimanale sopra proposta, per un piano alimentare da 1600 calorie al giorno, nonostante possa risultare del tutto insufficiente

soprattutto per coloro che praticano attività sportive, può essere comunque seguita anche per un periodo abbastanza lungo sempre premesso che conviene consultare un nutrizionista.

# Capitolo 4



## **Dimagrire con la dieta Dash**

La dieta DASH è stata classificata come la miglior dieta, la più sana, e soprattutto la più efficace per combattere il diabete, e ciò è avvenuto per ben 3 anni consecutivi, quindi non si tratta di un caso e nemmeno di un premio regalato, bensì di una dieta che con i fatti dimostra di essere tra le migliori del settore.

Un gruppo di esperti nutrizionisti Americani ha, infatti, scelto DASH, perché è stato ampiamente dimostrato che se praticata alla lettera, consente di migliorare tantissimo la salute, ed è composta da un gruppo alimentare sano e funzionale.

Inoltre gli studi accurati, hanno

dimostrato che è una dieta molto efficace per abbassare decisamente la pressione sanguigna ed il colesterolo, ed è anche stata associata tra quelle che comportano un minor rischio di diversi tipi di cancro, di malattie cardiache e ictus, oltre allo sviluppo di calcoli renali, favorisce la riduzione del rischio di sviluppare il diabete e può rallentare il progredire di alcune malattie renali, oltre che naturalmente ideale per la perdita di peso.

Gli alimenti comuni consigliati sono molti e tra questi a farla da padrone sono frutta e verdura che opportunamente bilanciate apportano la giusta quantità di proteine, e quindi ideali per la salute generale e per la

perdita di peso. Consumare questi due preziosi elementi naturali, offre tra l'altro il vantaggio di farlo con porzioni abbondanti e soddisfacenti, senza quindi patire la fame specie nei giorni dove i cibi tradizionali sono piuttosto ridotti. Mangiare frutta e verdura significa quindi attuare un piano dietetico adatto a nutrire non solo chi pratica la dieta per esigenze personali legate a problemi di salute o di peso ma è anche una soluzione ottimale per garantire il benessere a tutta la famiglia, poiché si può mangiare con porzioni decisamente enormi. La frutta in particolare aiuta a perdere peso corporeo facilmente e per un risultato ottimale il consiglio è di consigliamo abbinarla tutti i giorni alla

dieta DASH. Infine perdere peso sentirsi in gran forma e tutto sommato mangiando, come si evince da quanto sin qui descritto, è davvero possibile e come ciliegina sulla torta conviene non far mancare tanto moto come ad esempio muoversi, salendo le scale a piedi anziché in ascensore, ridurre drasticamente l'uso dell'auto privilegiando delle sane passeggiate a piedi oppure su una comoda bicicletta. Questi piccoli ma significativi gesti quotidiani, abbinati alla dieta DASH comportano benessere psico-fisico, e senza fare inutili rinunce.

## **La dieta DASH per tutti.**

Le Linee Guida Dietetiche consigliano il piano alimentare DASH come modello di una sana alimentazione ed ideale per tutti. In tale dieta è previsto innanzitutto un basso contenuto di sodio, ossia una riduzione di grassi animali, alcolici, zuccheri e carne rossa. Si dovranno invece privilegiare gli alimenti sani come ad esempio la frutta, la verdura e i cereali integrali. La dieta si costruisce partendo da 8 categorie di alimenti e il numero di porzioni si può stabilire attuando un programma settimanale o giornaliero. In tal modo è possibile combinare la dieta come meglio si crede, senza mai esagerare con

l'apporto di sodio. Di seguito vediamo quali sono le otto categorie da combinare per costruire la dieta, seguendo uno schema settimanale che consente di redigere un menu giornaliero personalizzato. Per quanto riguarda il grano e i suoi derivati, diciamo subito che 5 porzioni al giorno sono consentite in una dieta da 1600 calorie. Nello specifico una porzione consiste in una fetta di pane di 100 g, di pasta, di riso cotto o di 30 g di cereali. Per le verdure invece sono consentite 3-4 porzioni al giorno in una dieta da 1600 calorie. Una porzione consiste in 200 g di vegetali crudi o 100 g di vegetali cotti oppure un bicchiere di succo. La frutta ideale da consumare si aggira intorno alle 4

porzioni al giorno in una dieta da 1600 calorie. Anche in questo caso precisiamo che una porzione consiste in 1 bicchiere di succo di frutta o su un frutto intero di medie medio oppure in 50 g di frutta secca. Anche il consumo di latticini è ammesso nella dieta Dash e sempre in tema di porzioni massime giornaliere, diciamo che 2 oppure 3 al giorno sono ideali per una dieta da 1600 calorie. Una porzione consiste in 1 tazza di latte o in un vasetto di yogurt oppure in 40 g di formaggio. Proseguendo questa rapida ma significativa carrellata degli alimenti consentiti nella dieta Dash e le porzioni massime da consumare giornalmente, diciamo che per quanto riguarda pollame o pesce: 1-2 porzioni

al giorno in una dieta da 1600 calorie sono più che sufficienti. Nel dettaglio una porzione consiste ad esempio in 90 grammi di carne di pollo (intero o petto), oppure di pesce cotto. Grassi in genere e oli si possono consumare invece con 2 porzioni al giorno in una dieta da 1600 calorie. Una porzione consiste in 1 cucchiaino di margarina, di olio oppure un cucchiaio di maionese preferibilmente light. Infine per i più golosi c'è anche la possibilità di deliziare il palato con alcuni dolci, per cui vale la pena dire che 5 porzioni a settimana in una dieta da 2000 calorie vanno bene e non sono considerate eccessive. Come in precedenza, diciamo anche in questo caso che una porzione



giornaliera prevede un solo cucchiaino di zucchero o di marmellata oppure una tazza di limonata.

# Capitolo 5

# **Menu giornaliero della dieta Dash**

In questo ebook giunto ormai quasi alla fine, e dove abbiamo a lungo parlato della dieta Dash, e dei suoi benefici a livello di salute, ma principalmente per ridurre il peso corporeo, vale la pena aggiungere anche un menù giornaliero con delle ricette sfiziose e adatte alle persone particolarmente golose. Per colazione è possibile dunque consumare un yogurt magro o del latte scremato, 3 fette biscottate integrali con marmellata senza zuccheri aggiunti, e una spremuta di arancia o di pompelmo, con tè o caffè non zuccherati. Come spuntino un frutto di stagione, mentre per pranzo l'ideale è il riso integrale condito con carciofi o

zucchine oppure degli spaghetti integrali con dei pomodorini di collina, il tutto accompagnato da un'abbondante insalata verde mista a pomodori, carote e del sedano. Per merenda è permesso un centrifugato di frutta o di verdura e il consumo di noci. Per cena invece il consiglio è di orientarsi su del pesce al forno o su un hamburger di vitellino, optare per la preparazione di ricette light utilizzando il pollo, gli spinaci o le bietole oppure i finocchi lessi, e persino le fette biscottate integrali.

## **Le ricette più gustose da preparare**

Concludendo la stesura di questo ebook sulla dieta Dash, non potevamo non indicare alcuni cibi da preparare in casa ed in modo più o meno veloce ma comunque gustosi; infatti, elenchiamo tre ricette complete, e poi concludiamo definitivamente l'argomento con le bevande, visto che quelle più gettonate per la dieta Dash sono i frullati, poiché contengono degli alimenti super indicati per questa tipologia di dieta come le più volte citate frutta e verdura. Le ricette si riferiscono a due gustosi primi piatti che possono essere consumati senza troppe remore sia a pranzo che a cena, oppure magari la domenica quando la dieta ci

consente qualche strappo in più rispetto alla regola se non altro per l'abbondanza di pietanze come del resto abbiamo avuto modo di constatare nei passi precedenti di questo ebook. Nello specifico si tratta di noodles con piselli e carote, spaghetti di riso con carne e verdure e l'immane e sempre gradita (specie nelle calde sere estive) insalata.

## **Noodles con piselli e carote**

Per preparare questa ricetta tipica di un menù vegetariano, prendiamo subito le verdure e gli ortaggi; infatti, bisogna innanzitutto tagliare i piselli a metà in modo longitudinale oppure se preferite anche tritarli. Allo stesso modo si procede con le carote da tagliare in lunghezza e precisamente a fiammifero. Per quanto riguarda invece la salsa, bisogna frullare tutti insieme i vari ingredienti emulsionandoli bene, e poi mettere il composto cremoso da parte. A questo punto possiamo mettere sul fuoco due pentole con dell'acqua. Nel frattempo che comincino a bollire, possiamo tostare i semi di sesamo in una

padella per circa 5 minuti e a fuoco medio, scuotendoli frequentemente per evitare che si abbrustoliscono eccessivamente soltanto su un lato o addirittura possano bruciarsi completamente.

Quando l'acqua comincia a bollire, nella prima pentola facciamo cuocere la pasta di tipo integrale possibilmente al dente e l'edamame nella seconda per almeno 7 minuti, aggiungendo poi gradualmente i piselli proseguendo la fase di cottura per altri 15 secondi, prima di scolarli. Adesso possiamo unire la pasta integrale, l'edamame, i piselli e le carote in una grossa ciotola e poi non ci resta che aggiungere il condimento unendo anche del coriandolo finemente tritato ed il



sesamo precedentemente tostato. A margine di questa descrizione della ricetta è doveroso precisare che quella originale prevede l'utilizzo dei noodles di soba, ovvero un tipo di pasta molto sottile, prodotta con il grano saraceno la cui forma è molto simile ai spaghetti. Questo piatto è tipico della cucina giapponese e può essere consumato sia fredda che caldo ed in genere viene servito con diverse guarnizioni e altri condimenti. Infine, per chi non lo conoscesse è importante sapere che l'edamame si prepara con fagioli di soia piuttosto acerbi molto diffusi proprio nel paese del sol levante.

## **Spaghetti di riso con carne e verdure**

Per preparare invece gli spaghetti di riso con il condimento a base di carne e verdure per iniziare bisogna raccogliere sul tavolo tutti gli ingredienti che necessariamente serviranno per una cottura in sequenza. Innanzitutto conviene tagliare a forma di piccole striscioline circa un cm delle fette di carne di vitello. Subito dopo bisogna sbucciare lo zenzero (almeno 2 pezzi) e tagliarlo poi listarelle. Adesso tocca al cipollotto che va prima lavato, poi privato del gambo ed infine tagliato a fettine molto La sequenza ci indica adesso di lavate e pelare le carote, tagliate anch'esse sottili (circa ½ cm)

nel verso della lunghezza riducendo poi in piccole listarelle anche un peperoncino dopo averlo privato dei semi.

A questo punto vanno lavati delicatamente dei funghi champignon e poi tagliati a fette, e la stessa cosa facciamo le zucchine. Adesso versiamo l'olio in una padella e dopo aver atteso che si sia riscaldato, versiamo nell'ordine il peperoncino, lo zenzero e il cipollotto. Questi ingredienti di fatto rappresenteranno la base del nostro particolare soffritto, e la cottura nello specifico deve essere di circa quattro minuti e a fuoco medio. Terminata anche questa fase, si possono aggiungere le zucchine, le carote e i funghi,

proseguendo la cottura. Quest'ultima la competiamo non prima di aver fatto sfumare cucchiaino di soia e il brodo, versandolo un po' per volta, man mano che tenderà ad essere assorbito dalle verdure appena inserite. Gli spaghetti sono finalmente pronti, per cui non ci resta che salarli e peparli, dopodiché possiamo spegnere la fiamma, e se saranno ben croccanti aggiungiamo la carne tagliata all'inizio della preparazione di questa ricetta. Versiamo gli spaghetti di riso dopo averli fatti cuocere per circa 7 minuti. Ala fine li scoliamo e poi li condiamo con il sugo preparato con tanta parsimonia e sicuramente con l'acquolina in bocca. Anche per questo piatto vale tuttavia

aggiunger una nota a margine e nello specifico a riguardo della carne di manzo che può essere sostituita anche con altri tipi di come ad esempio petti di pollo, oppure del filetto di maiale. Infine il consiglio ulteriore è di usare sempre delle fette sottili, in modo da non rendere il piatto troppo pesante. Lo stesso vale anche per le verdure citate che possono essere anche sostituite con peperoni rossi oppure con piselli.

## **Insalata mista antiossidante**

L'insalata dunque è per antonomasia il piatto tipico da consumare nelle calde giornate estive, ed oltre ad essere ricco di vitamine ed antiossidanti fornisce anche la giusta dose di acqua necessaria per purificare il corpo e soprattutto evitare frequenti casi di disidratazione che specie in concomitanza con una dieta come la Dash (mancanza di sale), potrebbe provocare dei seri problemi. Consumare l'insalata significa aggiungere oltre al gusto anche benessere specie se all'interno ci sono gli agrumi, ricchi di antiossidanti e ideali proprio per combattere il gran caldo. L'insalata a base di agrumi come

l'arancia e il pompelmo e il finocchio oltre alle foglie di lattuga di romana, è una vera e propria bomba vitaminica con tanti antiossidanti ideali per sentirsi in forma e non essere tentati dall'abbandonare la dieta incorso per spossatezza fisica, crampi ed altri malesseri tipici della stagione estiva. Gli ingredienti presenti in questa ricetta che di seguito ci apprestiamo a descrivere sono quindi ideali per stare sempre in forma, per consumare un pasto decisamente leggero, oltre che nutriente. La Vitamina C presente negli agrumi, i notevoli benefici del melograno, uno dei super cibi più nutrienti ed antinvecchiamento, i benefici del

cavolo rosso, a sua volta ricchissimo di ricco di antocianine, ovvero dei potenti antiossidanti è ideale per la pelle. Anche il ferro è un altro prezioso elemento che in un'insalata è presente specie nella lattuga, e questi sono soltanto alcuni dei tanti prodotti di madre natura che si possono consumare senza alcun problema in una dieta Dash. Per quanto riguarda nel dettaglio, la preparazione di questa insalata mista la ricetta si svolge come elencato nei righi successivi. Innanzitutto si inizia con un accurato lavaggio delle foglie di lattuga, senza farle però romperle, dopodiché tocca agli agrumi che vanno sbucciati, e separati a spicchi. Continuando tocca poi al cavolo che dopo averlo lavato va



tagliato a piccoli tocchetti. Dopo aver poi separato i chicchi del melograno è la volta del finocchio che va anch'esso tagliato a pezzi dopo aver provveduto a liberarlo del classico terriccio che si annida nel suo interno. A questo punto impiattare l'insalata, bisogna creare una sorta di letto con le foglie di lattuga adagiate sul fondo di un piatto da portata, dopodiché al centro si posano il finocchio e il cavolo e intorno si aggiungono gli spicchi degli agrumi, alternando quelli dell'arancia e del pompelmo. Adesso non ci resta che fare una spruzzata di chicchi di melograno, condire con olio d'oliva (preferibilmente quello extravergine), e succo di limone.

# Capitolo 6

## **Frullati di frutta tropicale**

In questo capitolo conclusivo dell'ebook sulla dieta Dash, proponiamo come peraltro accennato in precedenza, dei frullati a base di frutta tropicale, che non hanno lo scopo soltanto di deliziare il palato o rinfrescare l'ugola in estate, ma anche di curare l'organismo intero e soprattutto fungere da ottimo supporto alla dieta stessa, poiché in molti casi tutti si rivelano ideali per spuntini tra un pasto e l'altro senza alcuna controindicazione, ma solo in grado di apportare tantissimi benefici al fisico, specie nei primi giorni in cui si decide di intraprendere con decisione la dieta dimagrante denominata Dash.

## L'açai

Una palma molto diffusa nel Rio delle Amazzoni il cui frutto si presenta come una bacca di un colore bluastro e nero e talvolta verde, è molto apprezzata per la sua polpa. Si tratta della cosiddetta açai e che è considerato uno dei tanti super alimenti presenti sul pianeta.

Questa bacca oltre che garantire un ottimo apporto calorico (circa 500 kcal/100 g), è anche un'eccellente fonte di acidi grassi di tipo monoinsaturi, ed in particolare quello oleico e palmitoleico, nonché di vitamina A seppur nella misura ridotta (circa 350 µg RE/100 g). L'açai tra l'altro vanta anche moltissimi flavonoidi, e altre

molecole come ad esempio i fitosteroli. I primi come più volte dimostrato, hanno la capacità di impedire o sterminare i radicali liberi, quindi in grado di proteggere gli antiossidanti biologici oltre che favorire l'attività di alcuni tipi di enzimi epatici. I fitosteroli sono invece di origine vegetale, e presenti nell'açaí in circa 0,5 mg/g e che interferiscono con il meccanismo di assorbimento del colesterolo favorendone la riduzione. Un frullato di questo frutto, magari aggiunto a del latte freddo oltre che essere una bevanda dissetante, serve a stemperare la fame nei momenti critici della giornata quando lo stomaco tra un pasto e l'altro reclama cibo.

## L'ananas

Un altro frutto molto comune in tutte le aree tropicali, si rivela ideale per un frullato di complemento in occasione della pratica della dieta Dash; infatti, la sua polpa che in Brasile viene indicata con l'appellativo di abacaxi, fornisce uno straordinario gusto specie se fresco. Tra l'altro da non trascurare l'alta concentrazione di vitamina C e di altre del gruppo B. Tuttavia in una dieta Dash è particolarmente adatta perché aiuta la digestione, che serve anche a smorzare i crampi della fame, poiché l'ananas di base è un ottimo antidolorifico naturale, basti pensare che in farmacia si vendono delle pillole adatte proprio per curare

gli spasmi specie quelli provocati dalla dissenteria, ovvero un fenomeno che può capitare spesso in occasione della dieta, specie quando si consuma molta frutta e verdura. L'ananas è inoltre un ottimo diuretico quindi particolarmente indicato per pazienti che soffrono di ritenzione idrica e soprattutto per coloro che tendenzialmente hanno dei problemi seri legati all'ipertensione.

## **Il mango**

I mango sono dei frutti tropicali con valori molto bassi di grassi saturi, colesterolo e sodio. Essi sono anche un'ottima fonte di fibra alimentare e di vitamina B6, così come rappresentano una buona scorta di vitamina A e vitamina C. I manghi sono anche ricchi di sali minerali come ad esempio potassio, magnesio e rame, e sono un'ottima fonte di quercetina, betacarotene e astragalin. Questi potenti antiossidanti hanno il potere di neutralizzare i radicali liberi in tutto il corpo. Disturbi come le malattie cardiache, invecchiamento precoce, il cancro e le malattie degenerative sono,



infatti, dovuti a questi radicali liberi che danneggiano le cellule corporee benefiche.

In Cina, i manghi sono tendenzialmente agrodolci ed offrono una sensazione di raffreddamento. Il tonico a base di mango in erboristeria cinese è conosciuto come Yin tonico, ed è utilizzato per il trattamento e il sanguinamento delle gengive, l'anemia, la tosse, la costipazione, la nausea, la febbre, il mal di mare e come cura per la digestione debole. Un frullato a base di mango è ideale per la dieta Dash poiché si rivela un preziosissimo contenitore di vitamine che assicurano il topo dal punto di vista della salute generale. Essi sono ricchi di potassio (4% a 156 mg) e

magnesio (2% in 9 mg), soprattutto sono ottimi se utilizzati da parte di pazienti che soffrono di ipertensione arteriosa. I manghi tra l'altro contengono anche selenio, calcio, ferro e fosforo, sono ricchi di riboflavina, vitamina B6, A, C, E, K, niacina, acido folico, tiamina e acido pantotenico. Questi componenti consentono di evitare una serie di malattie che possono venire da carenze di queste vitamine e minerali. Ulteriori ricerche sono ancora in corso, ma alcuni studi hanno già rivelato che i manghi sono anche un ottimo rimedio naturale per il diabete. Al mattino, bere l'acqua a stomaco vuoto dopo il filtraggio delle foglie di mango opportunamente messe a bagno la sera prima di andare a dormire,

è questo un ottimo modo per preparare lo stomaco ad una delle classiche giornate in cui si pratica la dieta Dash, consapevoli che da solo è in grado di sopperire alla mancanza di valori nutrizionali che la dieta stessa vieta del tutto oppure in determinati giorni della settimana non ne prevede l'assunzione. La polpa è inutile sottolinearlo se frullata e con l'aggiunta di ghiaccio ed eventualmente di latte si rivela ottima specie nel periodo estivo.

## La papaya

La papaya è un altro frutto tropicale particolarmente consigliato per chi pratica la dieta Dash, poiché un frullato, consente di ottenere notevoli benefici per la salute specie a protezione dell'apparato digerente e al miglioramento, del sistema immunitario e cardiocircolatorio. La papaya è anche ritenuta ideale per prevenire il cancro. oltre che per il suo alto valore nutritivo. I frutti come la papaya sono una fonte naturale di vitamine e minerali essenziali per il normale funzionamento del metabolismo del corpo. Il frutto può essere mangiato come tale, oppure ideale per un delizioso frullato. La

papaia viene comunemente usata per aiutare la digestione; infatti, la presenza di papaina, ovvero un enzima digestivo eccellente, migliora la digestione abbattendo le proteine ed inoltre pulisce anche il tratto digestivo. Questo assicura una conversione ridotta di proteine in grasso corporeo. Se la proteina nella nostra dieta non viene digerita correttamente, può, infatti, causare artrite, costipazione, diabete, ipertensione e altre condizioni di salute correlati. In relazione alla perdita di peso c'è da aggiungere che la papaia è indicata anche per le persone che stanno cercando di perderlo in modo naturale. Avere una ciotola piena di papaya a metà serata o in tarda mattinata,

rappresenta uno spuntino che davvero molto bene alla salute. Il consiglio finale è di utilizzare il succo di papaya in un frullatore, con l'aggiunta eventualmente di altri frutti tropicali come ad esempio ananas, mango e volendo anche un kiwi, che non guasta per arricchirne ulteriormente il gusto.