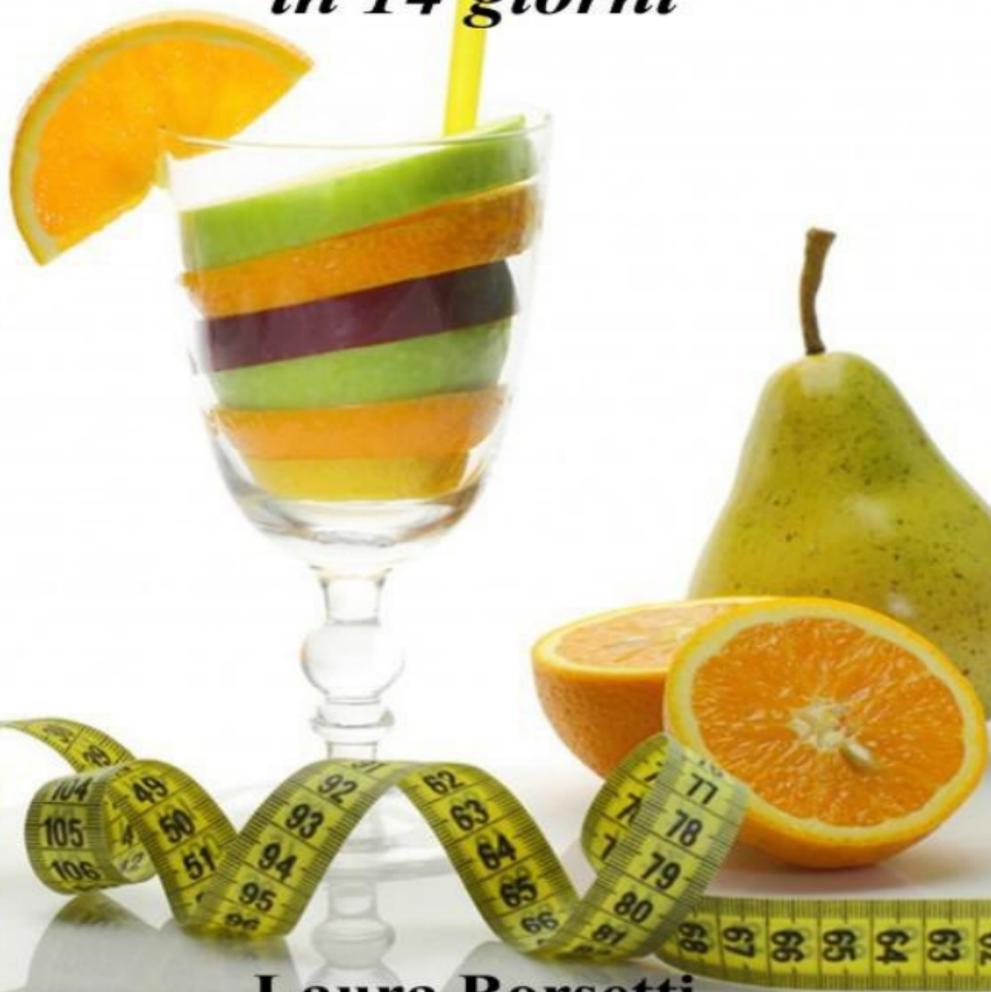


# La dieta SCARSDALE

*Come perdere 7 kg  
in 14 giorni*



**Laura Borsetti**

**La dieta SCARSDALE:  
Come perdere 7 kg  
in 14 giorni**

di  
Laura Borsetti

Copyright 2016 © Laura Borsetti.

Cover © GoGraph.com/csp\_viperagp

Tutti i diritti riservati all'autrice.

Prima edizione digitale: Giugno 2016

Questo e-book non potrà formare oggetto di scambio, commercio, prestito e rivendita e non potrà essere diffuso senza il previo consenso scritto dell'autrice.

Qualsiasi distribuzione non autorizzata costituisce violazione del diritto d'autore

e sarà sanzionata in sede civile e penale come previsto dalla legge 633/1941.

**Disclaimer:** Le informazioni presenti in questo e-book sono a mero titolo esemplificativo, frutto degli studi e delle indagini dell'autrice. Non possono assolutamente valere come prescrizione medica. Si declina ogni responsabilità in caso di eventuali problemi di salute a seguito di un'arbitraria fruizione dei contenuti.

# Indice

[Introduzione](#)

[Fase di dimagrimento](#)

[Fase di mantenimento](#)

[Menù vegetariano](#)

[Rischi e controindicazioni](#)

# Introduzione

La dieta Scarsdale, che deve il suo nome alla cittadina dove lavorava il suo ideatore, il cardiologo Herman Tarnower, è una dieta iperproteica, low-carb e low-fat (a basso contenuto di carboidrati e grassi) che ha il pregio di far perdere peso velocemente (400-500 grammi al giorno se la si segue alla

lettera senza sgarrare) nella prima fase di dimagrimento che dura due settimane. A questa segue poi una seconda fase di mantenimento o stabilizzazione che dura altri quattordici giorni.

È una dieta che ha avuto un immediato successo, dopo la pubblicazione nel 1979 del libro *The Complete Scarsdale Medical Diet*, sia perché mantiene quel che promette ■ perdere peso in tempi brevi ■ sia perché è facile da seguire e non richiede di pesare gli alimenti o di calcolare le calorie, due aspetti quest'ultimi che spesso scoraggiano in partenza chi decide di mettersi a dieta.

Basata su una drastica riduzione dei carboidrati a vantaggio delle proteine (43% contro il 34,5% di carboidrati e il

22,5% di grassi), è una dieta che prevede un apporto calorico che si aggira tra le 800 e le 1000 calorie al giorno e una rigida serie di restrizioni su quali alimenti siano permessi e quali siano assolutamente da evitare. Il dottor Tarnower raccomanda di non allungare la prima fase della dieta oltre i quindici giorni perché, essendo un regime alimentare altamente proteico, i reni e il fegato potrebbero affaticarsi e non riuscire ad eliminare dall'organismo le scorie metaboliche acide provenienti dal metabolismo delle proteine, così come il cervello potrebbe risentire dell'improvviso calo di zuccheri (la carenza di carboidrati potrebbe dare

adito a mal di testa e a un senso di spossatezza).

La dieta Scarsdale ha delle regole piuttosto rigide che vanno seguite alla lettera se si vuole raggiungere l'obiettivo dei 7 chili in meno in due settimane:

- 1) Niente alcolici e bevande gassate
- 2) Niente salumi e carni grasse
- 3) Niente olio, burro e condimenti grassi (maionese, salse, panna)
- 4) Niente zucchero e dolci
- 5) Niente latte e derivati (creme, gelati, budini, yogurt)
- 6) Niente patate e legumi
- 7) Niente pasta, riso, pane e farinacei

Sono invece ammessi:

1) Caffè, tè, acqua e bevande dietetiche

2) Tutte le verdure a foglia verde

3) Tutte le carni magre sgrassate (parti magre di vitello e manzo, coniglio, pollo e tacchino senza pelle)

4) Insaccati magri (bresaola, prosciutto cotto senza grassi)

5) Tutta la frutta non troppo zuccherina (pompelmo, mele granny, melone, pere, albicocche, prugne, pesche, fragole)

6) Tutti i formaggi magri (fiocchi di latte, formaggi spalmabili light, ricotta magra, mozzarella light)

7) Tutto il pesce magro, i crostacei, i

molluschi e i frutti di mare

8) Uova (alla coque, sode, all'occhio di bue, in camicia, strapazzate e fritte senza olio)

9) Spezie ed erbe aromatiche (pepe, rosmarino, prezzemolo, timo, curcuma, curry, paprika)

10) Come condimenti solo il limone e l'aceto (di mele o balsamico). Nella seconda fase sono concessi anche la salsa di soia, la senape, la mostarda e il ketchup

11) Come dolcificanti solo gli edulcoranti a zero calorie, tipo le saccarine, o al limite il fruttosio.

Nella fase di mantenimento, dal 15esimo al 28esimo giorno, le rigide

restrizioni iniziali si “ammorbidiscono” fino a permettere due fette di pane integrale al giorno, tre uova alla settimana, un cucchiaino di marmellata senza zucchero a colazione, un bicchiere di vino durante i pasti, tre noci e un consumo moderato di latte scremato.

Il dottor Tarnower raccomanda di bere almeno due litri di acqua al giorno per “ripulire” l’organismo e mantenersi idratati. Sono vietati, in teoria, anche gli spuntini fuori pasto. Se proprio dovesse comparire lo stimolo della fame, è concesso soltanto uno spuntino a base di carote o sedano.

Un aspetto positivo di questo regime è che, a differenza di altre diete, non

richiede necessariamente di essere integrato con l'attività fisica. Tarnower consiglia al massimo trenta minuti di moderato esercizio, come può essere una passeggiata a ritmo sostenuto, ma niente di più, tenuto conto che l'apporto di carboidrati è già basso di suo e si rischia un calo di zuccheri nel sangue e di conseguenza il ritorno repentino della fame.

Vediamo adesso in dettaglio la prima fase.

# Fase di dimagrimento

Nella prima fase che dura 14 giorni bisogna attenersi rigidamente al menù settimanale che segue nelle prossime pagine, senza cambiare arbitrariamente l'associazione degli alimenti. Non è vincolante mangiare ogni cosa, l'importante è non fare sostituzioni o cambiamenti di propria iniziativa.

La dieta è ripartita sui classici tre pasti principali, ma se si dovesse avvertire lo stimolo della fame tra un pasto e l'altro, ci si può concedere uno spuntino a base di sedano oppure carote.

Ricordarsi di bere almeno due litri d'acqua al giorno.

La colazione è uguale per tutti i giorni della settimana e consiste in:

½ Pompelmo (o un frutto di stagione non zuccherino)

1 fetta di pane integrale

Caffè o tè senza zucchero (al limite con edulcorante a zero calorie o un cucchiaino di fruttosio)

Nelle prossime pagine saranno di conseguenza riportati solo il menù del pranzo e della cena. Ricordo che non è importante pesare gli alimenti, le quantità sono a piacere e in funzione del personale senso di sazietà.

# LUNEDÌ

## **Pranzo**

Carne magra a scelta

Pomodori alla griglia o in umido

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## **Cena**

Pesce a scelta tra: pesce spada, crostacei, frutti di mare, molluschi

Insalata di pomodori e lattuga

1 fetta di pane integrale (ancora meglio se tostato)

1 pompelmo o del melone a fette (in alternativa, un frutto di stagione non

zuccherino)

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# MARTEDÌ

## **Pranzo**

Macedonia di frutta

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## **Cena**

Hamburger di carne magra alla griglia

Verdure a volontà a scelta tra:  
pomodori, lattuga, cetrioli, sedano,  
peperoni, zucchine

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# MERCOLEDÌ

## Pranzo

Tonno (al naturale, non all'olio) o salmone condito con limone

1 pompelmo o del melone a fette

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## Cena

Agnello o maiale magro (sgrassati) arrosto

Insalata mista di verdure (lattuga, pomodori, sedano, cetrioli)

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# GIOVEDÌ

## **Pranzo**

2 uova sode

Formaggio magro tipo Jocca oppure una ricottina/mozzarella magra

Zucchine o cavoletti di Bruxelles

1 fetta di pane integrale (ancora meglio se tostato)

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## **Cena**

Pollo (senza pelle) alla griglia o al forno

Spinaci o peperoni a piacere

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# VENERDÌ

## Pranzo

Formaggio magro (fiocchi di latte, formaggio spalmabile light, ricotta o mozzarella magre)

Spinaci

1 fetta di pane integrale (ancora meglio se tostato)

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## Cena

Pesce a scelta tra: pesce spada, crostacei, frutti di mare, molluschi

Insalata di pomodori e lattuga

1 fetta di pane integrale (ancora meglio se tostato)

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# SABATO

## **Pranzo**

Macedonia di frutta

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## **Cena**

Pollo o tacchino alla griglia

Insalata di pomodori e lattuga

1 Pompelmo o delle fette di melone

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# DOMENICA

## Pranzo

Pollo o tacchino o coniglio alla griglia

Verdure a volontà a scelta tra:  
pomodori, carote, cavolfiori, broccoli

1 pompelmo o delle fette di melone

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## Cena

Carne di vitello (parti magre) alla  
griglia

Verdure a volontà a scelta tra: lattuga,  
pomodori, cetrioli, zucchine, sedano

Caffè/tè/tisana senza zucchero

Per variare un po', il dottor Tarnower ha previsto la possibilità di sostituire uno dei menù giornalieri del pranzo con il seguente:

Fiocchi di formaggio (tipo Jocca)

Frutta non zuccherina

3 noci

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# Fase di mantenimento

Nella seconda fase (la terza e quarta settimana), detta di mantenimento o stabilizzazione, possiamo permetterci alcuni nuovi alimenti:

100 ml di latte scremato al massimo due volte a settimana

1 cucchiaino di marmellata senza zucchero con due fette biscottate

1 cucchiaino di olio d'oliva una volta la settimana

Legumi come piselli o fagiolini (con moderazione)

1 bicchiere di vino a tavola

Si possono mangiare fino a 3 uova la settimana, non più solo due, e consumare noci e olive con moderazione.

Resta inteso che anche in questa fase sono vietati gli alimenti citati nell'introduzione, però per gli spuntini, al posto di sedano o carote, è concesso

un frutto di stagione o una gelatina di frutta.

Se a colazione optate per il latte, quei due giorni a settimana in cui è permesso, ovviamente salterete il caffè/tè/tisana. Se a colazione optate per mettere la marmellata su due fette biscottate, naturalmente non mangerete anche la fetta di pane integrale prevista.

Se per pranzo o cena optate per le tre uova tutte in una volta, magari in una bella frittata col cucchiaino di olio di oliva permesso una volta la settimana, va da sé che non mangerete la carne, ma ci abbinerete la verdura o i legumi. Per il resto prendete a modello il menù della prima fase, variandolo magari con gli insaccati magri (bresaola o prosciutto

cotto light) che nei primi 14 giorni non erano contemplati.

# Menù vegetariano

Il dottor Tarnower ha previsto anche un menù per i vegetariani.

La colazione è uguale per tutti i giorni della settimana e consiste in:

$\frac{1}{2}$  pompelmo o frutto di stagione

1 fetta di pane integrale con un cucchiaino di marmellata senza zucchero

## Caffè/tè/tisana senza zucchero

Seguono esempi di menù giornalieri. Per chi volesse approfondire, il libro di Tarnower è stato pubblicato in italiano da Sperling & Kupfer con il titolo *La Dieta Scarsdale*.

# LUNEDÌ

## Pranzo

Zuppa di crescione o broccoli

1 patata lessa + 100 gr di fiocchi di formaggio o 115 gr di semi di soia cotti

1 mela al forno con 3 noci

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## Cena

2 fette di fontina su foglie di lattuga

Ratatouille: carciofi, cetrioli, ravanelli

1 fetta di pane integrale (meglio se tostato)

1 agrume o 2 fette di melone

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# MARTEDÌ

## Pranzo

Macedonia di frutta

1 fetta di pane integrale con un cucchiaino di marmellata senza zucchero

Verdure crude a piacere

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## Cena

Verdure a volontà a scelta tra: pomodori, lattuga, cetrioli, sedano, peperoni, zucchine

4 olive

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# MERCOLEDÌ

## Pranzo

1 pomodoro ripieno con 30 gr di riso

½ peperone tagliato a striscioline

4 funghi tagliati a fette

30 gr di formaggio magro tipo fontina

1 fetta di pane integrale (tostato)

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## Cena

Asparagi o cavolfiori gratinati

Insalata mista di lattuga e pomodori

1 fetta di pane integrale (tostato)

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# GIOVEDÌ

## **Pranzo**

Formaggio tipo Jocca con cetrioli e scalogno

1 fetta di pane integrale (tostato)

1 mela

4 olive

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## **Cena**

Melanzane alla parmigiana (max 30 gr di parmigiano e 80 gr di mozzarella)

Macedonia di frutta

Insalata verde

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# VENERDÌ

## **Pranzo**

Formaggio magro (fiocchi di latte, formaggio spalmabile light, ricottina)

Spinaci

1 fetta di pane integrale (tostato)

1 pesca o pera

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## **Cena**

Zuppa di cipolle

Insalata di pomodori e lattuga

1 fetta di pane integrale (tostato)

1 frutto di stagione non zuccherino

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# SABATO

## Pranzo

Macedonia di frutta

100 gr di formaggio magro su foglie di lattuga

1 fetta di pane integrale (tostato)

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## Cena

Formaggio magro tipo Jocca

Insalata di pomodori e lattuga

1 mela con un po' di uvetta

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# DOMENICA

## Pranzo

1 pomodoro ripieno con 30 gr di riso

½ peperone tagliato a striscioline

1 patata piccola lessa o al forno

Stufato di frutta o della frutta cotta

Caffè/tè/tisana senza zucchero

## Cena

Insalata di lattuga e pomodori

1 fetta di pane integrale (tostato)

Ananas a fette

Caffè/tè/tisana senza zucchero

# Rischi e controindicazioni

Come accennavo nell'introduzione, questa dieta ha dei punti deboli che qualsiasi nutrizionista potrà segnalarvi già a una prima occhiata.

È pericolosamente ipocalorica: un individuo “normale” che non faccia particolari attività fisiche ha un fabbisogno di almeno 2000 calorie al

giorno, mentre questo regime alimentare assicura all'organismo soltanto 900-1000 calorie giornaliere. Se è vero che non serve pesare gli alimenti e uno può mangiare a volontà, è altresì vero che gli alimenti permessi nella dieta hanno pochissime calorie (per quanto riguarda la verdura, il sedano ha solo 15 calorie ogni 100 grammi, i pomodori 16-19, la lattuga 15 e così via; la carne magra come pollo e tacchino non supera le 110-120 calorie all'etto, il vitello magro 107, le parti magre del maiale 130).

È pericolosamente iperproteica, con conseguente affaticamento per reni e fegato, che potrebbero non riuscire a espellere le scorie metaboliche acide dall'organismo.

È pericolosamente bassa a livello di carboidrati e zuccheri, che come sappiamo sono fondamentali per il cervello (due degli effetti collaterali per chi segue questa dieta potrebbero essere mal di testa e senso di spossatezza per la mancanza, appunto, di energia derivante dal metabolismo degli zuccheri).

Per non parlare del fatto che, come tutte le diete drastiche e dell'ultimo minuto, può comparire il classico effetto yo-yo e un'antiestetica perdita di tono muscolare, con conseguente afflosciamento dei muscoli di gambe e braccia.

In virtù di tutti questi motivi, la fase di dimagrimento non deve mai superare le

due settimane, proprio per evitare rischi per la salute.

Si può ripartire con la dieta Scarsdale, una volta passato il primo mese, solo quando si dovessero riprendere alcuni chili o più in generale si dovesse notare una perdita del peso forma. Recuperato quest'ultimo, si può interrompere la Scarsdale in qualsiasi momento.

Grazie per aver scelto questo e-book.  
Se ti è stato utile, consiglialo a  
un'amica!

*Ti potrebbero interessare anche:*

## **Dimagrire con la dieta Low Carb**

La dieta Low Carb consiste in una drastica riduzione dell'apporto giornaliero di carboidrati (meno di 100 grammi al giorno, cioè meno del 30% del totale dei nutrienti) a favore di un incremento dei grassi (50-60%) e delle proteine (25-30%).

In questo ebook vedremo cosa comporta la carenza di carboidrati e perché faccia dimagrire velocemente.

*Introduzione alla Low Carb*

*Alimenti Low Carb*

*Alimenti High Carb da evitare*

*Dieta-tipo*

*Ricette Low carb*

*La dieta Tisanoreica*

# **La dieta FODMAP per un intestino felice**

La dieta FODMAP, messa a punto nel 2001 da un gruppo di ricercatori australiani, si sta rivelando un rimedio sempre più efficace per contrastare i sintomi dell'IBS, la sindrome del colon irritabile che affligge in media il 20% della popolazione adulta.

Ti senti gonfia? Soffri di crampi addominali? Nel periodo mestruale noti un maggiore accumulo di gas? Allora la dieta FODMAP potrebbe fare al caso tuo.

In questo ebook vedremo in cosa consiste e come il 75% dei pazienti

abbia ottenuto un sensibile  
miglioramento della propria condizione.