

La Dieta

Dash

Vita Sana e Dimagrimento Rapido:
una Guida Base. Sostieni il Tuo
Sistema Immunitario, Brucia
Grassi e Perdi Peso.



Luciano Morelli

La dieta Dash

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso

La dieta Dash

Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso

di Luciano Morelli

© 2016, Luciano Morelli

Nessuna parte di questa
pubblicazione può essere
riprodotta o trasmessa in
qualsiasi forma o con qualsiasi
mezzo: elettronico,
meccanico, tramite fotografia,

registrazione o altro mezzo 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.

Table of Contents

[La dieta Dash](#)

[Vita Sana e Dimagrimento Rapido: una Guida Base.
Sostieni il Tuo Sistema Immunitario, Brucia Grassi e
Perdi Peso](#)

[Introduzione](#)

[La dieta DASH e la sua sostenibilità](#)

[Come funziona la dieta DASH](#)

[Le linee guida della dieta DASH](#)

[I menu settimanali](#)

[Settimana 1](#)

[Settimana 2](#)

[Le domande frequenti sulla dieta DASH](#)

Introduzione

In questo ebook, parliamo ancora una volta di diete, che ormai gran parte delle persone praticano in ogni angolo del mondo, vuoi per un fattore puramente estetico che per salvaguardare la propria salute. Tra le tante diete disponibili, infatti, ne esiste ormai una per ogni individuo che intende perdere peso, ma nel contempo, c'è da dire alcune sono state testate per coloro che pur intenzionati ad ottenere questa performance, hanno problemi di salute e quindi una conseguente e giustificata paura di poter incorrere in alcune controindicazioni. La DASH ad esempio

è una dieta definita da medici e soprattutto dai nutrizionisti “sana” e che è stata sviluppata in origine non per un uso specifico quindi per abbassare il peso in eccesso, bensì, per ridurre la pressione sanguigna senza l’utilizzo di farmaci. Le prime ricerche hanno infatti dimostrato che la DASH può abbassare la pressione sanguigna e quella arteriosa purchè, venga coadiuvata da un maggior apporto di sodio pari a circa 3300 mg al giorno. Dopo questa sorprendente scoperta, da allora, numerosi altri studi approfonditi, hanno confermato che questa dieta riduce il rischio di molte malattie, tra cui alcuni tipi di cancro, ictus, malattie cardiache, insufficienza cardiaca, calcoli renali e

diabete. La ricerca non è stata originariamente effettuata per la perdita di peso, ma era soltanto una cura per le suddette patologie ed era relativamente ricca di cereali raffinati e alimenti ricchi di amido. Dal momento che la perdita di peso è importante per tantissime persone, si è capito che si poteva sfruttare per questa favorevole condizione, e sulla base proprio dei principali alimenti della dieta DASH. Il concetto su cui si basa è un programma che prevede il consumo di frutta e verdura, latticini senza grassi aggiunti, insieme a noci, fagioli e semi vari. A dimostrazione che la dieta DASH funziona, lo testimonia il fatto che su di essa sono stati condotti diversi nuovi

studi e i risultati sono stati migliori dei precedenti. Il miglioramento della pressione sanguigna si è avuto tagliando i cosiddetti "carboidrati vuoti" e aggiungendo invece più proteine **■**e / o grassi, ideali quindi per mantenere un cuore sano e con esso tutte le arterie, scongiurando danni spesso irreversibili.

La dieta DASH e la sua sostenibilità

Gli esperti della dieta DASH hanno scritto molti trattati, in cui con dei piani basati proprio sulle più recenti ricerche, hanno dimostrato che questa dieta è ideale per raggiungere e mantenere un peso equilibrato e soprattutto con pasti e spuntini a base di frutta e verdura, insieme con altri alimenti che sono ricchi di proteine e che contengono grassi non nocivi al cuore, ma nel contempo ideali per eliminare il senso di fame. I piani di pasto in questi libri sono stati progettati per evitare accumuli a dismisura di zucchero nel sangue mantenendo la glicemia in perfetto

equilibrio, riducendo quindi il grasso della pancia, il rischio di diabete, ridurre i trigliceridi, migliorare il colesterolo buono (HDL), e ridurre quello cattivo (LDL) I nuovi piani non sono avari di proteine, quindi ideali per sorreggere i muscoli, mentre si ottiene la perdita di peso, e ciò per evitare di rallentare il metabolismo.

Come funziona la dieta DASH

La dieta DASH ha un forte fondamento a base di vegetali, ideale quindi anche per i soggetti vegetariani. Gli alimenti vegetali sono, infatti, dei potenti antiossidanti e tra i maggiori promotori di grassi, che servono per mantenere un cuore sano; infatti, possono ridurre l'ossidazione e l'infiammazione che si manifesta con l'avanzare dell'età, e che provoca molte malattie. Rimuovendo gli amidi e gli zuccheri trasformati, si riesce a tenere sotto controllo la glicemia e a bandire il grasso corporeo il tutto con un programma dietetico che

supporta la flora intestinale mantenendola sana e che rende quindi effettivamente più facile perdere peso. La chiave per incorporare i principi della dieta DASH prevede come già accennato un apporto di frutta e verdura, cereali soprattutto integrali, alimenti ricchi di proteine magre, e i grassi sani, che non privano del gusto i soggetti che intendono praticarla.

Il programma tra l'altro ha dimostrato che il consumo di alcuni alimenti è ricco di frutta, verdura, prodotti lattiero-caseari senza grassi. I cereali meno raffinati, sono inoltre un'ottima fonte di potassio, magnesio, calcio e fibre.

Le linee guida della dieta DASH

Il piano della dieta DASH comprende anche l'assunzione dei suddetti cereali a grani prevalentemente interi; carni magre, pesce e pollame, noci e fagioli. Si tratta di un piano che segue le linee guida per apportare all'organismo l'elemento base ovvero il sodio, insieme a vitamine e minerali. Oltre che a ridurre la pressione sanguigna, e ad abbassare il colesterolo, la dieta DASH è stata progettata per essere sufficientemente flessibile e per soddisfare le preferenze alimentari della maggior parte delle persone. In sostanza,

possiamo definire la dieta DASH, come una tipologia parallela alla “mediterranea”, dal momento in entrambe c’è molta affinità.

L'altro aspetto positivo della dieta Dash è che è stata messa a punto da un team di medici cardiologi e nutrizionisti, una garanzia per la salute di chi intende seguirla rispetto alle tante diete improvvisate che si trovano sul web e che spesso, conducono a gravissimi effetti collaterali. Di seguito, in questo ebook, proponiamo un paio di menù della dieta DASH a base settimanale e quindi suddivisa in due fasi contigue, che dall’inizio della prima alla fine della seconda, dovrebbero già sortire

effetti benefici sul corpo e con una già evidente riduzione di peso, quindi ideale per chi intende provarla prima di adottarla definitivamente come dieta ideale per uno stile di vita decisamente migliore. La dieta si riferisce ai tre pasti principali con la possibilità di utilizzare gli alimenti elencati anche per sporadici spuntini o merende da interporre rispettivamente tra la colazione ed il pranzo e tra quest'ultimo e la cena.

I menu settimanali

Settimana 1

Primo giorno

Colazione: un semplice yogurt di tipo magro, quattro fette biscottate integrali con 30 grammi di marmellata, un succo di ananas e un caffè entrambi però senza l'aggiunta di zuccheri.

Pranzo: almeno 300 grammi di insalata a foglie e con pomodori, un panino integrale con una hamburger da 70 grammi e un succo d'arancia senza zucchero.

Cena: una zuppa ben assortita di legumi con l'aggiunta di un paio di cucchiaini di pomodoro, 50 grammi di formaggio

fresco e circa 180 grammi di spinaci ben cotti preferibilmente al vapore, con l'aggiunta di un cucchiaino di olio.

Secondo giorno

Colazione: uno yogurt magro con l'aggiunta di pezzetti di frutta, come ad esempio fragole e ananas.

Pranzo: un piatto di pasta condita con verdure miste e il tutto amalgamato in una besciamella senza burro e né olio, ma con un cucchiaino di parmigiano e 30 grammi di prosciutto cotto. Come contorno, l'ideale è invece un'abbondante porzione di pomodori al naturale, ma con l'aggiunta solo di un pizzico di sale.

Cena: 200 grammi di filetto di merluzzo bollito, con l'aggiunta di 100 grammi di finocchi freschi e un filo di olio di oliva.

Terzo giorno

Colazione: 100 grammi di latte parzialmente scremato, due mele oppure una banana, del tè o del caffè entrambi senza zucchero.

Pranzo: un panino integrale con un massimo di 70 grammi di petto di pollo, una fettina di formaggio light, ed un'insalata con pomodori freschi, oppure in sostituzione del panino anche 2 fette di pane preparato con i cereali, così come un contorno di almeno 150

grammi di carote alla julienne con 80 grammi di sedano. Su tutti i cibi, si possono aggiungere al massimo un cucchiaino di olio extravergine di oliva, ed eventualmente delle spezie a piacere, limitando al minimo l'utilizzo del sale.

Cena: 140 grammi di spigola e 80 grammi di patate, entrambi cotti nel forno, e come contorno ideali sono circa 180 grammi di spinaci saltati in padella e magari con alcuni pezzettini di mandorle, e l'aggiunta di un cucchiaino di olio d'oliva preferibilmente del tipo extravergine.

Quarto giorno

Colazione: 100 grammi di latte

parzialmente scremato e un frutto tipico di stagione (mela, pera o banana)

Pranzo: un panino con 70 grammi di petto di pollo, una fettina di formaggio light e un'insalata con pomodori freschi. In alternativa si possono consumare delle carote cotte a vapore con dei pezzettini di sedano, conditi con del limone o dell'aceto e l'aggiunta di un mezzo cucchiaino di olio extravergine di oliva.

Cena: 150 grammi di bresaola e un'abbondante piatto di verdure saltate in padella con poco olio, e un mezzo spicchio di aglio da eliminare appena imbrondito.

Quinto giorno

Colazione: uno yogurt leggero alla frutta, almeno 40 grammi di pane da ricoprire con un sottile strato di marmellata (2 cucchiaini), del tè oppure del caffè senza zucchero.

Pranzo: un sandwich con circa 50 grammi di prosciutto crudo e 50 di formaggio light, un'insalata di mais con l'aggiunta di carote, sedano, pomodori e pezzettini di lattuga (180 grammi). A termine il pasto si può concludere con una deliziosa fettina d'ananas.

Cena: 80 grammi di pasta di tipo integrale, condita con del pomodoro e

alcune spezie. Come secondo piatto, sono ideali circa 200 grammi di verdure cotte e un frutto come ad esempio una pera oppure una mela.

Sesto giorno

Colazione: una tazza con 100 grammi di latte parzialmente scremato e dei cereali integrali.

Pranzo: 180 grammi di petto di pollo o tacchino, accompagnati da un'insalata mista con l'aggiunta di pomodori, carote alla julienne e carciofi, ed una fettina di pane integrale di massimo 30 grammi.

Cena: 80 grammi di pasta al sugo fresco con un abbondante cucchiaino di

parmigiano, e un piatto con circa 250 grammi di finocchi e carote entrambe crudi.

Settimo giorno

Colazione: uno yogurt light arricchito con frutta e cereali, un'arancia e 2 biscotti di tipo integrale, oltre a del tè o caffè senza zucchero.

Pranzo: 80 grammi di pasta verde condita con una salsa di besciamella preparata senza l'aggiunta di burro oppure di olio, ma con 30 grammi di prosciutto cotto, 40 grammi di formaggio, verdure miste e un paio di cucchiaini di parmigiano e 100 grammi di pomodoro e basilico.

Cena: 180 grammi di salmone o nasello al forno, una patata bollita, 160 grammi di bietole o altre verdure simili, e come dolce una macedonia di frutta senza l'aggiunta di zucchero.

Settimana 2

Primo giorno

Colazione: latte parzialmente scremato (100 gr.) con l'aggiunta di cereali tipo i corn flakes.

Pranzo: 80 grammi di riso di tipo integrale condito con carciofi, un'insalata verde e un frutto a crosta tipo arancia.

Cena: del formaggio light da 120 grammi, un contorno a base di melanzane, peperoni o zucchine senza sale, ma condite con un cucchiaino d'olio extravergine di oliva.

Secondo giorno

Colazione: 100 gr. di latte parzialmente scremato, 40 grammi di cereali e una ricca spremuta di pompelmo. Tè o caffè senza aggiunta di zucchero.

Pranzo: 150 grammi di petto di pollo cotto ai ferri, e come contorno un'insalata mista con pomodori, carote e carciofi, accompagnati dal pane integrale (circa 30 grammi).

Cena: 80 grammi di pasta di tipo integrale condita con verdure tipiche della stagione con del parmigiano grattugiato, 150 grammi di finocchi crudi oppure cotti senza sale ed olio. Come

frutto è consigliabile una mela verde.

Terzo giorno

Colazione: una tazza da 100 gr. di latte parzialmente scremato, 2 fettine di pane di tipo integrale con due cucchiaini di marmellata.

Pranzo: 150 grammi di filetto di tonno al naturale, condito con insalata verde e un solo cucchiaio di olio extravergine di oliva.

Cena: 80 grammi di lenticchie senza pasta o riso, ma condite con pomodoro e formaggio di tipo spalmabile ed infine una fettina di pane integrale. In aggiunta si possono mangiare dei broccoli lesati,

soltanto con un pizzico di sale.

Quarto giorno

Colazione: 100 gr. di latte parzialmente scremato con 30 grammi di crusca, 1 kiwi e 2 prugne. Come bevanda vanno bene del tè o del caffè, oppure anche entrambi ma senza zuccheri.

Pranzo: 80 grammi di riso preferibilmente di tipo integrale condito con dei filetti di pomodoro, e come frutta una a scelta tra quelle di stagione.

Cena: 150 grammi di petto di tacchino cotto ai ferri, condito da circa 80 grammi di patate lessate, 150 grammi di verdure assortite e cotte alla griglia, ma

senza sale e con un solo un cucchiaino di olio d'oliva.

Quinto giorno

Colazione: Un'abbondante tazza di latte del tipo parzialmente scremato con dei cornflakes.

Pranzo: 150 grammi di pesce spada cotto alla griglia e condito con broccoli al vapore e una fetta di pane integrale non superiore ai 30 grammi.

Cena: 80 grammi di pasta integrale condita con dei gamberi e una spruzzatina di limone.

Sesto giorno

Colazione: 100 gr. di latte del tutto scremato con 30 grammi di cereali e 1 kiwi. In aggiunta vanno bene del tè o caffè, ma entrambi senza zucchero.

Pranzo: 150 grammi di insalata a base di pollo, 3 fette di pane integrale non superiori agli 60 grammi, 100 g di insalata di cetriolo freschi e pomodori. Come dessert, ideale è una macedonia con frutta di stagione.

Cena: 90 grammi di manzo con il contorno di una patata cotta al forno. Insalata e pomodori, conditi con un cucchiaio di olio d'oliva.

Settimo giorno

Colazione: uno yogurt di tipo leggero alla frutta, accompagnato da una fetta di pane integrale e marmellata.

Pranzo: un panino con 70 grammi di prosciutto crudo e una fettina di formaggio, un piatto di spinaci con solo un pizzico di sale e accompagnati da alcune carote e pomodori.

Cena: 80 grammi di pasta al sugo senza alcun condimento, un piatto di bietole semplicemente lesse oppure cotte al vapore e solo con un filo di olio.

Le domande frequenti sulla dieta DASH

Molte persone che scoprono la dieta DASH, e che la vedono ideale per la loro condizione di salute, dettata da problemi d'eccesso di colesterolo, diabete o problemi cardiaci oppure sono sane, ma intendono avvalersene soltanto per prevenire queste patologie si pongono giustamente delle domande, per cui in questo ebook a margine, ne citiamo due , tra le più significativa e correlate di risposte adeguate.

Quanti chili si possono perdere praticando la dieta Dash?

Il basso consumo di sali e grassi di tipo saturi, insieme ad un sostanziale aumento di verdure e di cereali consentono di perdere peso, già dopo circa un mese; infatti, si possono perdere fino a circa quattro kg, equamente distribuiti tra acqua ed accumuli adiposi. In sostanza, la dieta DASH sfata il tabù che per dimagrire non bisogna mangiare. per cui provarla significa rendersi conto, che la si riesce a portare al termine o comunque adottarla senza accusare i tipici sensi di fame e i relativi problemi psicologici che spesso accompagnano i soggetti sottoposti ad una dieta drastica per perdere il peso eccessivo accumulato nel corso dei mesi, specie quelli

invernali.

Quali esercizi fisici si possono abbinare alla dieta Dash?

Chi decide di praticare la dieta DASH, e nel contempo per ottimizzare il risultato, intende fare anche degli esercizi ginnici durante le ore del giorno, deve sapere che non è necessario ammazzarsi di fatica in una palestra o percorrere tanti chilometri correndo in un parco; infatti, basta davvero poco per rimanere in perfetta forma, come ad esempio camminare, che è uno degli esercizi più indicati per bruciare molte calorie e quindi dimagrire, senza inoltre dimenticare che una bella e semplice camminata fa bene

alla circolazione. Altri esercizi, che tutto sommato ognuno di noi fa durante il giorno, sono ideali se si pratica la dieta DASH, per cui si può ad esempio usare la bicicletta per andare a fare la spesa oppure recarsi al lavoro e tenendo magari in garage l'auto, o evitando di prendere bus e metropolitane. Anche salire le scale a piedi almeno due volte al giorno, anziché nell'ascensore, sono altri due esercizi di routine, che fanno molto bene agli arti inferiori ma anche alla salute generale e soprattutto a molti organi vitali come il cuore, che in prima persona sarà il primo a ringraziare per questi gesti e per le attenzioni che gli si prestano.

