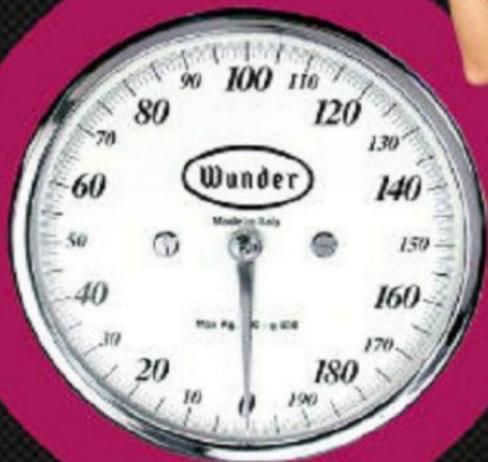


DIETETICA 2.0

Come adottare un regime alimentare sano ed equilibrato rifornendo al proprio organismo le energie necessarie entro le **24h** di una giornata



SUPER REPORT

DIETETICA 2.0

*“COME ADOTTARE UN
REGIME ALIMENTARE SAN
ED EQUILIBRATO
RIFORNENDO AL PROPRIO
ORGANISMO LE ENERGIE*

*NECESSARIE ENTRO LE 24.
DI UNA GIORNATA”*



Come perdere peso

IN POCO TEMPO

IN POCO TEMPO

Di

Matteo Squaddara

www.comeperderepesoinpocotempo.c

DIETETICA 2.0

Come adottare un regime alimentare sano ed equilibrato rifornendo al proprio organismo le energie necessarie entro le **24h** di una giornata



Note Legali

Le strategie riportate in questo documento sono il frutto di anni di studi, quindi non è garantito il raggiungimento dei medesimi risultati. L'autore si riserva il diritto di aggiornare o modificarne il contenuto, in base a nuove condizioni.

Questo documento ha solo ed esclusivamente scopo informativo, e l'autore non si assume nessuna responsabilità dell'uso improprio di queste informazioni. Inoltre, le informazioni fornite in questo libro sono soltanto per scopi educativi.

La consulenza ed i consigli contenuti in questo corso sono pensati per soli adulti sani. Prima di eseguire qualsiasi cosa, si consiglia di consultare il proprio medico per garantire l'informazione fornita è appropriata per la vostra situazione personale.

Se avete problemi di salute o alle condizioni pre-esistenti, si prega di consultare il proprio medico prima di

attuare una qualsiasi delle informazioni fornite in questo report.

Tutti i Diritti Riservati

Questa informazione è per il tuo uso personale. Non puoi distribuire, copiare, riprodurre, o comunque vendere il prodotto o le informazioni in qualsiasi forma, incluso ma non limitato a: elettronico, meccanico, su fotocopia, come registrazione, o con qualsiasi deposito informativo o sistema di recupero senza espressa scritta, datata e firmato il permesso dell'autore. Tutti i diritti sono riservati.

Se hai ottenuto questo Report
da un Luogo diverso da

<http://www.comeperderepesoir>

allora hai una Copia Pirata.

Sei pregato di aiutare a
fermare la criminalità su
Internet

segnalandola all'indirizzo

[comeperderepesoinpocotempo](http://www.comeperderepesoinpocotempo)

-----©Copyright **Matteo**

Squaddara



CHI SONO

Mi chiamo **Matteo Squaddara** e sono un appassionato di **Bodybuilding Natural** e alimentazione sportiva; dopo aver vinto il Campionato Italiano di Bodybuilding Natural ho creato una

piattaforma chiamata Naturalbodybuilder.it ormai punto di riferimento per chi desidera un **fisico scolpito senza compromettere la massa muscolare**. Questi risultati raggiunti sono stati frutto di un'ampia conoscenza a livello muscolare e di alimentazione; in tutti questi anni per raggiungere la forma fisica desiderata ho testato e applicato gran parte dei concetti riportati in questo Super Report **auspicandone pregi e difetti.**

MISSIONE

In un mondo che sembra fatto su

misura per i magri, tutti aspirano a essere snelli e scattanti, in perfetta sintonia con il ritmo della vita d'oggi. Nasce così, per assumere posizioni di primo piano, il problema dieta-estetica. C'è purtroppo un **grosso bagaglio di tradizioni sbagliate** da spazzar via: pensare che un piatto di pasta asciutta abbondantemente condita possa sostituire le proteine di una bistecca è assurdo; credere che il brodo di carne sia l'alimento ideale quando si sta poco bene è altrettanto assurdo.

Così pure c'è **chi per scarsa**

informazione in merito, volendo dimagrire, ingrassare o semplicemente mantenere il suo peso forma, **intraprende cure dietetiche basate su nozioni empiriche**. Quando il risultato è poco grave, succede che i grassi restano grassi e i magri restano magri ed entrambi alla fine si consoleranno pensando che nessuna dieta possa esser loro di giovamento. Quando il risultato è più serio, si incorre in gravi errori alimentari con conseguenti carenze e talvolta disfunzioni dell'organismo. Pertanto **in questo Super Report**

desidero far presente che il primo requisito della bellezza è la buona salute: linea, occhi, capelli sono strettamente collegati all'alimentazione. Mangiando in modo giusto e sano, si potranno realizzare tutte le condizioni per la buona salute e quindi per la bellezza.

SOMMARIO

DIETA EQUILIBRATA E
ALIMENTAZIONE RAZIONALE

Fabbisogno calorico

Come scegliere gli alimenti

L'importanza della cottura

11 STRATEGIE DI SUCCESSO PER MIGLIORARE LA PERDITA DI GRASSO

Sei in sovrappeso o sei obesa?

Fattori che influenzano il grasso
corporeo

Rischi per la salute di un eccesso di
grasso corporeo

Come distribuire il grasso - Mele
contro Pere

Livelli raccomandati di grasso
corporeo

Come il corpo controlla i livelli di
grasso

Benefici per la salute di un corpo
magro

Stile di vita e raccomandazioni per un corpo magro

L'Esercizio costante favorisce la perdita di grasso corporeo in diversi modi:

Integratori alimentari per aiutarti a perdere grasso

Successo di misura

LE DIETE DIMAGRANTI

Diete ipocaloriche e iperproteiche

Diete unilaterali

Diete dimagranti estreme

Diete particolari

Ricette speciali per dimagrire

DIETE DISINTOSSICANTI

Dieta "Ponte"

[Dieta per la cellulite](#)

[MACROBIOTICA](#)

[Yin e Yang](#)

[L'agricoltura biologica](#)

[Gli alimenti della cucina macrobiotica](#)

[Le specialità macrobiotiche](#)

[LA DIETA VEGETARIANA](#)

[Dieta vegetariana assoluta e dieta
semivegetariana](#)

[Controindicazioni](#)

[CONCLUSIONI](#)

DIETA EQUILIBRATA E ALIMENTAZIONE RAZIONALE

Un regime alimentare equilibrato viene adottato per **riornire all'organismo quelle energie consumate** in certo arco di tempo che solitamente sono le 24h di una giornata. La caratteristica di tale regime è di **essere sano e giusto**, onde evitare scompensi all'organismo **sia per eccesso che per difetto**.

FABBISOGNO CALORICO

Come è noto la dietetica è l'arte del ben nutrirsi, del nutrirsi cioè secondo il **reale fabbisogno del nostro organismo.**

E perché il nostro organismo sia ben nutrito è indispensabile **conoscere i vari alimenti che compongono l'alimentazione.** A tale scopo si deve tener conto dell'ingerimento e del consumo delle calorie nel decorso di una giornata.

Si sa che il consumo di calorie, varia anche considerevolmente, a seconda del

sesso e dell'età, dell'altezza, del funzionamento delle ghiandole salivari a secrezione interna, dell'attività di un individuo. Secondo lo stesso criterio si può verificare il **fabbisogno calorico quotidiano** (vedi la tabella sotto). Può altresì succedere che il **fabbisogno calorico venga modificato** mutando il tipo di attività svolta.

Per vita sedentaria o **attività leggera** si intende il lavoro dell'impiegato, dell'insegnante, del dirigente d'azienda e così via; per **attività media** si intende soprattutto il lavoro della casalinga,

dell'agente di commercio e simili; quando si parla di **attività fisica pesante o intensa** intendiamo l'opera lavorativa esercitata da individui che svolgono mansioni faticose e gravose: manovali, muratori, boscaioli, ecc. Le **attività intellettuali** non provocano nessun consumo calorico.

Gli alimenti sono comunemente raccolti in cinque gruppi principali che noi ora analizzeremo singolarmente, cercando di fornire una panoramica generale.

Proteine

Si trovano nelle **carni, nel pesce, nei latticini e nelle uova**. Un grammo di proteine fornisce all'organismo sano quattro calorie. Per valutare più attentamente il fabbisogno proteico **occorre moltiplicare il proprio peso corporeo con alcuni valori fissi** che variano a seconda del sesso e dell'attività svolta.

Tali valori fissi sono:

Sesso maschile:

- Vita sedentaria o leggera attività 1-

1,2

- Attività fisica media 1,3-1,6
- Attività fisica intensa 1,7-2,2

Sesso femminile:

- Vita sedentaria o leggera attività 0,8-1
- Attività fisica media 1,2-1,5

Il nostro organismo **utilizza le proteine** solo se già ha **soddisfatto gli altri fabbisogni di grassi e zuccheri.**

Grassi

I grassi solitamente presenti nella nostra alimentazione si dividono in **grassi animali** e **grassi vegetali**. Purtroppo

succede di frequente che **ci si limiti al consumo dei grassi animali** (contenuti nella carne, nel pesce e nei latticini) trascurando quasi del tutto quelli vegetali.

Questo errore alimentare va bilanciato facendo largo uso di grassi vegetali per cucinare e condire i cibi.

Forniscono i grassi vegetali:

- Olio (soprattutto di soia, di mais e d'oliva)
- Legumi e margarina

Particolare interessante e poco noto è questo:

la carota contiene **acido linoleico** (grasso vegetale indispensabile ad un organismo) allo stato quasi puro. **Un grammo di grasso fornisce 9 calorie.**

Zuccheri

Sono presenti nella nostra alimentazione quotidiana sotto forma di **frutta, verdura cereali e miele**. Forniscono un **apporto energetico di insostituibile importanza**: senza di essi individui e animali non possono esistere. Formano circa il 50% del fabbisogno calorico. **Un grammo di zucchero garantisce 4 calorie.**

Vitamine e Sali Minerali

Le vitamine sono **elementi indispensabili per il rinnovamento delle cellule**. Per sottolineare invece l'importanza di una dose quotidiana sufficiente di Sali Minerali si sappia che **i denti e le ossa del nostro scheletro sono formati proprio da essi** e che da essi devono costantemente essere alimentati. L'alimentazione equilibrata quindi prevede una **ripartizione degli alimenti** con il seguente criterio:

- Zuccheri: 50-60% delle calorie;
- Grassi 20% delle calorie;

- Proteine 15% delle calorie.

FABBISOGNO CALORICO E I DELLA PERSONA				
		Calorie	Proteine (gr)	
SESSO MASCHILE				
Vita sedentaria o leggera attività		2400 2800		75 85
Attività fisica Media		3200 3800		85 95
Attività fisica		4000		100

Intensa		5500		110
SESSO FEMMINILE				
Vita sedentaria o leggera attività		2000 2400		65 75
Attività fisica Media		3000 3500		75 85

COME SCEGLIERE GLI ALIMENTI

L'alimentazione varia ed appetitosa **deve essere ben cucinata** (un piatto che attrae è meglio digerito di un piatto che

ripugna) e soprattutto di facile digestione. Deve essere **completa di grassi vegetali**, sali minerali, proteine, zuccheri e **grassi animali in quantità razionale ed equilibrata.**

Succede sovente che **ci si dimentichi i grassi vegetali** limitandosi, erroneamente, a consumare solo quelli animali:

Gli uni e gli altri vanno consumati con raziocinio tenendo sempre presente che **disagi all'organismo** possono derivare **sia per eccesso che per difetto di consumo.**

I latticini coprono il fabbisogno di

calcio nell'organismo. **Il latte in particolare è alimento completo** e potrebbe sostituire un piatto apparentemente più sostanzioso. Il pane venga consumato ben cotto e in quantità moderate;

Non ci si lasci trascinare in inganno da grissini e cracker che forniscono **più calorie del pane** e vanno ingeriti anch'essi in quantità ridotte.

La pasta cotta a lungo è di difficile digestione: si preferisca una cottura così detta "al dente". **Il vino deve essere evitato quando si ha lo stomaco vuoto** ed è bene non abusarne: ci si

limiti ad un litro circa al giorno distribuito in 2 pasti; è consentito bere 3-4 digestivi o liquori distanziati l'uno dall'altro, dopo i pasti.

L'eccesso di bevande alcoliche può compromettere il benessere del fegato ed alterare la presenza di grassi nel sangue. Si moderi il consumo di cacciagioni e di cibi conservati. Ogni giorno vengono mediamente **eliminati 2,5 litri di acqua attraverso l'urinazione e la traspirazione:** poiché il "bilancio" idrico deve costantemente essere normalizzato, occorre che

l'organismo sia rifornito di una pari quantità di liquidi.

Il consumo normale quotidiano di liquidi può essere costituito da 2 litri di acqua, 1 di vino, 0,5 di birra, caffè e succhi di frutta. E' importante tenere presente che **un litro di vino contiene circa 700 calorie** ed è quindi un vero e proprio alimento.

La cottura degli alimenti è **circostanza fondamentale nell'alimentazione.**

Durante la cottura i **cibi subiscono un'alterazione** o una modifica avvolta accentuata. Un alimento a cottura conclusa può **aver perso peso** (con la perdita di acqua) o **acquistato in volume** (come i cereali), può prendere le vitamine (alcune delle quali sono molto sensibili al calore) o i Sali minerali. Quasi sempre ciò si verifica quando la cottura avviene in acqua. E' quindi saggezza alimentare **consumare il cibo con l'acqua di cottura** che spesso

contiene le proprietà nutritive del cibo spesso: così facendo il valore nutritivo dell'alimento cotto è pari a quello dell'alimento ante cottura, cioè crudo. A cottura ultimata il cibo può essere più digeribile (per esempio se ha perso una parte dei grassi contenuti inizialmente) oppure di più difficile digestione.

12 consigli che consentono una cottura completa ed efficace dei cibi:

- Fare largo uso della pentola a pressione, semplicemente per la cottura delle verdure.
- I cibi da cuocere vanno versati in acqua già bollente.

- I cibi vanno cotti con poca acqua; qualora se ne usa troppa si noterà che a cottura ultimata ne sarà rimasta sul fondo della pentola.
- La carne non **deve essere cotta ad un calore eccessivo** per non compromettere il contenuto proteico.
- E' meglio far **cuocere la carne nel suo stesso grasso**, limitandosi ad aggiungere altri condimenti a cottura conclusa.
- **Un buon bollito sortisce da un unico pezzo di carne cotto per un'ora** in acqua già bollente; il brodo di carne si ottiene mettendo pezzi di carne in acqua fredda e cotta per almeno 2

ore.

- **L'olio d'oliva è più indicato per cuocere e friggere**, rispetto agli altri oli conserva quasi intatte le sue proprietà.
- **La carne cotta dovrebbe essere ingerita con l'acqua di cottura** alla quale ha “abbandonato” parecchie delle sue proprietà nutritive.
- **Le carni sono più facilmente digeribili** se prima della cottura vengono lasciate “a mollo” per almeno un'ora in succo di limone o aceto.
- **Gli ortaggi vanno cotti a calore moderato e senz'acqua**: è sufficiente lavarli e scolarli poco; a cottura iniziata produrranno da soli

l'acqua necessaria alla cottura.

- **I grassi già usati vanno evitati** perché producono sostanze tossiche nocive allo stomaco e al fegato.
- **I recipienti di rame e ferro non sono indicati per la cottura** di alimenti contenenti vitamina C che è particolarmente sensibile al calore.

“La digestione ha inizio con il piacere di mangiare” dice un proverbio antico. E' importante quindi che **un alimento sia cotto** e presentato come si conviene, ricorrendo magari anche a taluni accorgimenti **“estetici”** che sovente ingannano l'organismo.

11 STRATEGIE DI SUCCESSO PER MIGLIORARE LA PERDITA DI GRASSO

Con l'epidemia di obesità in tutto il mondo, molte persone sono alla ricerca di modi per perdere peso e tenerlo fuori dal proprio corpo. Mentre l'attenzione è spesso rivolta al peso corporeo totale, in realtà è il **grasso corporeo in eccesso** che rappresenta una minaccia reale per la salute. Quindi è importante capire il ruolo che il grasso corporeo

gioca nella salute e nella malattia e su come raggiungere un sano livello di quest'ultimo.

SEI IN SOVRAPPESO O SEI OBESA?

Il peso corporeo o composizione corporea di un individuo riflette il **livello di massa magra corporea** (tessuti, ossa e muscoli) e il grasso corporeo. Mentre si utilizzano parole come **obesi e in sovrappeso** c'è una grande differenza tra questi termini sia in definizione che rischi associati per la salute.

Il Sovrappeso è definito come peso corporeo sopra un peso accettabile in relazione all'altezza.

Questo termine può essere fuorviante, perché non distingue il grasso corporeo in eccesso con la massa muscolare magra. **Ad esempio, è possibile essere in sovrappeso senza essere obesi.** Un corpo-builder sarebbe un esempio di questo scenario. Avere una maggiore percentuale di massa muscolare renderebbe questo individuo in sovrappeso secondo tabelle standard peso / altezza, ma questa persona

potrebbe avere il grasso corporeo basso e di essere in buona forma fisica.

L'indice di massa corporea (BMI) è comunemente utilizzato per determinare se il proprio peso rappresenta un rischio per la salute.

Ecco come calcolarlo:

Il BMI è calcolato dividendo il peso in chilogrammi per l'altezza in metri al quadrato (kg / m^2). Un BMI superiore a 25 indica kg.m^2 sovrappeso. Quando viene utilizzata la percentuale di grasso

corporeo, le donne con 25,1-29,9 per cento e gli uomini con il 24,4 per cento a 20.1 sono considerati di essere in sovrappeso.

L'obesità è definita come eccesso di grasso corporeo rispetto alla massa corporea magra. Per gli standard generalmente accettati, gli uomini con più del 25 %, e le donne con più del 30% di grasso corporeo, sono considerati obesi. Quando viene utilizzato il BMI, gli individui con un valore superiore a 30 sono considerati

obesi.

Dal momento che è il **grasso in eccesso** (non l'eccesso di peso), che è un problema di salute, al momento di valutare il tuo livello di forma fisica generale, è importante **guardare la percentuale del tuo corpo** che è composta di grassi, piuttosto che il peso totale del corpo.

FATTORI CHE INFLUENZANO IL GRASSO CORPOREO

Ci sono molti fattori che **regolano il vostro livello di grasso corporeo**, tra cui:

- Dieta
- Livello di attività
- Metabolismo basale (tasso con cui le calorie vengono bruciate a riposo)
- Genetica
- Ormoni, come l'insulina, tiroide, ormone della crescita e

**RISCHI PER LA SALUTE DI UN
ECESSO DI GRASSO CORPOREO**

Portare un eccesso di grasso corporeo è legato ad alcune delle nostre più grandi minacce per la salute, in particolare **le malattie cardiache, il cancro e il diabete**. Maggiore è il grado di obesità - maggiore è il rischio per la salute. Al contrario, il mantenimento di un corpo sano può aiutare a ridurre il rischio di sviluppare queste malattie.

L'obesità è un noto fattore di rischio per lo sviluppo di malattie cardiache. Il grasso corporeo in eccesso crea un aumento del carico di lavoro e di stress

al cuore, con conseguente pressione alta, battito cardiaco irregolare, e ampliamento del cuore. **Le persone obese tendono ad avere livelli elevati di colesterolo**, che li rende più inclini a arteriosclerosi, un restringimento delle arterie causate da accumulo di placca. Questa **condizione può diventare pericolosa** per la vita se gli **organi vitali come il cervello, il cuore o i reni sono privi di sangue**.

Il grasso corporeo in eccesso può anche **aumentare il rischio di sviluppare il**

cancro. L'American Cancer Society ha pubblicato una relazione che illustra il rapporto tra obesità e mortalità per cancro. Sulla base della associazione osservata, l'American Cancer Society stima che gli attuali modelli di sovrappeso e obesità negli Stati Uniti potrebbero rappresentare fino al 14% di tutte le morti per cancro negli uomini e del 20% nelle donne.

Gli uomini obesi hanno più probabilità rispetto agli uomini non obesi di **morire di cancro del colon, del retto, o della**

prostata. Le donne obese hanno più probabilità rispetto alle donne non obese di **morire di cancro della cistifellea, della mammella, dell'utero, della cervice, o delle ovaie.**

C'è anche un forte legame tra **obesità e diabete.** Il grasso corporeo in eccesso può portare allo sviluppo di una condizione chiamata **insulino-resistenza**, dove il corpo non risponde più correttamente all'insulina che produce. Come risultato, insulina non è in grado di portare il glucosio nello

zucchero cellule e sangue livelli rimangono elevati. Il pancreas risponde a questo producendo più insulina, che il corpo non può usare, in modo che i livelli di insulina siano elevati. Questo scenario di alta insulina e livelli di zucchero nel sangue sono caratteristiche del diabete di tipo 2. **Sviluppare il diabete aumenta il rischio di sviluppare altri problemi di salute, come il rene e le malattie degli occhi, e problemi circolatori.**

Essere obesi può anche rendere il

processo più semplice corpo che è la respirazione un'impresa impegnativa. Per un individuo obeso ci vuole più energia per respirare perché il cuore deve lavorare di più per pompare il sangue ai polmoni e in tutto il corpo. **Questo può anche portare ad una pressione sanguigna elevata e stress per il corpo.** Il grasso corporeo in eccesso è anche legato alla malattia della vescica, patologie gastrointestinali, disfunzioni sessuali, l'artrosi, e ictus. Le conseguenze emotive di obesità possono essere

altrettanto gravi - bassa autostima, depressione e ansia.

COME DISTRIBUIRE IL GRASSO - MELE CONTRO PERE

Proprio come il grado di obesità è importante determinare il rischio per la salute, quindi la posizione del grasso. La "**mela**" corpo a forma, che è definito da **grasso addominale o 'pancia'**, è stato trovato per predisporre un individuo al diabete di tipo 2, dislipidemia, ipertensione, malattia

coronarica, ictus e mortalità precoce. In realtà, le misurazioni di circonferenza della vita hanno dimostrato di essere un **migliore indicatore di rischio per la salute che è l'indice di massa corporea (BMI).**

Per un uomo:

Aumento del rischio - in vita più di 94 cm (38 pollici)

Sostanziale aumento del rischio - in vita più di 102 cm (40 pollici)

Per una donna:

Aumento del rischio - in vita più di 80 cm (32 pollici)

Sostanziale aumento del rischio - in vita più di 88 cm (35 pollici)

Gli uomini, in particolare, spesso depositano peso nella regione vita, mentre le donne tendono ad aumentare di peso intorno ai fianchi e glutei dando loro la forma "a pera". **"Il grasso si deposita principalmente intorno ai fianchi e i glutei non portano lo stesso rischio che ha guadagnato in tutta la metà sezione.**

La tendenza del grasso che si deposita intorno alla parte centrale è influenzata da una serie di fattori tra cui la **genetica** e **le scelte di vita**. L'attività fisica, evitando di fumare e usare grassi insaturi su grassi saturi hanno dimostrato di **ridurre il rischio di sviluppare l'obesità addominale**.

LIVELLI RACCOMANDATI DI GRASSO CORPOREO

Il grasso corporeo di un individuo è espresso come percentuale del peso corporeo che si compone di grasso. **Questa percentuale varia per gli uomini e per le donne con l'età.**

Tutti noi richiediamo un po' di grasso corporeo immagazzinato per alimentare energia e ammortizzazione. **Se il corpo ha troppo poco grasso, inizierà ad abbattere il tessuto muscolare per il fabbisogno energetico.**

Grasso corporeo qui di seguito sono

consigliati per le donne e gli uomini
secondo l'American Dietetics

Association:

Donne

- **Normale** 15-25%
- **Sovrappeso** 25,1-29,9%
- **Obesa** oltre il 30%

Uomini

- **Normale** 10-20%
- **Sovrappeso** 20,1-24,4%
- **Obeso** oltre il 25%

COME IL CORPO CONTROLLA I LIVELLI DI GRASSO

Le tabelle altezza peso, come l'indice di massa corporea (BMI), sono comunemente usate per determinare come peso di una persona in confronto ad uno standard. Questo metodo è facile da fare in quanto si tratta di semplici misure di altezza e peso, inoltre distingue le proporzioni di grasso corporeo e il tessuto magro non è il metodo più accurato per valutare il

proprio rischio per la salute a causa di grasso corporeo in eccesso.

Ecco alcuni metodi che possono essere utilizzati per determinare la percentuale di grasso corporeo:

Calibro Pelle - misura lo spessore del grasso sottocutaneo in varie posizioni sul corpo. Le misure ottenute sono utilizzate nelle equazioni speciali per ottenere un valore stimato per cento di grassi. Questo metodo non è molto preciso e dipende dalle capacità e

giudizio della persona che effettuano il test.

Bioelettrica - una macchina viene utilizzata per misurare un segnale elettrico che passa attraverso la massa corporea magra e grasso. Maggiore è il contenuto di grassi maggiore è la resistenza alla corrente. Questo metodo è più efficace di test pinza piega della pelle, ma non è al 100%.

Tecnologia NIR - luce infrarossa è brillante sulla pelle (zona di solito

bicipite). Il grasso assorbe la luce, mentre la massa corporea magra riflette la luce. La luce riflessa viene misurata da un sensore speciale, trasmessa al computer, e tradotta in percentuale di grasso corporeo. Questo metodo è molto accurato – **paragonabile alla pesatura sott'acqua** ma leggermente più costoso che i due metodi di cui sopra.

DEXA - sta per doppia energia a **raggi X assorbimetria** -Utilizza due energie dei raggi X per misurare il grasso corporeo, muscolo, e minerale ossea.

Questo metodo è molto accurato, ma anche il più costoso e richiede tempo.

BENEFICI PER LA SALUTE DI UN CORPO MAGRO

Avere un corpo magro è importante per la **salute generale e la longevità**. Quando siamo fisicamente in forma ci sentiamo meglio con noi stessi, abbiamo più energia e viviamo al meglio il benessere. Al contrario, **portando il grasso in eccesso potrebbe avere un impatto negativo sulla nostra**

autostima, la fiducia, e l'immagine del corpo. Può anche causare stanchezza e letargia, rendendo il più semplice dei compiti, come ad esempio salendo una rampa di scale, difficili ed estenuanti.

Numerosi studi hanno trovato che coloro che mantengono un corpo magro vivono più a lungo, soffrono meno malattie e godono di una migliore qualità della vita. E 'importante sapere che anche piccole perdite possono portare a grandi benefici per la salute. **Gli studi hanno trovato che perdere anche il 10-15%**

del peso in eccesso (grasso) può contribuire a ridurre la pressione arteriosa, glicemia, colesterolo e trigliceridi.

STILE DI VITA E RACCOMANDAZIONI PER UN CORPO MAGRO

Mentre gli integratori alimentari possono essere molto utili, un'alimentazione sana e regolare uniti all'esercizio fisico sono alla base di un successo, il controllo del peso a lungo termine e il programma di perdita di

grasso.

Qui di seguito sono riportati alcuni suggerimenti nutrizionali da considerare per la perdita di grasso sano:

- Mangiare almeno tre pasti al giorno, preferibilmente quattro o cinque piccoli pasti per mantenere il

livello di metabolismo e l'energia ottimizzati. Non saltare i pasti, può aumentare il tuo appetito ed esaurire i livelli di energia inducendoti a grandi abbuffate.

- Se hai fame tra i pasti, consuma snack di cibi salutari, come **frutta, yogurt, verdure crude, noci e semi.**
- **Dai la precedenza ai cibi freschi e alimenti non trasformati.** Che siano a basso contenuto di grassi / a basso contenuto calorico, gli alimenti

nutrienti sono le tuoi migliori scelte dietetiche. Questi includono frutta fresca, verdure, legumi (fagioli, piselli e lenticchie) e cereali integrali. **Evitare il consumo di cibi elaborati e raffinati, come il fast food, cibo spazzatura, pane bianco / riso / pasta, caramelle, biscotti e dolci.** I Cereali raffinati mancano di valore nutrizionale perché il loro strato ricco di fibre esterne viene strappato via durante l'affinamento. Gli alimenti trasformati e il cibo spazzatura dovrebbero essere

considerati come una fornitura di "calorie vuote", perché questi alimenti sono spesso ricchi di zuccheri e calorie, ma con un valore nutrizionale molto basso.

- **Limitare il consumo di grassi saturi e idrogenati.** Il Grasso ti riempie più lentamente rispetto ad altri alimenti, perché ci vuole più tempo per metabolizzarlo e assorbirlo nel tratto gastrointestinale. La sensazione di pienezza (sazietà) ritarda causandoti un forte appetito. È necessario meno

masticazione, affinché questi cibi grassi vengano consumati rapidamente. Inoltre, **il grasso è più calorico, offrendo 9 calorie per grammo, rispetto a solo 4 calorie per grammo fornite da proteine e carboidrati.**

- **Garantire un adeguato apporto di proteine.** La proteina è essenziale per la costruzione e il mantenimento della massa muscolare magra. Senza un adeguato apporto di proteine, dieta ed esercizio fisico possono

indurre l'organismo ad utilizzare e quindi bruciare muscoli come carburante e questo può portare a un abbassamento del tuo metabolismo basale - **la velocità con cui si bruciano calorie.** La quantità raccomandata di proteine si basa sul peso corporeo e il livello di attività. **Per la persona media, questo importo è 0,8 a 1 grammo per chilogrammo, o un mezzo grammo per chilo di peso corporeo.**

- **Riempirti di fibre.** La fibra

alimentare è una potente risorsa per chi cerca di perdere grasso corporeo. La fibra alimentare aiuta l'equilibrio di zucchero e i livelli di insulina nel sangue e migliora la digestione e l'eliminazione. La Fibra fa anche sentire più piena con i pasti perché rallenta la digestione. La maggior parte delle agenzie sanitarie raccomandano 25-35 g di fibre al giorno. Gli alimenti vegetali, come le verdure, frutta, cereali integrali e legumi, sono ottime fonti di fibra naturale.

- **Se bevi alcolici, fallo con moderazione.** L'alcol inonda il corpo con calorie vuote. A seconda della bevanda, fornisce dalle 20 alle 124 calorie per oncia.
- **Ridurre il sale e sodio.** La maggior parte del sodio nella dieta proviene dalla sale e gli alimenti trasformati. Una dieta ricca di sodio è malsana e provoca ritenzione di liquidi, che significa che può contribuire all'aumento di peso dell'acqua.

**L'ESERCIZIO COSTANTE FAVORISCE
LA PERDITA DI GRASSO CORPOREO IN
DIVERSI MODI:**

- **Aumento della spesa energetica** -
Esercizio o attività fisica
bruciano calorie e grassi
immagazzinati .
- **Dopo aver bruciato** - Il tuo
metabolismo basale è accentuato
dalle 4 alle 24 ore dopo un'intensa
attività fisica, in particolare con il

sollevamento pesi o l'esercizio anaerobico. L'esercizio aerobico, come la corsa o aerobica, di solito aumenta il metabolismo per 60 minuti. E 'importante combinare entrambi gli esercizi:

1. **Cardiovascolare:** come camminare, correre, andare in bicicletta
2. **Esercizio anaerobico:** come il sollevamento pesi; raggiungere e mantenere risultati ottimali, e,

soprattutto, mantenere i risultati.

- **Aumento della massa magra** -
L'esercizio fisico è fondamentale per costruire e mantenere forti i muscoli sani; il muscolo brucia più calorie rispetto a qualsiasi altra parte del corpo. Aumentare la massa muscolare magra aiuta il corpo di utilizzare il grasso in modo più efficiente come combustibile. La Dieta senza esercizio può effettivamente compromettere i tuoi sforzi di perdita di peso portandoti

alla perdita di massa muscolare insieme al grasso. Quando questo accade il metabolismo rallenta e bruciare meno calorie il vostro.

- **Bilanciamento di zucchero nel sangue** – L'Esercizio tira le calorie immagazzinate, o di energia, nelle forme di glucosio e grasso fuori dei tessuti. In questo modo, i livelli di glucosio nel sangue rimangono in equilibrio e si hanno meno probabilità di avere fame.

INTEGRATORI ALIMENTARI PER AIUTARTI A PERDERE GRASSO

Un'alimentazione sana ed esercizio fisico sono le basi per un successo di lunga durata di un programma per perdere grasso. Tuttavia, **alcuni integratori alimentari, se usati correttamente, possono essere utile per sostenere il tuo programma.** Qui di seguito sono i miei primi integratori consigliati per aiutarti a perdere grasso:

Acido linoleico coniugato (Tonalin®)

L'acido linoleico coniugato (CLA) è un acido grasso presente in natura e si trova in abbondanza in carni grasse e latte. La ricerca ha scoperto che i supplementi di CLA possono essere utili nel ridurre il grasso corporeo, mantenendo o aumentando la massa muscolare magra. Specificamente il CLA agisce per stimolare la ripartizione dei grassi immagazzinati nelle cellule adipose, riduce il numero delle cellule adipose esistenti, e previene il deposito di grasso.

In un recente studio clinico, i soggetti in sovrappeso che **hanno assunto Tonalin® CLA per un anno**, senza cambiare le loro abitudini di dieta ed esercizio fisico, hanno avuto una **riduzione del 9% del grasso corporeo e un aumento del 2% della massa corporea magra rispetto al placebo group.**⁶

Diversi studi supplementari della durata da 4 settimane a 6 mesi hanno dimostrato che Tonalin® CLA è efficace

nel ridurre il grasso corporeo rispetto ai gruppi placebo. Sulla base degli studi clinici, il dosaggio raccomandato di Tonalin® CLA è di 3,4 grammi al giorno. Il prodotto è molto ben tollerato. Non sono stati riportati eventi avversi significativi.

Tè verde

Come una delle bevande più popolari in tutto il mondo consumato, **il tè verde è noto per i suoi benefici per la salute del cuore**, protezione dal cancro,

perdita di peso, e molto altro..

Il tè verde contiene una serie di composti benefici, tra cui **oli volatili, vitamine, minerali, caffeina e potenti antiossidanti chiamati polifenoli**. La ricerca ha dimostrato che il tè verde può facilitare la perdita di peso aumentando la termogenesi - **il tasso al quale il corpo brucia calorie**. Questo è stato inizialmente attribuito al suo contenuto di caffeina, tuttavia studi recenti hanno dimostrato che questo è dovuto ad una interazione tra il suo alto contenuto di

polifenoli, specificamente la catechina gallato di epigallocatechina (EGCG) insieme a caffeina.⁷⁻⁹

La maggior parte degli studi che documentano i benefici per la salute di tè verde consigliano dalle 3 alle 10 tazze al giorno. Compresse e capsule sono disponibili. **Cerca un prodotto che sia standardizzato per polifenoli totale e / o concentrazioni di catechina.** La maggior parte dei prodotti forniscono dal 60% al 97% di polifenoli e / o EGCG.

Non ci sono gravi effetti collaterali noti, anche con quantità che arrivano a 20 tazze al giorno. Dal momento che contiene un po' di caffeina, dosi elevate possono provocare irrequietezza, insonnia, e aumento della frequenza cardiaca.

Acido idrossicitrico

L'Acido idrossicitrico (HCA) è un composto derivato dalla cambogia frutto Garcinia, che è originaria del Sud e Sud-Est asiatico. HCA è molto popolare come supplemento di perdita di peso da diversi anni. Sembra che l'HCA sostenga la perdita di peso, riducendo l'appetito, migliorando la ripartizione dei grassi e inibendo il deposito di grasso senza intaccare il sistema nervoso centrale. Ci possono essere anche altri vantaggi come la più recente ricerca ha trovato che può ridurre il colesterolo e i trigliceridi.

Non vi sono gravi effetti indesiderati con l'HCA. Mentre gli studi precedenti hanno trovato **benefici in dosi intorno al 1200 a 1500 mg al giorno di HCA**, più recente ricerca sostiene maggiori vantaggi in un dosaggio più alto, **come 2800 mg al giorno.**

Phase 2® standardizzato bianco
Fagiolo Extract ®

Fase 2 ® è un estratto del fagiolo bianco che favorisce la perdita di peso e

neutralizza temporaneamente gli amidi dalla dieta. Esso inibisce l'azione di un enzima chiamato alfa-amilasi - l'enzima responsabile per abbattere amidi in zuccheri. **Gli alimenti ricchi di amido sono pane, pasta, patate, riso, e prodotti da forno.** Il consumo eccessivo di questi alimenti (le dimensioni delle porzioni più grandi) e l'inattività fisica può portare a un **aumento di peso**. In diversi studi clinici Fase2® ha dimostrato di ridurre la quantità di zucchero assorbiti da pasti ricchi di amido e promuovere la perdita di

grasso .

In uno studio condotto in Italia, le persone in sovrappeso che assumono **Fase 2 ®** perdono una media di **6,45 chili di grasso corporeo dopo un periodo di studio di 30 giorni**. Un altro studio condotto presso il Medical Center Hospital di Northridge, UCLA chi ha assunto Fase 2 ® ha perso una media di **4 chili di grasso corporeo dopo 8 settimane**, registrando un calo medio di 26 punti in trigliceridi,avendo più energia. Il dosaggio raccomandato è da

1000 a 1500 mg prima dei pasti ricchi di amido.

SUCCESSO DI MISURA

Tieni a mente che la classica bilancia del bagno ti dice solo quanto pesi. Non ti dice qual è la tua composizione corporea, o se si stai portando il tuo grasso in eccesso. In realtà, se stai cercando di perdere peso e aumentare la massa muscolare magra è **probabile che tu possa notare che non ci sia stato nessun miglioramento, anzi**

potresti invece notare un leggero aumento di peso inizialmente. Mentre stai migliorando il tuo livello di fitness, il tuo peso corporeo totale non può cambiare. Pesarti su una bilancia ti dice molto poco circa la tua salute e non dovrebbe essere invocata come misura del successo.

Qui ci sono alcuni semplici modi / facili per misurare i tuoi progressi e il

successo:

- **Guardarsi allo specchio** – osserva il tuo corpo onestamente allo specchio. Nel momento in cui perderai grasso aumentando la massa muscolare magra, noterai subito il cambiamento di forma. I muscoli diventeranno più importanti e ci saranno zone meno flaccide.
- **Valuta come ti senti** - come perdi grasso corporeo ti sentirai più leggero, avrai più energia e in

generale ti sentirai meglio con te stesso.

- **I vestiti saranno i tuoi giudici** - come perdi grasso corporeo noterai che i tuoi vestiti adattarsi meglio.
- **Controllare la percentuale di grasso corporeo** - con i metodi di cui sopra.

Riassumendo

Il trasporto di grasso corporeo in eccesso è un noto fattore di rischio per molti problemi di salute cronici, come **le malattie cardiache, il cancro e il diabete, e problemi psicologici.**

Conoscendo la tua percentuale di grasso corporeo è il modo migliore per determinare se tu sia veramente a rischio o meno. Per ottenere uno stato di forma accettabile è essenziale che tu svolga una corretta dieta ed esercizio fisico regolare. **Gli integratori alimentari come la CLA, il tè verde, acido**

idrossicitrico e Phase 2 ® sono in grado di fornire un ruolo di sostegno, riducendo il deposito di grasso corporeo, **aumentando la disgregazione dei grassi**, aumentando il metabolismo e neutralizzando gli amidi. Il monitoraggio dei livelli di grasso corporeo con i metodi di cui sopra contribuirà a orientarvi verso il progresso e tenervi in **l**pista per mantenere un corpo magro.



GRASSO ADDOMINALE

LE DIETE DIMAGRANTI

Le diete, sia dimagranti che ingrassanti, **sono strettamente collegate al concetto di bellezza** che nel corso dei secoli s'è dimostrato variabile a seconda dei popoli oltre che dei tempi e dei gusti personali.

Insomma da sempre impera il saggio detto secondo cui **“non è bello ciò che è bello ma è bello ciò che piace”**. Tanto per chiarire la soggettività del concetto di bellezza proviamo ad osservare come

veniva intesa la tipica bellezza femminile durante i secoli e le epoche trascorse.

Durante il rinascimento la donna bella doveva avere un corpo decisamente rotondo tanto che rivista con gli occhi dei nostri giorni ci pare addirittura obesa; tra i popoli dell'oriente una donna che oggi che viene considerata di "stazza" ideale veniva anticamente ritenuta troppo magra; gli stessi uomini, abilissimi e disinvolti cavalieri se non erano corpulenti e non ostentavano spalle quadrate raccoglievano scarso

affidamento: oggi il maschio ha da essere soprattutto snello.

Tuttavia **l'obesità**, ben lungi dall'essere stata sconfitta, è un problema, anzi una malattia, molto diffusa e sentita.

Nonostante se ne faccia un gran parlare, resta molto difficoltoso valutare se il corpo di un individuo sia sovraccarico di qualche chilo oppure abbia un peso ideale. In linea di massima **si può affermare che un individuo è affetto da obesità qualora il suo peso corporeo superi di circa il 20% il peso ideale** calcolato in questo modo:

- **Per una donna il peso ideale è** rappresentato da tanti chilogrammi quanti sono i centimetri dell'altezza meno cm. 110; quindi nel caso di una donna alta cm 1,70 si avrà un peso ideale di 60 chilogrammi.
- **Per l'uomo** dai centimetri dalla statura si sottraggono 105 cm.

Obbiettivamente va aggiunto che la ragione principale dell'obesità è da ricercarsi in un **eccessiva alimentazione**. In qualche caso, molto raro per la verità, l'obesità può essere imputabile a un **cattivo funzionamento**

delle ghiandole.

L'obesità è strettamente collegata alle **malattie delle coronarie, alla gotta, al diabete e all'ipertensione**, tanto che le società di assicurazioni la tassano con rimarchevoli aumenti sulle polizze-vita.

L'obesità va curata anche a costo di incontrare grosse difficoltà anche di ordine psicologico; paradossalmente stati di ansietà e depressivi possono provocare appetenza eccessiva. In alcuni casi addirittura accanto ad una dieta dimagrante si affiancano dei **trattamenti psicoterapici.**

Resta inteso che alla base della cura dell'obesità sta una **consistente dose di buona volontà**. Non appaia paradossale se affermiamo che **l'obesità può manifestarsi fin dai primi anni di vita**: infatti una sovralimentazione glicida (per esempio: eccesso di latte e di dolci) può provocare l'insorgere del **fenomeno di obesità nel bambino**.

L'obesità è particolarmente evidenziata in quanti **concentrano l'alimentazione giornaliera in un sol pasto**, per esempio quello serale, mentre nel corso della giornata non si è nutrito affatto.

Anche la **cucina abitualmente troppo grassa** può provocare questa malattia, contro la quale occorre **lottare con un regime alimentare troppo ristretto**. I farmaci in linea di massima non fanno registrare una qualche efficacia. In linea generale si può affermare che una **dieta dimagrante deve essere povera di grassi e zuccheri** oltre che essere distribuita in **più pasti giornalieri**.

Il controllo del **peso corporeo** va effettuato alla stessa ora e nelle stesse condizioni (per esempio: sempre vestiti o sempre nudi).

DIETE IPOCALORICHE E IPERPROTEICHE

Queste diete, di **scarso equilibrio nutritivo**, difficilmente possono essere adottate per lunghi periodi. In genere sono di scarso apporto nutritivo mentre forniscono un **contributo calorico pressoché normale**. Sono **carenti di zuccheri, vitamine e Sali minerali**; nel contempo contengono **elevate dosi di cloruro di sodio e di proteine** contenute nelle carni.

Gli epatici, i sofferenti di insufficienza

cardiaca e di altre malattie del cuore, gli uricemici e gli artritici faranno a meno di una dieta di questo tipo.

L'inconveniente più manifesto in chi adotta una **dieta ipocalorica-iperproteica** è rappresentata dalla **ritenzione di acqua nei tessuti.**

5 Diete pronte all'uso (900-1600 calorie)

1. DIETA DI BAULING HERVEY

Fornisce circa 1600 calorie equamente ripartite in 4 pasti.

Apportatrice di un'elevata dose di

proteine, questa dieta fa' a meno dei grassi sia vegetali che animali, dell'acqua e prevede un consumo ridotto di zuccheri. Così squilibrato il regime di Bauling Hervey provoca scompensi all'organismo se seguito per un lungo periodo. **Il menù è molto rigido** e non prevede variazioni negli alimenti per cui **in breve tempo diventa monotono.** L'apporto calorico del vino bianco secco deve essere molto elevato: per questo la **d i e t a difficilmente può essere adottata da un individuo astemio.**

Poiché **frutta e verdura** devono essere **consumate in dosi minime**, questa dieta può **provocare stitichezza** qualora l'organismo non sia in perfetta efficienza e decisamente sano.

Colazione: un etto di carne magra cotta ai ferri accompagnata da una tazzina di tè non zuccherato e da 30 gr di pane tostato.

Pranzo: un etto e mezzo di pesce

oppure di carne cotta ai ferri, 20 gr di verdura fresca, 30 gr di pane, un etto di frutta fresca, 2 bicchieri di vino bianco secco.

Merenda: un etto di frutta fresca, 30 gr pane tostato e una tazza di tè non zuccherato.

Cena: ci si limiti a consumare un etto di pesce o di carne ai ferri con un paio di bicchieri di vino bianco secco.

2. DIETA DI ROBIN

Medio calorica, fornisce circa 1300 calorie divise in 5 pasti:

Adottata per un mese permette di smaltire circa 5 kg di peso corporeo eccessivo. Prevede un elevato consumo di alimenti molto ricchi di proteine, mentre vieta l'uso di grassi vegetali; anche gli zuccheri vanno drasticamente ridotti. Anche questa dieta si presenta molto squilibrata.

Ore 8.00: caffè non zuccherato, un uovo, 20 gr di carne o prosciutto crudo, grissini oppure pane tostato.

Ore 10.00: 2 uova, 5 gr di pane tostato, un bicchiere e mezzo di acqua accompagnata da 50 gr di vino bianco a bassa gradazione alcolica.

Ore 12.00: 2 etti di carne magra arrosto, un etto e mezzo di verdura cotta condita con 10 gr di burro, 35 gr di pane biscottato.

Ore 16.00: una tazza di tè non zuccherato.

Ore 19.00: due etti e mezzo di pesce o carne bolliti, un etto e mezzo di verdura cotta, con 35 gr. di pane tostato oppure grissini.

3. DIETA IPERPROTEICA DI LODISPOTO

Drastica da 1000 calorie

Permette di smaltire fino a 4 kg di peso nell'arco di una sola

settimana, soprattutto **grazie alla perdita di liquidi**. Questa dieta prevede l'uso quasi esclusivo di alimenti di origine animale mentre **vieta il ricorso a prodotti vegetali**. A differenza delle due diete precedenti **l'apporto calorico va suddiviso in tre soli pasti**, escludendo quindi i 2 spuntini intermedi della mattinata e del pomeriggio. Abbandonata questa dieta per tornare ad una alimentazione normale si tenderà a recuperare in poco tempo il peso smaltito.

Colazione: un bicchiere di spremuta d'arancia.

Pranzo: 3 etti di carne magra oppure circa un etto di prosciutto crudo.

Cena: due etti e mezzo di pesce, 150 gr di formaggio, un uovo, 10 gr di olio .

4. **DIETA DI COOLEY**

Naturale

PRIMO GIORNO

Colazione: si consumino 4 o 5 albicocche fresche oppure un po' di frutta cotta, tè al limone oppure 2 tazze di caffè con saccarina che sostituisce lo zucchero.

Pranzo: un etto e un quarto di filetto di manzo cotto alla griglia e pomodori il tutto accompagnato da un bicchiere di latte magro.

Cena: un etto di Roastbeef molto magro, radicchio in insalata, cetrioli e pomodori. Come bevanda si usi un

bicchiere di succo di verdura.

SECONDO GIORNO

Colazione: si prendano 2 tazzine di caffè saccarinato, una fetta di pan carré ed un uovo.

Pranzo: una tazza di brodo magro di carne, un etto di vitello magro arrosto, fagiolini bolliti, insalata di pomodori o lattuga o radicchio, un frutto fresco (mela o pera), tè al limone con saccarina.

Cena: un etto e mezzo di fegato con verdure miste bollite, un arancia.

TERZO GIORNO

Colazione: un uovo sodo, un pomodoro in insalata, un bicchiere di pompelmo.

Pranzo: una costoletta di agnello magro ai ferri, peperone grigliato, insalata varia condita con yogurt, caffè con saccarina oppure tè.

Cena: un consommé magro, vitello magro arrosto, insalata di fagiolini verdi, una mela cruda.

QUARTO GIORNO

Colazione: una tazza di caffè con saccarina, una fetta di pane integrale e una spremuta d'arancia.

Pranzo: bistecca di manzo alla grigli, piselli e pomodori cotti, insalata di sedano, innaffiando il tutto con un bicchiere di latte magro.

Cena: frullato di verdure, un etto e

mezzo di pesce lesso, spinaci, carote cotte con aromi da cucina, una pesca e qualche fragola fresca.

QUINTO GIORNO

Colazione: succo di pomodoro, un uovo sodo con pane integrale.

Pranzo: un paio di uova strapazzate cotte con spinaci, uno yogurt e una tazza di caffè con saccarina.

Cena: succo d'arancio o di pompelmo, un etto di carne magra

fredda, insalata mista.

SESTO GIORNO

Colazione: mezzo pompelmo
accompagnato da una tazza di caffè
saccarinato.

Pranzo: un etto e mezzo di fegato di
vitello grigliato, due fette di pane
tostato, cavoli conditi con poco olio,
due pomodori, un paio di mele, caffè
con saccarina oppure tè al limone.

Cena: un etto e mezzo di pesce

lessato condito con sedano e maionese dietetica, pomodori e lattuga in insalata, due bicchieri di latte magro .

SETTIMO GIORNO

Colazione: un uovo strapazzato con salsa di pomodoro e tè al limone.

Pranzo: una tazza di consommé magro, circa un etto di carne bollita, cavolo cotto con erbe aromatiche, cetrioli e pomodori in insalata, una mela.

Cena: frullato di verdure, mezzo etto di pollo freddo, un uovo strapazzato con spinaci, insalata di pomodori e cetrioli.

OTTAVO GIORNO

Colazione: spremuta di limone, un uovo sodo, due pomodori ed erbe aromatiche il tutto sottoposto a prolungata frullatura.

Pranzo: un etto e mezzo di pesce grigliato, carote e fagiolini verdi cotti

in padella, lattuga e cetrioli conditi con yogurt, mezzo bicchiere di latte magro.

Cena: succo di pomodoro, cervello di vitello bollito, qualche fetta di pomodori e cetrioli, caffè con saccarina o tè al limone .

NONO GIORNO

Colazione: una mela grattugiata con succo di limone, un uovo sodo e una fetta di pane tostato.

Pranzo: un petto di pollo, asparagi bolliti, pomodori e verdura cruda in insalata, una tazza di caffè alla saccarina.

Cena: due uova sode, insalata di verdure varie, mezzo pompelmo .

DECIMO GIORNO

Colazione: un pomodoro, mezzo pompelmo, una tazza di caffè con saccarina.

Pranzo: due polpette di carne

lessata, insalata di verdure varie condite con yogurt, carote fresche, una tazza di caffè con saccarina o tè.

Cena: una tazza di brodo magro di carne, due fette di vitello (o manzo) arrosto, insalata mista di lattuga, cetrioli e pomodori con prezzemolo tritato, tè al limone o caffè con saccarina.

Come si può notare è una **dieta molto**

semplice che ha i suoi limiti in un eccesso di proteine. Non ci sono limitazioni per il consumo di acqua; **occorre ridurre invece il consumo di sale.**

Se scrupolosamente seguita **permette di smaltire fino a 5 kg di peso in 10 giorni.** I menù vari possono essere personalizzati tenendo però presente che tutti gli alimenti elencati vanno tassativamente consumati.

5. DIETA DI HUMBERT

Drastica da 900 calorie

Ore 8: tè senza zucchero (sostituito da saccarina), mezzo etto di pane integrale, 20 gr di latte.

Ore 10: due mele grattugiate e non zuccherate

Ore 13: due etti di carne ai ferri con due etti di verdura cotta, 80 gr di mele e qualche fetta di pane biscottato.

Ore 17: tè con saccarina e un po' di latte scremato.

Ore 20: un etto di carne arrosto, un etto di verdura lessata, due fette di pane biscottato.

Ore 22: un paio di mele grattugiate.

Seguita per un mese garantisce un'efficacia sorprendente: **permette di smaltire fino a 5 kg nell'arco di un mese di dieta.** Comunque seguita per un periodo così lungo **presenta**

qualche svantaggio sia per il numero dei pasti che per la monotonia: si tratta infatti di una dieta molto rigida che non consente variazioni.

DIETE UNILATERALI

Si chiamano unilaterali perché prevedono **il consumo di un solo alimento preso più volte** al giorno. In teoria tutti gli alimenti sono utilizzabili in questo tipo di diete, purché vengano somministrati in quantità tali da **garantire un ben definito apporto di**

calorie. A lungo andare una dieta così monotona provoca inappetenza e carenze all'organismo. E' consigliabile quindi **seguire questi regimi alimentari solo per pochi giorni.**

. DIETA DI FRUTTA

La frutta sarà preferibilmente quella di stagione; se ne consumi almeno un chilogrammo e mezzo al giorno senza ne bere altro. Adottata per 2 giorni non consecutivi alla settimana può essere prolungata addirittura fino ad un paio di mesi a seconda dei singoli casi.

Può essere ripresa dopo un ragionevole **intervallo di qualche settimana**, durante la quale si adotterà un'alimentazione razionale e moderata.

4. DIETA DI MELE

Trattandosi di una **dieta molto rigorosa** va adottata solo se **l'individuo gode di ottima salute**. In caso contrario occorre riposo assoluto. Le mele vengano mangiate cotte e crude, meglio se alternativamente.

- **Colazione:** un paio di mele non sbucciate che vanno ingerite con una curata masticazione oppure grattugiate.
- **Spuntino:** almeno un succo di mela.
- **Pranzo:** ci si limiti a mangiare un paio di mele cotte nel forno.
- **Cena:** un paio di mele non sbucciate e frullate con il torsolo; oppure vengano consumate ben grattugiateo masticate sempre con la buccia .

3. **DIETA DI KARREL (o di latte)**

Questa dieta iperproteica è poverissima di calorie (**697 calorie quanto ne fornisce un litro di latte**) e di **Sali**. Prevede il consumo esclusivo di un litro di latte al giorno ripartito in almeno 5 riprese. La dieta di Karrel può essere **adottata solo per brevi periodi** poiché il latte, **privo com'è di ferro, Sali minerali e manganese, provoca delle disfunzioni ad alcuni processi enzimatici**. Naturalmente il ridottissimo apporto calorico e di

Sali consiglia questa dieta in condizioni di riposo assoluto e di salute ottima.

4. DIETA DI SUCCHI DI FRUTTA E VERDURA

Esclude altri alimenti e bevande. **Deve essere applicata per 2 giorni non consecutivi alla settimana per almeno 8 settimane.** Per garantirsi l'efficacia di tale regime alimentare occorre procedere in condizioni di riposo assoluto e con notevole dose di buona volontà. **Può essere ripresa**

periodicamente.

- **Colazione:** due bicchieri di frutta fresca.
- **Pranzo:** ingerire lentamente due bicchieri di succo di verdura fresca.
- **Cena:** come a colazione si consumino non più di un paio di bicchieri di succo di frutta fresca.

5. **DIETA DI RISO**

La dieta di riso è **efficacemente dimagrante** se esclude altri alimenti e se il riso stesso viene consumato

con parsimonia. **Non può essere adottata solo per pochi giorni:** per conseguire un qualche risultato occorre una rigida applicazione per **almeno una decina di giorni** e fare uso solo del riso integrale per conservare le sostanze nutritive. Il riso può essere preparato condito con erbe aromatiche e pomodoro. La dieta prescrive **il consumo di un etto e mezzo di riso al giorno da mangiarsi in tre pasti.** E' importante non ingerire altri alimenti. Per le bevande ci si limita a poca acqua normale.

5. DIETA DI LATTE E FRUTTA

Oltre ad un litro di latte acido al giorno (può essere sostituito da un pari quantitativo di yogurt) si consumi circa mezzo chilogrammo di frutta cruda frullata, senza zucchero. I **5 pasti giornalieri** non prevedono altri alimenti o liquidi. E' una dieta molto ricca di vitamine; essendo però molto povera di zuccheri **può essere sopportata al massimo per 3-4 giorni.** Se ne consiglia un

applicazione limitata a **due soli giorni la settimana per poco più di 2 mesi.**

E' di garantita efficacia; latte acido e frullati di frutta sono ottimi disintossicanti e diuretici.

7. DIETA DI LATTE E BANANE

Per due giorni consecutivi alla settimana i tre pasti quotidiani si debbono limitare ad un bicchiere di latte magro con un paio di ottime banane non troppo mature. Prima di approdare alla dieta di latte e banane occorre aver sperimentato, con

risultati lusinghieri, altri tipi di diete dimagranti. In questo caso consentirà di conservare facilmente il peso forma raggiunto; inoltre **permette di smaltire senza troppi sacrifici, il peso eccessivo accumulato col ritorno ad un'alimentazione normale.** Questa dieta può essere applicata anche per diversi mesi.

3. DIETA DI ANTOINE

Va applicata per almeno una settimana al massimo nel corso dell'anno. Raccoglie infatti pochi

consensi da chi l'adotta in quanto consiste nel consumo di un solo alimento al giorno, ogni giorno diverso da quello del giorno precedente, per tutti e tre i pasti quotidiani escludendo ogni altro cibo.

L'apporto calorico è ridotto a circa 700-1300 calorie al giorno. E' opportuno aggiungere che il consumo di un alimento piuttosto che un altro è affidato al gusto della persona interessata: è fondamentale però che ci si limiti a quello solo per tutti i

pasti. Diversamente la dieta fallirebbe.

- **Lunedì:** verdura e solo quella (secondo l'appetito)
- **Martedì:** solo uova nelle varie cotture.
- **Mercoledì:** solo carne a volontà.
- **Giovedì:** soltanto latte.
- **Venerdì:** pesce.
- **Sabato:** solo frutta a volontà
- **Domenica:** è consentita un'alimentazione pressoché normale ma moderata.

1. DIETA DI PATATE E CARNE

E' chiaro che chi intende applicare una dieta dimagrante **avvertirà più volte nel corso della giornata lo stimolo della fame**, soprattutto se in precedenza è stato quella che si dice **“una buona forchetta”**.

La dieta di patate e carne viene suggerita proprio con l'intendimento di attenuare questo stimolo, consentendo **il consumo di due alimenti** (appunto la carne e le

patate) che richiedono una **digestione prolungata** mettendo nel frattempo a tacere quindi lo stimolo dell'appetito.

Si consumi circa **1kg di patate**, **3 etti dicarne molto magra**, un paio di cucchiaini di **olio per condimenti**, un frutto fresco al giorno e poco zucchero nel caffè (meglio se lo si sostituisce con saccarina).

DIETA DISSOCIATA

DISSOCIATA DI LODISPOTO

Rispetto alle diete precedentemente illustrate, la **dieta dissociata di Lodispoto** contiene ben equilibrati zuccheri, proteine e grassi fornendo inoltre il giusto apporto di vitamine e Sali minerali da ingerirsi sotto forma di frutta e verdura.

Per nulla monotona o debilitante questa dieta, può essere adottata per

periodi anche lunghi. Distinguiamo per pura utilità tre diverse diete a seconda del diverso apporto calorico.

La dieta da 1200-1400 calorie riesce a smaltire circa un etto di peso superfluo al giorno; quella da 1600-1800 calorie consente per lo più di conservare il peso ideale raggiunto. Tali diete risulteranno assolutamente efficaci se ci si ricorda di consumare le proteine durante il pasto serale riservando l'ingestione di zuccheri al pasto diurno.

Questo suggerimento serve ad evitare che durante il riposo notturno lo zucchero ingerito a cena, venga immagazzinato dal fegato non potendo essere smaltito da una qualche azione dei muscoli.

Gli zuccheri ingeriti invece nel corso della giornata saranno facilmente bruciati da una qualche azione motoria dell'individuo. Ma ecco le 3 diverse diete dissociate di Lodispoto.

DA 1.200 CALORIE

Ore 8,30: un bicchiere di succo d'arancia

Ore 11: una mela oppure una pera

Ore 13: questo è un pasto vero e proprio comprendente 80gr di pasta, 80 gr di pomodori, un etto di verdura cruda condita con sale, olio e limone; circa un etto di patate; il tutto accompagnato da un bicchiere di vino bianco secco a normale gradazione alcolica.

Ore 17: ci si limiti, come a metà mattina, a consumare un frutto fresco.

Ore 20: la cena sarà così composta: brodo magro di carne; un etto di vitello molto magro (oppure un etto e mezzo di pesce lessato); un etto di verdura cruda sempre condita con sale, olio e limone; un bicchiere di vino bianco secco.

1.400 CALORIE

Ore 8.30: un bicchiere di succo

d'arancia.

Ore 11: una mela o una pera fresca

Ore 13: un etto di pasta (quindi appena un po' di più rispetto alla dieta da 1200 calorie); un etto di pomodori; un etto di verdura cruda condita con sale, olio e limone; un etto e mezzo di patate, un bicchiere di vino secco.

Ore 17: come alle ore 11 del mattino.

Ore 20: un brodo magro di carne, un etto di carne magra di vitello, un uovo, un etto di verdura cruda condita con i soliti condimenti di sale, olio e limone; un bicchiere di vino bianco secco.

1.600 CALORIE

Ore 8.30: succo d'arancia.

Ore 11: pera o mela fresche.

Ore 13: 120 gr di pasta (in

alternativa il riso); un etto di pomodori, mezzo etto di pane tostato, un etto di verdura cruda con olio, sale e limone; un bicchiere di vino bianco secco.

Ore 17: come alle 11 del mattino.

Ore 20: brodo di carne magra, un etto e mezzo di carne di vitello (oppure due etti di pesce); un uovo (oppure mezzo etto di formaggio magro); un etto di verdura cruda sempre condita con olio, sale e

limone; un bicchiere di vino secco.

Naturalmente **gli orari per pasti e spuntini non sono tassativi**, purché non si distanzino troppo l'uno dall'altro. Queste diete vietano assolutamente miele, marmellate, cioccolata, cacao, tè, caffè, dolci e sciroppi.

DIETE DIMAGRANTI ESTREME

Sotto questa etichetta vengono raggruppate quelle **diete dimagranti** che

devono essere adottate in circostanze eccezionali e sotto uno **strettissimo controllo del medico** curante. Come lascia chiaramente intendere l'aggettivo **“estrema”** ciascuna di queste diete mira ad ottenere in **brevissimo tempo una drastica riduzione del peso** corporeo in eccesso.

Talvolta questi regimi alimentari vengono adottati da persone che, pur di **smaltire in fretta l'obesità**, non badano ai rischi e agli svantaggi che queste diete possono provocare. E' opportuno ricordare che risultati analoghi si

possono ottenere da altre diete dimagranti con un briciolo di pazienza in più: non ci si dimentichi che **l'obesità è una malattia vera e propria** e che non si manifesta dall'oggi al domani.

Va quindi curata con attenzione senza pretendere di guarirla in men che non si dica. Ecco quindi alcune diete estreme:

DIGIUNO ASSLUTO

Cosa implichi tale regime è subito intuito: **diggiuno totale**. Può essere applicato da individui perfettamente sani, sotto il controllo di un medico

specialista. In alcune nazioni particolarmente avanzate nelle conoscenze scientifiche e dietetiche con il digiuno totale **si curano altre malattie oltre all'obesità.**

Del resto, è una terapia istintiva conosciuta da secoli. **In capo a 48 ore scompare lo stimolo della fame e della sete;** lo smaltimento del peso eccessivo sarà evidente durante i primi giorni di “astinenza assoluta” : **si può perdere fino ad 1 kg di peso ogni 24h.** Durante i giorni successivi il ritmo di **smaltimento dell'obesità si**

sintonizzerà intorno ai 3 ettogrammi al giorno.

Questo è dovuto al fatto che l'organismo non alimentato automaticamente, consuma il meno possibile. Comunque i soli 3 ettogrammi smaltiti in una giornata inducono ad una considerazione importante, questa: lo stesso risultato si può ottenere con meno sacrificio, adottando una dieta ipocalorica, senza dubbio meno drastica del digiuno totale.

Si tratta soltanto di avere qualche giorno di pazienza in più, **evitando però gravi ed improvvise carenze all'organismo.**

Appare chiaro che **questa dieta può essere sopportata solo per pochi giorni.**

DIETA DI SCHROT

E' più conosciuta come **“dieta della sete”** consistendo in una **drastica riduzione dei liquidi e del cloruro di sodio.** Come ti sarà noto è più sopportabile la fame che la sete: quindi la dieta di Schrot è **di difficoltosa sopportazione.** Inoltre riduce notevolmente l'apporto di vitamine.

Questo regime può essere **applicato per un massimo di un mese e mezzo** sotto

sorveglianza del medico curante. Ecco giorno per giorno lo schema da seguire nel corso della settimana:

Lunedì: zuppa di cereali lessati a volontà, poco zuccherata; succo di limone, passato di pomodori, miele o frutta sciroppata.

Martedì: bere nell'arco della giornata non più di mezzo litro di vino bianco secco, oppure succhi di frutta o limonata.

Mercoledì: la dieta deve essere assolutamente priva di liquidi; si consumi soltanto pane raffermo e zuppa di cereali senza zucchero.

Giovedì: ad orari ben distanziati si consumi un litro di bevande, cominciando dalla prima colazione.

Venerdì: biscotti secchi e zuppe di cereali, passati di pomodori; miele o frutta sciroppata.

Sabato: si ripeta lo stesso trattamento adottato il martedì.

Domenica: stessa dieta del giovedì con la consumazione di un litro di bevande e equamente distribuite lungo la giornata.

DIETA IDRICA

Dura al massimo 3 giorni, trascorsi in condizioni di assoluto riposo a letto; diversamente è pressoché impossibile da sopportare.

- **Primo giorno:** come prima colazione si ingerisca circa mezzo litro d'acqua

tiepida con 10 gr di sale inglese; lo sgradevole sapore del sale amaro può essere attenuato da uno spicchio di limone spremuto. L'operazione va ripetuta ogni mezz'ora. Durante le ultime ore della giornata si potrà ingerire un bicchiere di succo di limone ogni 2 ore, oppure succo d'arancia o acqua normale per dissetarsi.

- **Secondo giorno:** si ripeta il trattamento del primo giorno con l'aggiunta di una tazza di brodo di

verdura insipido da ingerirsi tra una porzione di sale inglese e l'altra.

- Terzo giorno: si riprenda gradualmente la normale alimentazione.

Si potrà cominciare la giornata mangiando, un uovo alla coque, un panino imburrato e uno yogurt. Nel corso della giornata si consumino inoltre frutta fresca, verdure cotte e formaggio magro. Come dieta è molto impegnativa e deve essere sostenuta da una grande

forza di volontà. Provare per credere.

DIETA DI ANTON

E' una dieta che fornisce una **ridottissima quantità di calorie** (meno di 500 al giorno). Consente dei **risultati sorprendenti** (può smaltire sino 5 Kg di peso corporeo in una sola settimana) ma smarrisce i suoi miracolosi effetti con estrema facilità e in pochissimo tempo: **il peso può essere recuperato in meno che non si dica.**

Perciò ultimata la dieta occorrerà conservare per qualche tempo un'alimentazione molto moderata che

consenta di mantenere il peso ideale raggiunto. La dieta di Anton **non pone limitazioni al consumo di acqua**; gli alimenti consentiti sono proprio ridotti a quantità indispensabili.

- **Colazione:** tè o caffè con saccarina e appena macchiati di latte.
- **Pranzo:** un etto di carne magra arrosto, oppure sogliola ai ferri; insalata verde condita con solo limone.
- **Cena:** un etto e mezzo di verdure

condite con solo limone, 4 o 5 cracker integrali.

DIETE PARTICOLARI

Sono chiamate “**diete particolari**” perché a differenza delle precedenti **presentano ancora dei punti oscuri**. Qualcuna tra esse è addirittura ancora alla **fase sperimentale**, per cui non se ne conoscono a fondo pregi e difetti; altre devono essere affiancate da

trattamenti psichici ed ormonici e che pertanto non tratteremo in questo report.

Tuttavia queste diete servono ad ampliare spazi di ricerca nel campo dietetico che ancora resta da indagare e conoscere.

DIETA DI PENNINGTON

E' una dieta **per....inconscenti**. **Ricca di calorie (2870)** è basata soprattutto sul consumo dei **grassi** : **ben 242 gr al giorno**. Può essere quindi considerata una dieta iperglicida, iperlipidica, iperproteica e ipercalorica.

Si fonda sul presupposto secondo cui

l'obesità è dovuta ad un **difettoso ricambio di grassi nell'organismo umano**. I pregi e i vantaggi di questo regime alimentare non sono ancora chiari; sono molto più **conosciuti invece i disturbi** che può provocare anche nell'individuo che gode di ottima salute: depressione psichica, nausea, mal di testa e alito acetoneo. Inoltre se seguita a lungo risulta tossica.

DIETA IRRAZIONALE DI HUMPLIK

Il termine **“irrazionale”** deriva a questa dieta dopo una valutazione immediata e

solo superficiale. Di primo acchito infatti essa pare assurda in quanto sostiene che **l'obesità può essere vinta anche consumando pasti molto consistenti.**

Addirittura questo regime alimentare permette un **apporto calorico superiore allo stesso fabbisogno dell'organismo.**

Trattandosi di una dieta dimagrante c'è da restare allibiti. In realtà il dietologo tiene nella massima considerazione l'apporto calorico nell'obeso e ne studia a fondo il meccanismo di ingestione e di dispersione.

Il nostro organismo per assimilare un certo quantitativo di calorie deve consumare energie (e quindi calorie) a volte superiori alle calorie ingerite.

Ad esempio:

se forniamo all'organismo un **alimento che contiene 100 calorie**, succede talvolta che per assimilarle se ne **debbono disperdere 120**. Appare chiaro quindi che per completare il processo d'assimilazione l'organismo dovrà ricorrere alle proprie riserve caloriche.

Altro esempio:

fermo restando che un **uovo fornisce circa 80 calorie**, il dispendio di energie per l'assimilazione delle calorie stesse varia a seconda del **tipo di cottura dell'uovo**: alla coque, sodo o fritto. Lo stesso discorso vale anche per la frutta fresca e i succhi di frutta. Quindi, e qui non c'è proprio nulla di irrazionale, **più un organismo viene rifornito di calorie** (contenute in certi alimenti) più dovrà **far ricorso alle riserve caloriche con conseguente smaltimento del peso corporeo**.

A differenza di altre diete dimagranti, la

dieta irrazionale di Humplik non costringe l'individuo a lunghe privazioni e fornisce un nutrimento equilibrato, evitando quindi carenze all'organismo.

Garantisce inoltre un risultato molto evidente per l'obeso:

si riesce a dimagrire di qualcosa come **15 kg in poco più di quattro mesi.**

Questa dieta **non pone limitazioni al consumo di proteine;** si limita a consigliare alcuni alimenti piuttosto che altri escludendo soltanto farina, grassi, alcuni frutti, confetture e succhi di frutta.

Tra gli alimenti da consumare a volontà Humplik consiglia soprattutto:

- **Carni**
- **verdura cruda (rapanelli, peperoni, pomodori, insalata in genere)**
- **frutta fresca (esclusi: banane, datteri fichi, bacche e uva)**
- **Gli oli vegetali sono da preferirsi agli oli grassi.**

Addirittura il dietologo consiglia una curata preparazione dei piatti (**usando anche sale ed erbe aromatiche**) perché l'obeso per dimagrire deve mangiare con gusto. Il risultato di questo regime

alimentare si può valutare, assicura il dietologo, già **dopo i primi 3 giorni** di trattamento; con risultati ancora più evidenti già dopo una settimana dieci giorni.

DIETA DI BISCOTTI NON INGRASSANTI

In sostanza questa dieta fa suo questo presupposto che suggerisce la dieta di patate e carne che abbiamo illustrato in un paragrafo precedente: **l'obeso deve sentirsi sazio anche dopo aver consumato un pasto ridotto.**

Così i **biscotti non ingrassanti**, fatti di

sostanza che a contatto **aumentano di 20 volte il loro volume**, dilatandosi nello stomaco danno all'individuo la sensazione di aver appagato per intero l'appetito.

Si nutrono dei seri sospetti che la **carbossi-metil-cellulosa**, che è la sostanza fondamentale di questi biscotti, possa essere cancerogena. Altra sostanza che si può adottare in alternativa (ed è consigliata perché è sicuramente innocua) è l'**alginato** che produce gli stessi effetti dilatanti ma è anche molto costoso.

Ciascuno dei biscotti consigliati da questa dieta **contiene circa 150 calorie** e, per la sazietà che provoca, solitamente **sostituisce un pasto normale**. Di certo si può affermare senza tema di smentite, che nemmeno questi biscotti compiono miracoli nella cura dell'obesità: **diminuiscono soltanto l'apporto calorico** e vanno usati per lunghi periodi sotto il controllo del medico che li avrà consigliati.

DIETA DEI PUNTI

E' una delle diete più conosciute e seguite, anche se non se ne conosce l'ideatore. Anzi attorno all'autore di questa dieta si è allestita negli anni scorsi una vera e propria inchiesta. Addirittura si attribuì la paternità della dieta stessa all'Aeronautica Americana che l'avrebbe predisposta per l'alimentazione degli astronauti.

Tuttavia i responsabili dell'ente spaziale USA smentirono tale versione. Forse perché circondata da tale e tanto mistero, **questa dieta ha ottenuto un successo e un seguito senza**

precedenti. Questo regime alimentare si fonda su due presupposti. **Passando da un'alimentazione normale ad una ricca di proteine e grassi**, automaticamente si altera **l'equilibrio dei liquidi nell'organismo:**

lo smaltimento di peso avviene con la perdita di acqua da parte dei tessuti. Inoltre, è questo il secondo presupposto, un'alimentazione ricca di proteine e grassi **fa' diminuire l'appetito:** l'obeso mangia quindi sempre meno pur avendo l'impressione di mangiare secondo il suo fabbisogno.

E' nota come “**dieta dei punti**” perché è regolata e controllata attraverso un punteggio così desunto:

- **Un punto corrisponde ad un grammo di zuccheri.**

I teorici di questa dieta **fissano in 60 unità il punteggio giornaliero** che permette di mantenere in giusto equilibrio il peso corporeo. Oltre i 60 punti (quindi oltre i 60 gr di carboidrati) **si tende all'obesità**, mentre al di sotto (mai meno dei 40 punti però) **si dimagrisce**.

Fermo restando che il **quantitativo**

minimo quotidiano per una persona adulta si assesta intorno ai **125 gr di zuccheri (125 punti)** ne consegue che il quantitativo in difetto viene fabbricato dalle proteine e dai grassi stessi.

In questo processo **l'organismo produce delle sostanze chimiche** intermedie che possono risultare anche tossiche.

Ecco un elenco di alimenti che hanno un "coefficiente" di 0 punti:

- Carne
- Pesce
- Formaggio
- Cacciagione

- Salumi
- Antipasti in genere

**Valgono molti punti questi altri
alimenti:**

- Frutta
- Pasta
- Pane
- Polenta
- Dolci
- Zucchero
- Verdure
- Uova
- Bevande alcoliche
- Diversi condimenti

- Carni affumicate
- Pesì conservati

Una dieta così assortita sconfigge senza dubbio la monotonia, in quanto si può scegliere tra un numero considerevole di alimenti. Occorre soltanto non perdere di vista il punteggio complessivo.

La dieta dei punti **non comporta alcuna limitazione o divieto di alimenti**: nel corso della settimana si possono talvolta consumare anche dei cibi ad alto “coefficiente” . in questi casi però bisogna rientrare nel punteggio

consumando nei giorni successivi alimenti a punteggio molto basso in modo che la **media settimanale del punteggio quotidiano si attesti sui 40-60 punti.**

Oltre alla varietà degli alimenti, questa dieta presenta altri vantaggi: è **facile da seguire anche per chi deve consumare i pasti lontano da casa**; alla domenica (ed è accorgimento di non trascurabile valore psicologico) permette che si ritorni ad una alimentazione comune.

Se però la dieta risulta troppo povera di zuccheri (e quindi a punteggio troppo

basso per l'eccessiva fretta di dimagrire) si manifesterà una certa pigrizia nell'intestino. **Va evitata dalle persone affette da ipoglicemia** (scarsità di zuccheri nel sangue).

Ecco un menù tipo della dieta dei punti: **questo di 60 punti assicura il mantenimento del peso.** Per dimagrire bisogna **scendere sotto i 60 punti**, senza però andare oltre i **40 punti quotidiani.**

COLAZIONE		
Tè o caffè senza zucchero	1 TAZZA	P. 01

Pan Carré	1 FETTA	P. 09
Burro	gr. 20	P. 00
PRANZO		
Minestrone	1 FONDINA	P. 11
Cotechino con lenticchie	gr. 20	P. 05
Pan carré	1 FETTA	P. 09
Mela	1/2	P. 09

Vino secco bianco o rosso	1 BICCHIERE	P. 09
Caffè senza zucchero	1 TAZZA	P. 00
CENA		
Frittata al formaggio	2 UOVA	P. 03
Indivia con olio e limone	gr. 100	P. 02
Pan Carré	1 FETTA	P. 09
Vino bianco o rosso secco	1 BICCHIERE	P. 09
	TOTALE	

RICETTE SPECIALI PER DIMAGRIRE

Solitamente chi pratica una **dieta dimagrante non troppo rigida** e nemmeno troppo elastica si sobbarca in un **gran consumo dell'abituale bistecca ai ferri**. In poco tempo questo piatto provoca **monotonia al regime alimentare**.

Ecco qui di seguito invece le ricette per la preparazione di alcuni piatti

particolari che sostituiscono egregiamente la bistecca ai ferri:

CREMA DI ASPARAGI

Si rosolino nel burro delle punte di asparagi affettate; si aggiungano patate tagliate minuziosamente; innaffiare con circa mezzo litro di acqua. Il tutto venga condito con mezzo dado da brodo, sale e pepe.

Asparagi e patate cotte vanno passati al setaccio, quindi rimessi a cuocere con l'aggiunta di un po' di latte. Dopo qualche altro minuto di cottura, la crema va servita cosparsa di formaggio grana.

Questo il dosaggio per una persona:

una decina di punte di asparagi, un etto di patate, mezzo bicchiere di latte, qualche grammo di burro, 10-15 gr di grana grattugiato, pepe e sale e un quarto di dado per brodo.

MINISTRA DI CARCIOFI

Togliere dai carciofi acquistati in negozio le foglie più esterne che sono le più dure e resistenti. Il “cuore” del carciofo va affettato in pezzi sottili. Nel frattempo si sarà rosolato una cipolla affettata in olio; vi si aggiungano i carciofi e li si lasci cuocere a calore

lento. A cottura avanzata si affoghi il tutto in mezzo litro di brodo di verdure e lasciar bollire per altri 20 minuti.

A parte si prepari una pastella fatta di tuorlo d'uovo crudo, formaggio grana grattugiato, sale e pepe. La minestra di carciofi va servita dopo essere stata mescolata alla pastella.

Dosaggio per 2 persone:

2 “cuori” di carciofo, mezzo litro di brodo di verdura, una cipolla, un tuorlo d'uovo, grana, olio, sale e pepe.

SPAGHETTI AL POMODORO

E' un piatto molto conosciuto e diffuso anche tra chi non ha problemi di obesità. I pomodori ben maturi, dopo una breve bollitura, vanno spellati e bolliti nuovamente per circa un'oretta con basilico, olio e sale. Il sugo ottenuto va versato sugli spaghetti lessati per circa 10-15 minuti .

Dosaggio per 2 persone:

un etto e mezzo di spaghetti, due etti di pomodori, olio sale e basilico. Si può aggiungere qualche cucchiaino di formaggio grana grattugiato.

INSALATA DI RISO

Bollire il riso, scolarlo e lavarlo sotto acqua fredda. Quindi va mescolato con pezzetti di carne di pollo, uova affettate, un pomodoro e un cetriolo pure affettati, qualche acciuga, prezzemolo, cipolla e basilico tritati, fette di peperone sott'olio. Il tutto va servito condito con sale, limone, olio, senape e maionese.

Dosaggio per 2 persone:

un etto e mezzo di riso, un etto di pollo bollito, un uovo sodo, un pomodoro, un cetriolo, qualche oliva verde e nera, mezza cipolla, basilico e prezzemolo.

POMODORI RIPIENI

Tagliando la calotta superiore, si svuota il pomodoro della polpa interna, conservando però quella priva di semi. Salato sul fondo interno, il pomodoro va lasciato scolare per una ventina di minuti. Si preparino nel frattempo dei fagiolini lessati in acqua salata e affettati fini; si mischino con la polpa di pomodoro e conditi con formaggio grattugiato, olio, sale, pepe e prezzemolo tritato.

Con il pasticcio così ottenuto riempire il pomodoro unto di olio e ricoprirlo con

la calotta asportata. Questo piatto va servito fresco di frigorifero.

Dosaggio per una persona:

un pomodoro non troppo maturo, 30-40 gr di fagiolini bolliti, olio, sale, pepe, prezzemolo tritato, basilico e formaggio grana grattugiato.

SOGLIOLA AL CARTOCCIO

Il filetto ben pulito di sogliola va immerso in succo di limone e cosparso con prezzemolo e cipolla tritata e buccia di limone. Dopo aver avvolto il filetto così preparato in carta di alluminio intinta di olio, lo si ponga nel forno per

la cottura che durerà una ventina di minuti, non di più.

Dosi per una persona:

un filetto di sogliola, buccia di limone e prezzemolo tritato, una cipolla affettata. E' un piatto gustoso e gradito anche da chi non è soggetto ad una qualche dieta dimagrante.

BISTECCA ALLA TARTARA

Tutti gli ingredienti vanno impastati con cura; il pasticcio abbia la forma di una bistecca vera e propria; lo si ponga sulla griglia ricoprendolo con striscette di

peperone.

Dosaggio per una persona:

un etto di carne cruda tritata, un tuorlo d'uovo crudo, un cucchiaino di maionese, cipolla, peperoni sott'aceto, aglio, sale e pepe.

SEDANO RIPIENO

Si prepara tagliando le foglie ad una bella pianticella di sedano bianco e riempiendo i gambi con un impasto di gorgonzola, ricotta e pepe.

Dosaggio per una persona:

un sedano bianco, mezzo etto di gorgonzola non piccante, mezzo etto di ricotta e qualche spruzzo di pepe appena macinato.

RATATOUILLE

Affettare in una pentola unta di olio una melanzana, una zucchina, un peperone ed una cipolla. Cuocere lentamente. Verso fine cottura spargere uno o due cucchiaini d'aceto e lascia evaporare. Questo piatto va servito cosparso di basilico e prezzemolo tritati. Quella che ho illustrato è la ricetta con il dosaggio per una persona soltanto.

INSALATA DI CHAMPIGNONS

I funghi “champignon” vanno affettati e conditi con sale, pepe, limone e qualche pezzetto di formaggio grana. Va servito freddo. Il dosaggio per una o più persone è affidato al discernimento personale tenendo conto che è un piatto di difficile digestione.

MAIONESE ALLO YOGURT

Si prendano 2 tuorli di uova sode e li si frantumi mischiandoli nel contempo con altri 2 tuorli d'uova crude, con lo yogurt, aceto e limone spremuto. La salsa ottenuta va completata con sale, pepe ed

una cipollina pestata. Questa maionese è l'ideale per il condimento di pesce, lessi di carne e verdure crude.

MELANZANE ALLA GRIGLIA

Le melanzane devono essere tagliate a fette larghe e passate sulla griglia spruzzate di olio. A cottura ultimata cospargere di aglio, prezzemolo e basilico tritat. Per il dosaggio si calcoli una melanzana a persona.

RICOTTA ALLA FRAGOLA

Mischiare la ricotta alla polpa di qualche fragola schiacciata ed aggiungere alcuni cucchiaini di miele. Il dosaggio per una persona prevede circa mezzo etto di ricotta con 4,5 fragole di serra e 30 gr di miele.

GELATINA DI ALBICOCCHE

Le albicocche snocciolate vanno cotte nel vino per oltre un'ora; quindi vengano frullate con l'aggiunta di colla di pesce. Posta nel frigorifero si raffredda in circa 2 ore. In questa stessa ricetta trovano applicazione numerosi altri frutti come

la pesca, la prugna e così via.

PESCHE RIPIENE

Le pesche snocciolate e tagliate a metà vanno riempite con un impasto di uovo crudo, amaretti, zucchero e polpa di pesche. Si faccia cuocere nel forno per circa mezz'ora.

DIETE DISINTOSSICANTI

Una vita troppo monotona, un eccessivo uso di farmaci, di fumo o di alcool, provocano a lungo andare dei disturbi e delle carenze all'organismo. Tali disagi sono conosciuti e catalogati come vere e proprie intossicazioni contro le quali sono di notevole e fondamentale efficacia alcune **diete disintossicanti**.

Il **gonfiore di pancia**, la **pesantezza** ed il **torpore**, se non sono direttamente causati da una malattia, possono essere **combattuti con diete adeguate**. Questi

fenomeni si avvertono soprattutto nel passaggio da una stagione calda o tiepida ad una stagione fredda: **per esempio tra l'autunno e l'inverno.**

Infatti durante la **stagione fredda** si tende a consumare **un'alimentazione ricca di grassi e condimenti**, si vive soprattutto in ambienti chiusi accumulando in tal modo tossine in abbondanza.

Queste **tossine** possono essere **smaltite praticando dello sport** o del semplice movimento, respirando aria salubre di campagna ed adottando appunto delle

diete che consentono di ripristinare uno stato di salute ottimale.

E' opportuno tuttavia sottostare ad un **a s s i d u o controllo medico** onde accertare l'origine dell'intossicazione.

DIETA "PONTE"

Viene così contraddistinta perché viene solitamente **applicata durante i fine settimana** in condizioni di **riposo e distensione** e praticando delle lunghe e salutari gite in campagna e tra i boschi.

Può essere adottata come **dieta dimagrante**: ma il suo effetto più

significativo è quello comunque di consentire il **mantenimento del peso forma**.

Ecco un esempio:

- **Colazione:** tè freddo al limone con una spremuta d'arancia; un frutto fresco (mela o pera);
- **Pranzo:** un piatto di insalata fresca con un uovo sodo e una patata bollita;
- **Cena:** consumare circa un etto di formaggio fresco, un piatto

abbondante di verdura cotta condita con olio, un frutto fresco.

Nel corso della giornata **si consumino inoltre 3 spuntini** ad orari distanti tra i pasti:

- **Primo spuntino (circa ore 10):** un bicchiere di spremuta di verdura e un pane integrale;
- **Secondo spuntino (pomeriggio):** macedonia di frutta fresca non zuccherata;

- **Terzo spuntino (a sera tarda prima di coricarsi):** una tazza di latte magro.

Questa dieta adottata un **paio di volte al mese**, permette di **conservare facilmente il peso forma raggiunto** oltre che disintossicare l'organismo.

DIETA PER LA CELLULITE

Sovente accade che si **scambi la cellulite per l'obesità, commettendo un grave errore**. Infatti curando l'obesità, la cellulite si evidenzia ancor

di più. Occorre quindi non adottare alcune **diete dimagranti per la cura della cellulite**; si consigliano delle diete disintossicanti.

Qui di seguito consiglio appunto 2 di queste diete: una da **2.200 calorie** (riservata in particolare a quelle donne che per errore hanno applicato una dieta dimagrante per la cura della cellulite), la seconda da **2.800 calorie** che non ha alcun effetto dimagrante in quanto fornisce un normale apporto calorico.

DIETA DA 2.200 CALORIE

- **Colazione:** consumare circa due etti

di yogurt magro con alcune fette biscottate spalmate di miele e burro, un succo d'arancia poco zuccherato;

- **Pranzo:** un pugno di riso condito con olio e formaggio grana grattugiato; un etto di pesce ai ferri spruzzato di succo di limone; un paio d'etti di spinaci cotti e cosparsi di limone spremuto, qualche fetta biscottata, due frutti freschi (pera o mela), due bicchiere di vino con acqua minerale, una tazzina di caffè normalmente zuccherato.

- **Merenda:** un bicchiere di succo d'arancia appena spremuto con due cucchiaini di zucchero.
- **Cena:** due etti di yogurt magro; un paio di etti di verdure cotte spruzzate di succo di limone, qualche fetta biscottata, una banana cotta e una mela, due bicchieri di vino annacquato.

Questa dieta può essere **variata** adottando **altri alimenti** che non

modifichino, però, l'apporto calorico complessivo. Al riso, per esempio, si possono alternare zuppe di porri, pastasciutta condita al pomodoro.

Il piatto di pesce può essere sostituito da qualche fetta di carne ben magra, oppure fegato di vitello ben cotto e spruzzato di limone. Un etto di fagiolini bolliti oppure due etti di piselli sostituiscono egregiamente il solito piatto di spinaci lessati.

La spremuta d'arancia da consumare nello spuntino della mattinata, può essere alternata ad una spremuta di

pompelmo oppure succo di pomodoro. Per la cena si può prevedere un piatto di prosciutto crudo con verdura cotta, una porzione di ricotta, qualche mela cotta e un po' di yogurt magro.

I dolci vanno esclusi dall'alimentazione: sono previsti soltanto i dolci di riso.

Ecco alcune ricette per la preparazione di piatti indicati in questa dieta:

BANANE AL FORNO CON MELE

Affettare le banane e porle in un apposito recipiente, mentre si provvede

a cuocere separatamente qualche mela in acqua zuccherata. A cottura ultimata le mele vanno setacciate e versate sulle banane spruzzando di zucchero. Rimettere il tutto nel forno per una ventina di minuti.

Dosaggio per una sola persona: circa un etto di banane, due mele, un dado di burro, 20gr di zucchero.

ZUPPA DI PORRI

Si pongano a friggere in olio, sale e pepe delle verdure affettate con l'aggiunta di acqua. Si lasci bollire per oltre un'ora.

Dosaggio: mezzo etto di porri, due patate, due gambi di sedano bianco, un dado di burro.

DOLCE DI RISO

Cuocere circa un etto di latte con l'aggiunta di una scorza di limone ed un pizzico di sale; quando il latte prende a bollire, versare un pugno di riso. A cottura ultimata si elimini la scorza di limone e si lasci raffreddare.

Aggiungere quindi dello zucchero, uvetta e pezzetti di pesche sciropate. Servire

freddo.

Dosaggio: circa un etto di latte, un pugno di riso, un etto di pesche sciropate, qualche chicco di uva ammorbidita in acqua, 10 gr di zucchero.

ZUPPA DI SEDANO

Si soffrigga una cipolla nel burro, aggiungere quindi dell'acqua e versare in pentola alcuni vegetali affettati; bollire per circa un'ora aggiungendo sale e pepe. I vegetali da usare sono: patate (un paio) e sedano.

UOVA FINTE

Si monti della panna liquida con l'aggiunta di un paio di cucchiaini di zucchero. La panna va quindi versata su due mezze albicocche sciroppate in modo che a prima vista appaiano come due uova appena cotte.

Dosi: mezzo etto di albicocche sciroppate, 40 gr di panna liquida e 10 gr di zucchero.

DIETA DA 2.800 CALORIE

- **Colazione:** un frullato di frutta con circa un etto di latte. La frutta da usare è questa: banane, arancia, mele. Inoltre si consumi qualche fetta

biscottata con burro e marmellata.

- **Pranzo:** pasta al burro versato e condita con formaggio grana grattugiato; una porzione di carne ai ferri cosparsa di olio di semi, due etti di verdura cotta spruzzata di limone; un bicchiere di vino a normale gradazione alcolica, una tazza abbondante di macedonia di frutta fresca.
- **Merenda:** si consumi un bel bicchiere di latte scremato; uno

yogurt alla frutta; qualche fetta biscottata con burro e marmellata (oppure miele).

- **Cena:** una porzione abbondante di zuppa di latte inglese (vedere la ricetta più avanti in questo stesso paragrafo); un etto di ricotta; qualche fetta biscottata; tre etti di frutta cotta zuccherata.

Anche questa dieta **permette numerose alternative per cui la monotonia viene sicuramente sconfitta.** Così per

esempio al posto della pasta al burro versato, consigliata per il pranzo, si può consumare un piatto di tagliatelle all'uovo condite con burro e formaggio grana grattugiato; oppure una fondina di riso britannico.

Il piatto di carne può essere alternato a pesce lesso (sogliola, pesce persico al pomodoro, ecc.). le verdure consigliate in questa dieta sono: gli spinaci, i fagiolini lessati, cipolle stufate, barbabietole al burro, piselli lessati e carote grattugiate.

Al posto della zuppa di latte inglese si

possono consumare: riso e prezzemolo,
minestrone di verdura, pastina in brodo
e zuppa di pomodoro.

Ecco qui di seguito alcune ricette:

ZUPPA DI LATTE INGLESE

Si faccia bollire del brodo normale aggiungendo poi un etto di patate, due cipolle e una carota, il tutto ben pulito e tritato. A cottura ultimata la verdura va passata al setaccio e rimessa sul fuoco con l'aggiunta di due tazze di latte scremato.

CIPOLLE STUFATE

Mescolate un pugno di farina con burro e del brodo, aggiungendovi un paio di cipolle tritate con alcune foglie di alloro e timo. Far cuocere per un'oretta e servire quando la salsa s'è fatta ben densa.

PESCE PERSICO AL POMODORO

In una normale salsa di pomodoro, condita con sale e zucchero, si aggiunga del brodo e si metta il pesce persico ben

lavato e pulito. Durante la cottura si copra la pentola con un foglio di alluminio. La cottura deve avvenire in forno per tre quarti d'ora ad un calore medio di 250°.



MACROBIOTICA

Il termine **“macrobiotica”** deriva dall’associazione di due parole greche **“makros”** e **“bios”** che significano **lunga vita**. Un significato più ampio del termine recita anche così: **vita piena, grande vita**.

Il regime alimentare macrobiotico impone il **consumo di cereali allo stato integrale**, che non abbia subito cioè, alcun processo di raffinamento o di adulterazione che farebbero loro perdere tutte le caratteristiche naturali e

le proprietà nutritive.

La raffinatura di un cereale infatti comporta inevitabilmente la **perdita delle vitamine e dei Sali minerali** che dovrebbero, in tal modo, essere ingerito con qualche altro alimento. A differenza della dieta vegetariana, la macrobiotica **non esclude dall'alimentazione le carni in genere** : anzi ne prevede un consumo in quantità pari al 10% dell'alimentazione giornaliera.

Restano tuttavia proibite **le carni provenienti da animali d'allevamento e i salumi**; esclude altresì tutti i cibi

detti “industrializzati” , ottenuti o alterati cioè con processi chimici, e gli zuccheri. Questi cibi, una volta ingeriti, possono provocare delle noiose sostanze tossiche che non sempre l’organismo umano riesce ad espellere.

E’ importante per la dieta macrobiotica consumare prodotti della zona di residenza e nella stagione della loro crescita e maturazione naturali. Mangiare, secondo i principi della macrobiotica, è soprattutto assorbimento delle energie vitali senza compromettere il buono stato dell’organismo.

A chi consuma cereali integrali non subentreranno carenze e non succederà di ingrassare. Questo regime dietetico, molto diffuso in estremo Oriente come d'altronde il vegetarianismo, sostiene che il consumo di carni animali da allevamento provoca agitazione, aggressività e nervosismo.

“Coloro che mangiano prodotti animali, scrive Oshawa, sono dominati e anche uccisi dagli altri e talvolta anche da se stessi”. La macrobiotica è l'alimentazione di lunga vita che sta alla base della meditazione zen giapponese e

buddista asiatica.

Si tratta di una **profonda meditazione** che convince l'individuo di aver raggiunto il regno della giustizia e della felicità. Sono diverse le condizioni per raggiungere tale stato di spirito: evitare la fatica, avere un buon appetito alimentare e sessuale, essere di buon umore, avere il senso della giustizia e altre ancora.

Tali condizioni tuttavia sono irrealizzabili senza il supporto del regime alimentare macrobiotico. Ecco altri due pensieri di George Oshawa:

“Ogni cosa al mondo è invenzione o illusione, non vi è nulla di vero salvo l’amore (...) e la macrobiotica”!

E ancora:

“Si potrà controllare il proprio comportamento con la propria alimentazione”.

YIN E YANG

Secondo la macrobiotica il ringiovanimento e la longevità di un individuo si fondano sui principi della legge Yin e Yang. Le stagioni, gli esseri umani, il giorno e la notte, uomo e

donna, riposo e attività, tutto nell'universo è Yin oppure Yang. Quindi anche gli alimenti.

L'alimentazione ideale risulta dall'equilibrata combinazione di alimenti Yin con alimenti Yang; la stessa saggezza deriva dalla capacità di conoscere il dosaggio giusto degli alimenti Yin e Yang.

Occorre molto tempo per maturare la giusta esperienza di combinazione, sostengono i fautori della macrobiotica, ma una volta conseguita si sarà raggiunto il massimo grado di saggezza. Sulla

scorta di tali consigli ecco **alcuni accorgimenti del regime macrobiotico:**

- Evitare frutta e verdura trattate con fertilizzanti chimici;
- Vanno eliminati gli alimenti cosiddetti “industriali” cioè adulteri e sofisticati;
- Gli alimenti vengono cotti in acqua oppure in olio vegetale;
- Usare recipienti di terra cotta;
- Si faccia uso di sale marino allo stato naturale;
- Si evitino le verdure Yin come le melanzane e le patate;

- Non si consumino alimenti che vengono da paesi lontani e fuori stagione;
- Il passaggio da un'alimentazione normale al regime macrobiotico deve avvenire per gradi e non improvvisamente;
- E' importante masticare a lungo i cibi: suona un saggio detto indiano: "Dovete masticare le bevande e bere i cibi".

Yin è tutto ciò che è debole, fragile, leggero, femminile, freddo; al contrario Yang è tutto ciò che è virile, pesante,

caldo, ecc. Le forze Yng e Yang sono complementari e l'organismo umano è il più evidente risultato: dopo la digestione avviene la defecazione, l'individuo ha bisogno di riposo e attività.

Il giusto equilibrio tra queste forze fornisce l'ideale salute fisica e spirituale. Secondo le teorie della macrobiotica orientale tutti i mali del mondo occidentale civilizzato sono **originati da un'alimentazione comprendente cibi troppo Yin;** verrebbe in sostanza a mancare il giusto

equilibrio Yin e Yang tra i cibi consumati.

Tra gli alimenti consigliati da una dieta macrobiotica, i cereali occupano un'importanza fondamentale, purché siano allo stato naturale, cioè non fertilizzati o adulterati. Il pesce, a differenza della carne, non è nocivo all'adepto della macrobiotica.

Dall'alimentazione devono essere escluse le droghe e le spezie e tutti i prodotti chimici. **Le regole della macrobiotica sono particolarmente severe e restrittive nel buddismo Zen**

che viene comunemente considerato la forma più evoluta del buddismo in generale.

L'AGRICOLTURA BIOLOGICA

L'agricoltura fornisce all'uomo gran parte delle **sostanze necessarie al sostentamento e all'alimentazione.**

Sotto la spinta delle moderne esigenze di mercato e consumo si è provveduto ad “industrializzare” la coltivazione dei prodotti della terra “nutrendo” il terreno coltivabile con dei ritrovati chimici che

dovrebbero sostituire l'humus naturale.

In effetti la produzione agricola ne ha, in un primo momento, risentito in senso positivo; alla lunga però i concimi chimici hanno ampiamente dimostrato di non poter sostituire l'humus naturale: il terreno, producendo organismi in grosse quantità, tenta di ristabilire l'equilibrio originale e di eliminare le piante e le coltivazioni fragili.

Più concretamente i concimi chimici incrementano sì la quantità di un prodotto ma, allo stesso tempo, ne compromettono la qualità e la

consistenza. Inoltre questi prodotti della mente umana hanno apportato anche notevoli scompensi all'equilibrio ambientale ed in particolare alle acque (sia di superficie che sotterranee) e all'atmosfera.

Insomma con il passar del tempo **l'uomo ha alterato l'ambiente nel quale nascono e crescono i vegetali, molti dei quali servono alla sua stessa alimentazione.** Gli intendimenti dell'agricoltura biologica mirano appunto a conservare e, se possibile, a migliorare le condizioni originali del

terreno coltivabile.

Non potendo contare sull'apporto di concimi chimici e di altre alchimie umane **l'agricoltura biologica conserva il tipo di lavorazione tradizionale**, collaudato da millenni di esperienza e saggezza: la concimazione con il letame, la dissodazione e aerazione del terreno senza compromettere la struttura biologica, la semina alternativa (erba) che arricchisce e riequilibra il suolo.

Certamente i risultati ottenuti con siffatta lavorazione non possono quantitativamente competere con quelli

raggiunti da agricoltura “moderna” a condizione ormai industrializzata per rispondere alle esigenze quotidiane del mercato e del consumo.

Sotto il profilo della qualità il prodotto dell'agricoltura biologica “sovrasta” a dir poco il suo uguale ottenuto dalle conoscenze scientifiche applicate all'agricoltura: **il vegetale coltivato conserva per intero le sue caratteristiche naturali** quali il gusto, la consistenza e le capacità nutritive.

Recenti studi hanno accertato che è possibile, anche nell'agricoltura

industrializzata, raggiungere risultati soddisfacenti per la salvaguardia della qualità del prodotto vegetale: bisogna far uso di cereali completi in sostituzione dei ritrovati chimici fino ad oggi usati indiscriminatamente.

L'agricoltura biologica parte dal fondamentale presupposto che niente e nessuno può migliorare l'efficacia degli equilibri esistenti in natura che sono stati predisposti con la più ampia delle garanzie, a tutto vantaggio del vegetale, dell'uomo e della loro salute.

Per questa ragione di fondo l'agricoltura

biologica rifiuta il ricorso ai concimi chimici che oltre a compromettere l'equilibrio del suolo, inquinano anche il prodotto stesso e quindi l'alimentazione umana. Il tutto ad esclusivo scapito dell'uomo.

GLI ALIMENTI DELLA CUCINA MACROBIOTICA

I CEREALI

I cereali completi (cioè non modificati o adulterati) sono l'alimento fondamentale della cucina macrobiotica:

costituiscono infatti un nutrimento completo, ricco di apporto energetico equilibrato. Consentono diverse possibilità di preparazione; inizialmente i piatti a base di cereali completi hanno un gusto insolito, poco gradevole che può essere modificato e reso accettabile aggiungendo aromi da cucina.

FRUMENTO

Se consumato allo stato integrale fornisce tutte le capacità nutritive indispensabili alla vita umana. Se invece viene in precedenza trattato con l'apporto di ritrovati chimici perde gran

parte delle sue caratteristiche naturali. Trova largo uso e consumo in tutto il mondo ma segnatamente nei paesi dell'Europa a clima temperato. **Può essere consumato tostato e dopo lunga cottura.** Può essere preparato in svariati modi a seconda gli usi e costumi di una nazione o di un continente.

RISO

Ricco di proteine, zuccheri e vitamine, il riso integrale **fornisce nutrimento equilibrato a chi lo consuma.** Utilizzato sotto forma di fiocchi, grani e farina, **va cotto per circa due ore** in un volume

d'acqua doppio rispetto al riso stesso .
viene usato spesso e con buoni risultati
nella preparazione di creme, zuppe e
dolci. Il suo consumo è rimarchevole
soprattutto nei paesi asiatici.

MAIS

Nella classificazione dello zen
macrobiotico il mais **viene raggruppato
tra gli alimenti yin, più yin del riso
stesso.** Viene solitamente consumato in
grani, fiocchi, farina per pane, dolci e
creme.

MIGLIO

Molto meno diffuso dei cereali

precedentemente elencati, si usa soprattutto per i cosiddetti “**piatti principali**”, le zuppe e creme.

AVENA

E' particolarmente **predisposta allo stimolo della ghiandola tiroide** essendo ricca di Sali minerali, proteine e vitamine. Per questa stessa ragione se ne consiglia un uso moderato: non più di due volte alla settimana. Si consuma in grani, fiocchi e farina.

GRANO SARACENO

Contiene un elevata quantità di

magnesio. Come gli altri cereali può essere usato in grani, fiocchi e farina.

ORZO

Consumato con discernimento e senza abusarne è **efficace per l'igene intestinale**. Di tanto in tanto dovrebbe quindi figurare nell'alimentazione giornaliera.

SEGALA

La si rintraccia soltanto in fiocchi. Consumata con altri alimenti può essere

introdotta nell'alimentazione
**dell'individuo che abbia una
circolazione sanguigna difettosa.**

ARROWROOT

E' un amido ricavato dalle radici
dell'omonima pianta coltivata. Completa
alla perfezione minestre, salse, zuppe e
dolci.

KOKOH

E' una mistura di farine di vari cereali
come riso, avena, miglio e frumento
arricchito da sesamo (che è un grasso) e
soia. E' un alimento gradevole, **di facile
digestione e di notevole apporto**

nutritivo.

LE LEGUMINOSE

LENTICCHIE

Sono gli unici alimenti tra le leguminose ad essere **facili da digerire**. Cuociono rapidamente senza per questo perdere le proteine di cui sono molto ricche.

CECI

Si conservano a lungo. Offrono un **notevole apporto di calcio, magnesio e fosforo**.

AZUKI

E' un fagiolo rosso usato soprattutto

nelle zuppe. Essendo una leguminosa molto rara che **cresce solo in particolari condizioni atmosferiche** e con particolari accorgimenti di coltivazione, il suo prezzo d'acquisto è molto elevato e non accessibile a tutti i portafogli. L'acqua nella quale vengono cotti gli azuki è una **gradevole bevanda da ingerirsi lontano dai pasti.**

SOIA

Ha ampia e conosciutissima diffusione in tutto il mondo: in particolare l'olio che vi si ricava è ricco di Sali minerali,

proteine e grassi. **Il miso ricavato dalla soia, sostituisce egregiamente il burro e la margarina comuni.**

Ottima per contorni e zuppe di vario genere. Meno conosciuta è invece la farina completa di soia.

I GRASSI

SESAMO

E' costituito da minuscoli semi oleosi. Lentamente tostato, può essere usato in cucina, cospargendo i semi crudi sulle verdure e sulle minestre. Questo è il suo uso più pratico; tuttavia può essere inserito in numerosi piatti a base di

cereali completi.

THAIN

E' un burro ricavato dal sesamo e può di tanto in tanto **sostituire gli abituali burro e margarina.** Mischiato e salsa di soia è condimento ideale per zuppe e dolci. **Se ne consiglia un uso solo saltuario.**

GOMASIO

E' composto da sesamo e sale marino integrale.

LE VERDURE DEL MARE O ALGHE

KOMB

Alga apportatrice di elevate dosi di iodio.

IZIKI

Vanno conditi con il tamari che è una salsa di soia.

WAKAME

Quest'alga marina va tostata e sparsa sui cibi. **Tonifica il fegato, dà robustezza al cuoio capelluto e alla capigliatura.** Ottima per zuppe. Prima dell'uso va

essiccata.

LE BEVANDE

Evidentemente essendo l'alimentazione a base di cereali cotti e verdure che sono ricchi di acqua, l'organismo non avverte il bisogno di liquidi come si verifica invece quando ci si alimenta normalmente.

L'alimentazione della cucina macrobiotica prevede quindi 4 o 5 tazze al giorno di tè

LE SPECIALITÀ MACROBIOTICHE

KOUZOU

Questa fecola biologica è **efficace per la cura delle malattie intestinali e per la debolezza in genere**. Perfeziona il condimento di salse e zuppe.

TEKKA

Va usato con molta parsimonia (due o tre cucchiaini al giorno) sparso sui cibo. E' composto di olio di sesamo, miso, carote, radici di rabarbaro e lotus.

UMEBOSI

Questa prugna giapponese va lasciata fermentare a lungo nel sale marino

integrale. Da forza alle naturali difese dell'organismo.

Esistono inoltre numerosi altri accorgimenti che vengono solitamente adottati nella preparazione dei piatti tipici della cucina macrobiotica. Il **nituke**, per esempio, è un modo particolare di preparare le verdure affinché non disperdano i loro valori nutritivi e il sapore originale.

Le verdure tagliate sottili vanno fritte in poco olio e acqua fino a ridurle notevolmente di volume. A questo punto si aggiunge qualche pizzico di sale

marino e si continui la cottura per circa un quarto d'ora fino alla completa evaporazione dei liquidi presenti nella pentola.

Prima di servire la verdura sarà condita con piccole quantità di salse di soia. La cucina macrobiotica prevede inoltre altri suggerimenti.

Ecco i principali:

- **Il pane sia di frumento integrale macinato al vecchio mulino di pietra e insaporito da sale marino integrale. Deve lievitare spontaneamente senza il ricorso a**

lieviti particolari che sottrarrebbero proprietà nutritive alla farina.

Solo il pane così condito e cotto, pur avendo un sapore leggermente acido, rinforza la flora intestinale. Più consigliabile ancora il pane privo anche dei lieviti naturali. Si chiama **“chapati”** ed è molto diffuso in oriente. E’ fatto con farina di frumento integrale mischiata a farina di grano saraceno impastata con acqua. Può essere cotto indifferentemente alla griglia o nel forno in padella di terracotta. Con

farina di frumento integrale o di grano saraceno si può fare anche la pasta nei suoi vari formati (maccheroni, spaghetti così via).

Ecco altri consigli utili:

- Frutta e verdura **non vanno mai sbucciate ma pulite** con un apposito spazzolino; non vengano lasciate troppo a lungo in acqua;
- L'acqua di cottura della pasta **può essere bevuta oppure riutilizzata** per la preparazione di salse, creme e zuppe;

- Alcuni alimenti vanno salati (sempre e soltanto con sale marino integrale) all'inizio della cottura, **altri durante la cottura stessa**: vanno salati all'inizio pasta e verdure; a metà cottura circa le salse e le zuppe; il sale marino dovrà essere aggiunto ai legumi a cottura ultimata;
- Occorre ricordare che le farine di cereali **disperdono in breve tempo le proprietà nutritive** per cui è opportuno non accumularne grossi

quantitativi in casa;

- Le salse di soia si conservano facilmente e molto a lungo;
- Cereali e frutta **non devono essere consumati nel corso dello stesso pasto**; la frutta venga consumata fuori dai pasti.

Esistono inoltre dei criteri che permettono più chiaramente di distinguere gli **alimenti Yin da quelli Yang**. Sono Yang tutti i prodotti vegetali di scarso volume, asciutti, pesanti,

amari, rotondi, provenienti da paesi dal
clima freddo;

**sono invece Yin tutti quei prodotti che
hanno caratteristiche pressoché
opposte allo Yang.**



LA DIETA VEGETARIANA

Si dice di un individuo che è

vegetariano quando la sua alimentazione esclude le carni di animale, nutrendosi elusivamente di verdura, frutta, cereali latticini e uova. Qualche vegetariano intransigente esclude persino i cosiddetti “sottoprodotti” animali, quali latticini.

La dieta vegetariana così applicata è completamente carente di apporto proteinico indispensabile ad un organismo. Infatti alcuni grassi animali forniscono proteine di origine zootecnica che l'organismo non riesce a fabbricare da se.

Il regime vegetariano tuttavia **consente**

una vita quasi normale in quanto il valore biologico delle proteine vegetali aumenta mangiando contemporaneamente alimenti vegetali di origine diversa. **Questa dieta permette di evitare numerose malattie** tra le quali i cantieri dell' apparato digerente. Il regime vegetariano è parecchio diffuso ed applicato presso bonzi buddisti e presso i componenti di alcune sette religiose dell'India e dell'Estremo Oriente.

In alcuni scritti antichi, non esclusa la Bibbia stessa, **si fa ampio riferimento**

alla dieta vegetariana con l'obbligo perentorio di non cibarsi di carne alcuna. Comunque alcuni suggerimenti si possono ricavare dalla dieta vegetariana ed applicarli, in qualche circostanza, alla nostra alimentazione **n o r m a l e . Un'alimentazione temporanea a base di vegetali è indicata per esempio nello sport: sci, biologia, speologia.**

Le antiche legioni romane, per esempio, marciavano per ore e ore senza avvertire la fatica nutrendosi esclusivamente di carote e mirtili. Lo

speleologo prudente e previdente provvede ad una buona scorta di semi di soia che sono alimento completo che resistono perfettamente l'umidità delle grotte e degli anfratti anche più profondi e per parecchio tempo.

DIETA VEGETARIANA ASSOLUTA E DIETA SEMIVEGETARIANA

I vegetariani puri (o vegetalisti) si **cibano esclusivamente di prodotti vegetali** come la frutta, la verdura cereali legumi; i **semi vegetariani**

includono nella loro alimentazione anche i latticini e le uova, escludendo tassativamente soltanto le carni e il pesce. i vegetariani a loro volta possono essere divisi in due gruppi distinti: i **crudivori** che si cibano di frutta e verdure crude, e i **cerealisti** che consumano solo cereali.

Evidentemente la dieta del semivegetariano è senz'altro da preferirsi perché **consentono alimentazione più completa** che fornisce un apporto proteico quasi sufficiente alle esigenze dell'organismo.

Un menù tipo di regime semivegetariano potrebbe essere questo: **pastasciutta, arrosti di verdure, formaggi e pressoché analoga** funge efficacemente da cura dimagrante.

CONTROINDICAZIONI

A prescindere dal risvolto religioso, filosofico e morale, **l'applicazione prolungata di una dieta vegetariana provoca pochissimi vantaggi** (abbiamo citato precedente che permette di evitare i tumori all'apparato digerente) e

parecchi scompensi.

Essa infatti è **carente di proteine ad elevato valore biologico, fornisce ridottissime quantità di grassi.**

Trattandosi quasi sempre di pasti molto abbondanti, l'intestino accelera i suoi movimenti affrettando il passaggio degli alimenti a scapito dell'assorbimento degli elementi nutritivi contenuti nei cibi stessi.

Inoltre i succhi gastrici incontrano notevoli difficoltà ad agire sulla superficie (quella degli alimenti) esclusivamente vegetale. Come si sa i

vegetali contengono cellulosa in elevate quantità: **durante la digestione la cellulosa viene trasformata dai batteri intestinali, libera gas e aumenta la quantità delle feci.**

La scienza ufficiale moderna sconsiglia il ricorso prolungato ad una dieta vegetariana, perché oltre ai citati scompensi non fornisce all'organismo proteine animali sufficienti per una sana esistenza. I vegetariani solitamente mangiano la frutta senza sbucciarla: **è la buccia infatti che contiene la maggior parte delle vitamine.**

Questo suggerimento potremmo adottarlo per una normale alimentazione salvaguardando però i principi dell'igiene alimentare.

CONCLUSIONI

Siamo finalmente giunti alla conclusione di questo Super Report, desidero **concludere con un mio pensiero:** prima di pensare ad una qualunque dieta è bene comunque **accertarsi sul proprio peso ideale.** A questo scopo esistono tabelle che indicano il peso in relazione alla statura e al sesso.

Una cosa molto importante è quella di **interpellare il medico curante** per

ascertarsi che non vi siano controindicazioni alla dieta scelta. Anzi sarebbe sempre meglio consultare un medico, specialmente nel caso si voglia **intraprendere una dieta dimagrante**.

Infatti spesso gli obesi vorrebbero vedere subito dei risultati e non esitano di fronte ad una dieta da fame. Un'altra cosa da ricordare prima di intraprendere una dieta dimagrante è **che bisogna essere convinti che si vuole dimagrire**.

Spesso infatti chi è obeso è perché mangia troppo, costretto da una fame nervosa difficilissima da controllare.

Una volta conosciute le cause di questa fame nervosa è molto più facile celarsi nel ruolo di chi vuole fare seriamente una dieta ed è quindi più probabile che si ottengano risultati brillanti.

E soprattutto ricordiamo che **il peggior nemico della nostra salute siamo noi stessi**, che con le nostre intemperanze alimentari, con nostri vizi, la minacciamo continuamente.

Matteo Squaddara