

# La dieta per la menopausa

Tutti i segreti per dimagrire o restare in forma  
in menopausa

**DCOMEDIETA**



Dcomedieta

**La dieta per la  
menopausa.  
Tutti i segreti per**

**dimagrire  
o restare in forma in  
menopausa.**





## **Avvertenze.**

Ho deciso di racchiudere in un libro completo tutte le informazioni che in questi anni, come bio-nutrizionista e ricercatrice indipendente, ho raccolto sulla menopausa. Alcune di queste informazioni sono state pubblicate in diversi articoli su Dcomedieta, molte altre sono inedite.

Come dico ai miei lettori, non sono un medico. Ho lavorato con dei medici per la redazione di articoli all'inizio della mia carriera, ma il mio diploma di bionutrizionista non mi consente di creare diete personalizzate, né ovviamente essendo medico posso prescrivere. Quello che invece posso fare è condividere con voi questo percorso, dandovi tutte le informazioni possibili sia sul periodo precedente alla menopausa (peri-menopausa) che sulla menopausa vera e propria. Alla fine del libro troverete per esempio tante diete utili per la menopausa, create da medici e ricercatori di tutto il mondo, e scelte per voi sulla base di ricerche scientifiche, e non perché “vanno di

moda”. Troverete anche dei consigli di alimentazione sana, di integrazione al cento per cento naturale e soprattutto sicura contro i principali sintomi della menopausa.

Difatti, tantissimi integratori per la menopausa in commercio, anche quelli naturali, hanno effetti collaterali che non vengono neanche citati, tranne in qualche studio scientifico. Studio che, nove volte su dieci, non viene tradotto in italiano. E che dire della terapia ormonale: efficace oppure no? E quanto è sicura?

Vi darò ogni consiglio per migliorare il vostro stile di vita in modo naturale e non stressante.



Per quanto riguarda i piani alimentari, questi sono indicativi, ovvero non sono personalizzati. In particolare questo si riscontra nei piani dimagranti. A tal proposito, è bene sempre parlarne prima con il proprio medico curante. Il fai da te è sempre sconsigliato e dovrebbe esserlo anche quando acquistare un libro di diete di qualsiasi tipo. Quella dieta è un modello. Per capire se va bene per voi, occorre parlarne con il medico. Declino quindi ogni responsabilità per vostri colpi di testa! □

**Chi sono.**

Mi chiamo Eleonora Bolsi, sono bio-nutrizionista e ricercatrice indipendente in tema diete e alimentazione.

Non sono dunque un medico, non elaboro piani personalizzati, faccio un lavoro di divulgazione.

Sono una persona che ha fatto studi in tema di nutrizione e dal 2014 ha un sito, Dcomedieta, che raccoglie tutte le notizie e le diete a 360°. Ho raccolto oltre 4000 articoli.

Puoi trovarmi a questo indirizzo:  
[www.dcomedieta.com](http://www.dcomedieta.com)

**Menopausa.**

## **Introduzione e definizioni.**

La menopausa è un fenomeno che interessa tutte le donne, ma a livello di ricerca e attenzione medica troviamo ancora poche conclusioni e molte lacune

a livello mondiale.

Il motivo è che a differenza di altre condizioni, la menopausa è un evento naturale nella vita di una donna. La donna entra in menopausa nel momento in cui sono passati dodici mesi dal suo ultimo ciclo. A meno di non avere squilibri del ciclo, questo è il lasso di tempo che deve passare per poter dire: ok, sono in menopausa. Va da sé che cicli improvvisi in donne di cinquant'anni che da tre anni sono in menopausa sono una condizione anomala e in questo caso è importantissimo sottoporsi a dei controlli.

Al contrario, prima di questo traguardo, chiamiamolo così, la donna può entrare in una fase di pre-menopausa che può

durare anche anni (quattro, cinque, sette). In questa fase iniziano ad esserci le prime irregolarità del ciclo: per esempio può capitare che il ciclo salti un mese, o due, o tre o che al contrario ci siano perdite tra un ciclo e l'altro e cicli più lunghi a livello di durata. Possono esserci cicli anovulatori, vampate di calore, irritabilità e tendenza a sviluppare più centimetri attorno al punto vita. Abbiamo i primi sbilanciamenti a livello endocrino.

Tutta questa fase è anche detta di **perimenopausa**. Insomma, la menopausa si avvicina e noi le stiamo girando attorno. In questo periodo si ha una riduzione della fertilità e la produzione di

estrogeni di ridurre. In particolare, è l'estradiolo a ridursi, che è l'estrogeno "principale" della donna fertile.

Dopo la menopausa, si parla di **post-menopausa** quando c'è un cambiamento dei sintomi e un maggiore rischio di malattie legate al corso dell'età.

Sia la peri che la post menopausa sono considerate un periodo di climaterio. Ci si avvicina (con la peri o pre-menopausa) o ci si allontana (con la post-menopausa) da questo evento centrale che è la menopausa stessa. Fin qui è facile, no?

Ora veniamo alle cose un po' più difficili, ovvero a due falsi miti relativi alla menopausa e al climaterio.

Il primo falso mito, a cui molte donne

credono, è che le donne sia nel climaterio che in menopausa smettano di produrre estrogeni. **La risposta è no.**

Quello che non viene prodotto è l'estradiolo, un tipo di estrogeno. La sua carenza genera una serie di effetti collaterali su tutto il corpo.

Mentre sia nel climaterio che nella menopausa troviamo l'estrone, un altro estrogeno importante perché è collegato al nostro grasso corporeo. Più abbiamo grasso corporeo più abbiamo estrone. Nelle donne in post-menopausa questo estrone se in eccesso si tramuta in estradiolo a livello sub-cutaneo.

Uno [studio del 2017](#) spiega proprio questo punto. L'estrone è un tipo di estrogeno debole che si concentra di più nel grasso viscerale, quel bel grasso considerato pericoloso per la salute perché riveste gli organi vitali compromettendone la funzionalità. Tuttavia è presente anche nel grasso sottocute, ed è lì che si converte in estradiolo.

Tutto questo papello per dirvi che noi abbiamo nel nostro corpo vari tipi di estrogeno, di cui tre sono i principali e due quelli interessanti in questa fase. L'estrone in una donna fertile viene convertito in estradiolo e viceversa. Anche se è un estrogeno debole, che non



ci rende fertili, è molto indicativo della nostra salute. Alti livelli di estrone anche in menopausa sono associati a maggiore grasso nella zona addominale. E non solo. Anche a maggiore rischio di malattie dalla menopausa alla post-menopausa.

Dunque se abbiamo problemi di peso e soprattutto di grasso addominale e siamo in piena menopausa, fare un dosaggio ormonale per valutare il nostro livello di estrone è importante. Se è alto, è altrettanto importante mettersi a dieta e fare attività fisica per ridurlo.

Dunque non è corretto dire che le donne dopo la menopausa non hanno problemi di estrogeni, [come spiega bene questo studio.](#)

Ora, se avete già problemi di peso, vi consiglio di verificare sia l'estrone, che altri ormoni come il progesterone, il DHEA e il pregnenolone. E magari vedere anche come va la tiroide. Come? Rivolgendovi a un endocrinologo.

**Ora passiamo al falso mito numero due.**

Ci sono donne convinte che dalla menopausa in poi **il metabolismo rallenti. La risposta è nì.** Sicuramente da prima della menopausa a dopo la menopausa siamo soggette a una serie di rivoluzioni ormonali con sintomi mica tanto da ridere. E chiaramente questi cambiamenti influenzano il metabolismo.

Ma attenzione. Il metabolismo rallenta già da molto tempo prima!

Quello a cui noi in genere assistiamo non è una “tendenza inesorabile a ingrassare”, ma una diversa disposizione del grasso nel corpo. Si assottigliano gambe e braccia e la pancia si allarga. In un modo che ricorda la conformazione maschile.

E allora perché molte donne con la menopausa ingrassano?

La risposta è: perché oltre ad avere quei cambiamenti ormonali di cui sopra, sono inattive.

Il metabolismo inizia a rallentare a partire dai 25 anni o addirittura subito dopo i vent'anni. in genere le persone si

accorgono che il metabolismo non è più quello di una volta intorno ai 35 anni! Come mai? Semplice: prima le variazioni erano minime e letteralmente non si dà peso alla cosa.

Se già prima dei 25 anni la nostra vita è stata costellata di diete e di fallimenti da dieta, inoltre, abbiamo come si suol dire sprecato i nostri anni migliori, quelli in cui il nostro metabolismo era veloce di suo.

Dai venticinque anni in poi, si manifesta un rallentamento del metabolismo ogni anno, che ovviamente è soggettivo: ogni dieci anni si assiste a un decremento dell'8/10 per cento. Parallelamente al

metabolismo rallentato, si ha un decremento del tessuto muscolare dai 25 anni in poi. I muscoli vanno perdendosi e anche per questo il metabolismo rallenta. Pensatela come la penserebbe madre natura: quello che è inutile non ci serve e va smaltito. Alle soglie dell'età adulta, abbiamo una bella fetta di massa magra se siamo di corporatura normale. Via via che invecchiamo, se facciamo una vita sedentaria, quella massa magra è inutile.

Questo vuol dire che bisogna fare una vita attiva per contrastare il rallentamento metabolico e il decadimento muscolare progressivo. Perché sono queste due cose che

possiamo controllare, dato che dalla menopausa non si scappa.

Solo così, riusciremo a tenere il metabolismo sempre abbastanza veloce, perché non perderemo muscoli ma avremo sempre una buona massa magra che ci impedirà di prendere peso nonostante il rallentamento fisiologico. Menopausa o no.

Ingrassare in menopausa non è una condanna. Non è una condizione che dovete pensare come immutabile. Ci sono delle situazioni su cui occorre agire. E sforzarsi di cambiare.

Moltissime donne su Dcomedieta mi dicono sempre la stessa cosa: “è normale ingrassare in menopausa” e

“non si può più dimagrire”. **Questo è falso.**

Le donne attive che sono rimaste tali si ritrovano magre anche in menopausa. Prendete l'attrice Jane Fonda, nota per avere fatto non so quanti programmi di aerobica.

L'avete mai vista con venti chili in più? No, ma detto questo ora che è in post-menopausa non ha il fisico conformato come a trent'anni, non ha lo stesso vitino da vespa, ma è senza dubbio una donna in forma. Perché, incredibile ma vero, continua a fare aerobica.

Ed è vero anche il contrario, che non esiste un tempo dopo il quale non possiamo più cambiare. Ci sono donne

che iniziano a prendere le redini della loro vita a 50 anni, a 60 anni. Con famiglia, figli, persino nipotini. Certo, non tutte siamo uguali. Né vi sto dicendo per forza che dobbiate perdere peso. Ma avere uno stile di vita sano significa anche prendere in mano un manubrio, andare a ballare, cambiare un po' di cose. Se io ho sempre camminato tutti i giorni e ho sempre fatto la stessa passeggiatina di mezzora, a trent'anni poteva andare bene, a quarant'anni anche, a cinquanta magari si può cambiare routine, guardarsi intorno. Il rallentamento metabolico può essere contrastato.



Ciò che è certo è che in menopausa le donne tendono ad accumulare più grasso attorno all'addome rispetto a prima. Una cosa che le espone a un maggiore rischio di eventi cardiovascolari come l'infarto, [spiega un recente studio coreano.](#)

E sono pochi, [denuncia il Guardian](#), gli studi scientifici che si occupano delle donne in menopausa. Per esempio si fa un gran parlare di come la perdita di estrogeno favorisca il grasso viscerale, l'osteoporosi e altri sintomi che possono durare più di sette anni, come le vampate.

Ma non tutta la comunità scientifica è d'accordo che la ragione sia solo la cessata produzione di estradiolo, che abbiamo visto essere la forma di

estrogeno delle donne fertili.

Per esempio ci sono alcuni studi che mettono in dubbio la relazione tra mancanza di estradiolo e osteoporosi. In uno, [l'ottanta per cento delle donne in menopausa che ha ricevuto una terapia sostitutiva ormonale di estrogeno ha avuto comunque osteoporosi o osteopenia.](#)

Questo non significa che occorra gettare la spugna.

Ci sono alcuni consigli che sono utili per dimagrire a 50 anni e che trovano il consenso generale sia nelle donne che negli uomini.

Si ingrassa più facilmente se il soggetto è sedentario, per esempio, e i problemi

peggiorano se ha già glicemia alta prima della menopausa.

## **PRENDERE PESO IN MENOPAUSA: C'ENTRANO GLI ORMONI?**

Quanto c'entrano gli ormoni nell'accumulo addominale di grasso corporeo?

La dottoressa [Ekta Kapoor](#), laureata in Medicina Interna con specializzazione in Endocrinologia, e medico della Mayo Clinic, spiega esattamente quanto e quando gli ormoni “pesano” sulla bilancia.

1. **Gli ormoni cambiano la distribuzione del grasso corporeo nella donna**, che dai fianchi si sposta alla pancia. Molto spesso, spiega l'esperta, non c'è una variazione sostanziale di peso. Si perde peso nella parte inferiore e la si prende nella parte superiore.

2. **Molto spesso la perdita di massa magra tipica dell'età peggiora la situazione.**

Questa cosa non riguarda gli ormoni, ma l'età e ovviamente va contrastata facendo un'attività fisica che tonifichi la massa muscolare, dunque finalizzata alla

crescita dei muscoli. Questo permette di bruciare un po' più di calorie anche a riposo.

**3. Un grande problema delle donne in menopausa è lo stress.**

Oltre a vedere cambiare il proprio corpo, una donna in menopausa ha spesso sintomi che le peggiorano la quantità della vita. Questo si traduce in una maggiore svogliatezza. Al posto di migliorare le proprie abitudini, le donne in menopausa cercano spesso scorciatoie per dimagrire. Comprano quindi integratori, pillole, pasti sostitutivi al fine di risolvere un problema complesso

con una soluzione veloce. Questo chiaramente non aiuta.

- 4. Se l'aumento di peso è inferiore a cinque chili e rimane tale, il consiglio è di evitare diete drastiche e diventare più attive.** Questo aumento di peso è considerato quasi fisiologico. Basta dunque monitorare il peso e fare più attività. Solo se si superano i 5 chili, è meglio andare da un dietologo.
-



**Capitolo uno.**  
**Sintomi della menopausa:**  
**cosa possiamo fare per**  
**ridurli?**

Abbiamo già visto nell'introduzione che



la menopausa ci porta a una diversa distribuzione del grasso corporeo, che può coincidere anche con un aumento di peso o no.

Ma poiché i recettori estrogenici sono presenti in varie zone del corpo, la perdita progressiva di estradiolo ci può portare ad altri sintomi, sebbene non sia unanime il consenso scientifico su questo punto.

In generale, è meglio dire che il cambiamento ormonale (calo di estradiolo e progesterone a cui si aggiunge la riduzione di produzione di pregnenolone e DHEA tipici dell'età che avanza) genera una serie di sintomi. E che questi sintomi sono svariati.

Abbiamo insonnia, palpitazioni, sudorazione eccessiva, vampate di calore improvvise, cambiamenti dell'umore, minore resistenza allo stress, secchezza vaginale, problemi di articolazioni e rischio di osteopenia/osteoporosi, cambiamenti dell'epidermide, mal di testa, cambiamenti dell'appetito, della pressione arteriosa, fragilità capillare, gonfiore e problemi digestivi, variazioni della temperatura corporea nel corso della giornata, e altri episodi che non coinvolgono tutte le donne come la nausea.

Molte donne si rivolgono al proprio

medico curante per la gestione di questi sintomi, spesso con risultati altalenanti. Molte altre si affidano al fai da te, spesso con risultati peggiori, a volte con qualche miglioramento momentaneo, nell'ordine dei primi mesi. Dopodiché la situazione peggiora.

Oggi il mercato sugli integratori per la menopausa è vastissimo, e in molti casi si parla di prodotti naturali. Un tempo si sottolineava l'importanza di assumere fitoestrogeni, alimenti o integratori di origine naturale che mimano l'effetto degli estrogeni, come gli isoflavoni. L'idea era che, essendo naturali, fossero più sicuri dell'estrogeno di sintesi dato come terapia sostitutiva ormonale.

Due esempi spesso studiati sono la soia e i semi di lino.

Poi si è visto che questo non è sempre un buon consiglio. E che anche di fronte a prodotti naturali, è sempre meglio rivolgersi al medico, perché va valutata la storia clinica della paziente.

Più che in altri campi, sui fitoestrogeni si è detto tutto e il suo contrario.

[Una metanalisi](#) (quindi uno studio che raccoglie precedenti studi) del 2015 per esempio concludeva che i fitoestrogeni avessero un effetto positivo per ridurre le vampate di calore. Tuttavia lo stesso studio precisa che i risultati possono non

essere attendibili perché gli studi presi in esame erano stati condotti con criteri dissimili. [In uno studio molto interessante e dettagliato del 2017](#), review scientifica di tutti gli studi, leggiamo che “Nel complesso, si può concludere che sono stati rilevati diversi aspetti benefici per la salute con l’uso dei fitoestrogeni, ma che, visti i dati sui loro potenziali effetti negativi, le prove attuali su questi effetti benefici non sono così evidenti da compensare chiaramente i possibili rischi per la salute”.

A questo quadro non proprio rassicurante per noi donne si aggiunge quello della possibile tossicità epatica di certi integratori naturali: è il caso del

Trifoglio Rosso e del Black Cohosh.

Un integratore a base di Dioscorea o a livello topico (crema) o per bocca (estratto) ha avuto molta popolarità nel campo soprattutto del fai da te, grazie al successo di un libro del dottor John H. Lee sulla menopausa.

Nel libro il dottor Lee spiegava che una integrazione naturale di un prodotto che mima l'effetto del progesterone (altro ormone di cui si parla poco, ma che non produciamo più in menopausa) come una crema a base di Dioscorea (o Ignose o Wild Yam) può ridurre gli effetti collaterali della menopausa e avere anche un effetto anti-aging.

Tuttavia, si sono riscontrati casi di disturbi della fluidificazione del sangue e della circolazione, sebbene rari.

Bene ma non benissimo come si suol dire. Quindi anche in questo caso occorre parlarne con il medico.

Personalmente, ritengo che si parli poco del progesterone in menopausa. Eppure gli studi che sono stati fatti negli ultimi anni rivelano che le donne carenti di progesterone che poi andavano in menopausa avevano 5 volte in più il rischio di ammalarsi di cancro al seno, e che in molti casi usare un ormone bioidentico (dunque non un progestinico) o un prodotto naturale come la Dioscorea riduceva i sintomi delle vampate, della secchezza vaginale

e dell'irritabilità. Per avere la formula di progesterone bioidentico occorre rivolgersi al medico, e farsi prescrivere una ricetta per un preparato galenico.

La ginecologa Alessandra Graziottin si è espressa molte volte sulla terapia con ormoni bioidentici per la menopausa, positivamente. Gli studi sfavorevoli alle terapie ormonali sono stati condotti con ormoni di sintesi (estrogeni e progestinici). Vi rimando al sito: [www.ormonibioidentici.it](http://www.ormonibioidentici.it) per farvi un'idea di quali sono gli ormoni bioidentici, e presentare questa opzione al vostro specialista.

Ma veniamo a una buona notizia, almeno



per ora, che non riguarda le terapie ormonali.

Un integratore che si ottiene dal polline delle api è stato al centro di due studi e al momento non sono stati rilevati effetti collaterali. Si chiama **Femal**, non esistono preparati equivalenti e alcuni medici si sono interessati alla sua applicazione per ridurre gli effetti della menopausa.

Oltre a informarci su questo prodotto sempre dal medico, possiamo fare altre cose che **NON** sono prendere integratori a casaccio per ridurre i sintomi della menopausa.

Tali sintomi, come le vampate di calore, la fame nervosa, la sudorazione notturna, l'irritabilità, l'insonnia, il batticuore, possono essere ridotti con una dieta più ricca di frutta e verdura.

Frutta e verdura vanno consumate sia cotte che crude, e secondo uno studio che ha valutato la salute di 400 donne in menopausa, quelle che consumavano più frutta e verdura avevano meno sintomi della menopausa rispetto alle donne che consumavano più grassi e a quelle che mangiavano più dolci.

In particolare, secondo i ricercatori iraniani della [Tehran University of Medical Sciences](#) che hanno condotto lo studio, le donne che mangiavano più verdura in foglia, ovvero spinaci,

insalate, indivia, cavolo in foglia (riccio, cinese, ecc.), bietole, cicorie, riportavano molti meno sintomi della menopausa rispetto alle altre.

Chi invece mangiava più cibi grassi e snack sia dolci che salati riportava un peggioramento dei sintomi. Questo perché aumenterebbero anche tutti i pattern di infiammazione che influirebbero anche sul peso e sulla salute cardiovascolare. Inoltre frutta e verdura aiuterebbero a bilanciare gli sbalzi ormonali.

Obesità, sedentarietà, fumo e consumo di alcol invece peggiorano la situazione.

**Ecco come possiamo ridurre i sintomi della menopausa secondo i ricercatori:**

1. Mangiare due porzioni di verdure in foglia al giorno, e due porzioni di verdura (anche piccole) a pasto, variando tra i colori.
2. Ridurre il consumo di grassi (questo consiglio ricordatelo, lo vedremo spesso).
3. Privilegiare le fonti di carboidrati complessi a basso indice glicemico: riso basmati, amaranto, grano saraceno, quinoa sono ottime alternative al tradizionale piatto di pasta. Oppure come vedremo nella parte nutrizionale possiamo ridurre l'indice glicemico di pasta, riso, pane e patate con qualche trucco di preparazione e cottura.

4. Fare due o tre spuntini di frutta al giorno, aggiungendone un po' a colazione, ma ridurre gli zuccheri semplici tra biscotti, merendine, dolci.

A questi consigli, voglio aggiungere un paio di cose che possono esservi di grande aiuto per ridurre i sintomi della menopausa con l'integrazione naturale.

1. La prima sono i frutti rossi in polvere, senza additivi, che oggi si trovano in commercio grazie a delle aziende bio soprattutto europee. Il mio suggerimento è quello di comprarne due o tre tipi diversi, come mirtillo rosso o nero in polvere, acerola in polvere, graviola in polvere. Io

personalmente uso questo mix.

Possiamo ogni mattina preparare un *frullato della salute* (o uno shakerato) mettendo una punta di cucchiaino di ogni polvere (pari a un cucchiaino scarso in tutto) in 200 ml di latte scremato o di mandorla o bevanda al cocco senza zuccheri aggiunti. A questa preparazione, possiamo aggiungere della polvere di collagene idrolizzato, che può essere di due tipi: marino o di derivazione animale. Il migliore dal mio punto di vista e se non siamo vegani o vegetariani è il bovino da allevamento ad erba (neozelandese, australiano o argentino). Alcune formulazioni sono arricchite con vitamina C e acido ialuronico. Mescoliamo il tutto e

beviamolo al mattino, quando è più facile depurarsi e assumere antiossidanti perché i nostri organi emuntori sono alla loro massima efficienza.

2. Un'altra ottima idea è bere i succhi di mirtillo, noni o acerola, purché puri, diluendone mezzo bicchiere in una bottiglietta di acqua e bevendola nel corso della prima parte della giornata.

Infine, anche se costicchia, il miele di Manuka può venirci incontro, con il suo potere riequilibrante, antibatterico e antinfiammatorio. E' bene prenderne un cucchiaino (non va scaldato) e scioglierlo in un bicchiere di acqua e poco succo di

limone: la bevanda va bevuta a digiuno, per favorire l'azione del miele sul sistema intestinale e poi immunitario. Un cucchiaino di miele di Manuka va poi preso la sera, per preparare l'intestino al giorno dopo.

Infine, mi sento di consigliare un'integrazione di magnesio soprattutto la sera, che rilassa la muscolatura e aiuta ad avere un riposo migliore. Le forme di magnesio che non danno problemi intestinali sono il marino, il picolinato, il bisglicinato e il citrato (questo può avere effetti lassativi).

Tuttavia integrazioni di vitamine e sali minerali vanno discusse con il medico, e vi consiglio di evitare i multi:



multivitaminici, formule di sali minerali eccetera. Ci sono tantissimi effetti collaterali su questi prodotti che posso scrivere un libro a parte.

## **Integrazioni aggiuntive per la gestione di alcuni sintomi della menopausa.**

### **1. Fame nervosa, problemi di ansia e depressivi.**

Funzionano il karkadè o infuso di fiori di ibisco.

L'estratto di zafferano secco o il decotto.

Se c'è una riduzione della produzione di serotonina, cosa che può accadere se manca l'estradiolo, vanno valutate con il

medico le seguenti alternative: la lattoferrina (colostro) e la alfa-lattoalbumina (Serplus o simili) da prendere a digiuno.

L'Ashwaghanda che è una pianta adattogena sicura in caso di stati di ansia derivati dallo stress.

## **2. Antiossidanti e rafforzanti del sistema immunitario e digestivo e della salute cardiovascolare.**

Vi ho già citato i succhi: succo di acerola o noni o ribes rosso o mirtillo.

Estratto secco di Schisandra.

Se non vogliamo spendere soldi in questi prodotti, possiamo bere l'acqua di cottura del cavolo rosso

con l'aggiunta di poco succo di limone.

### 3. **Spezie amiche.**

Da limitare pepe nero e spezie troppo piccanti.

Bene la paprika dolce, il curry, la cannella biologica, la polvere di chiodi di garofano, la curcuma in associazione a un pizzico appena di pepe nero.

### 4. **Tisane sgonfianti.**

Particolarmente indicato il decotto di semi di anice o di semi di finocchio. Il decotto di semi di cumino per chi soffre di glicemia alta, da bere freddo prima dei

pasti: occhio però che il cumino nero è estrogenico e secondo alcuni studi può alzare il testosterone.

## 5. **Vitamine.**

In accordo con il medico, prendere un integratore di **vitamina B** (al mattino) e **in caso di carenza uno di vitamina D** (anche a basso dosaggio) con vitamina K2. Le vitamine del gruppo B permettono un maggiore controllo della glicemia, potenziando il metabolismo degli zuccheri. Vanno assunte al mattino perché la sera possono disturbare il sonno, e in genere con un pasto

che contenga carboidrati ma pochi grassi, dato che permettono di bruciare più zuccheri ma non grassi (bloccano la lipolisi).

- 6. Cercare di stare al sole o all'aperto il più possibile.**
-

**Capitolo due.**  
**Come potenziare l'attività**  
**fisica in menopausa e**  
**perché farlo.**

Uno dei problemi che affliggono le donne dalla menopausa è la tendenza ad accumulare grasso e perdere muscolo. Abbiamo visto come questo problema in realtà insorge già prima, e che la situazione ormonale di cambiamento semplicemente lo accentua. L'allenamento non solo previene tutto questo. Ma riduce i sintomi della menopausa.

Anche chi non ha tempo può trovare un quarto d'ora o venti minuti al giorno per allenarsi in modo intelligente. Come? Oggi esistono tantissime soluzioni a portata di click, che rendono facile anche allenarsi da casa e con il minimo

sforzo.

Ve ne illustro alcune che vi prenderanno da 10 minuti a mezzora al giorno.

## **ALLENAMENTI A BASSO IMPATTO E ALTA VELOCITA'**

Si tratta di allenamenti molto in voga negli ultimi anni.

Su Dcomedieta ho pubblicato tantissimi esempi. I vantaggi sono che non richiedono attrezzatura specifica, che non ingrossano ma snelliscono, che con il minimo impegno di tempo avete grossi risultati in termini di accelerazione metabolica. Lo svantaggio principale è che possono aumentare il cortisolo, dunque è meglio farli al mattino, e



assolutamente mai a digiuno. Un altro svantaggio è che non occorre avere situazioni quali pressione alta, obesità, colesterolo alto.

Se iniziate da neofite, potete fare un breve allenamento HIIT a basso impatto. In alternativa, se potete dedicare solo 2-3 volte all'attività fisica e non avete tempo gli altri giorni, ecco un brevissimo allenamento da fare, di un solo minuto, i giorni restanti della settimana.

Su youtube è pieno di allenamenti gratis. Basta digitare HIIT basso impatto o allenamento HIIT e troverete tantissimi allenamenti senza spendere un soldo.

## **ALLENAMENTI CON BANDE ELASTICHE O BREVI PESI**

Si può scegliere di fare 2-3 volte a settimana un piccolo allenamento che preveda dei pesi o delle bande elastiche. [Qui](#) e [qui](#) due esempi che in venti minuti vi permettono di allenare la vostra massa magra e favorire un migliore metabolismo. Non fate solo esercizi per pancia o gambe o glutei tutte le volte!

L'allenamento perché funzioni **deve essere globale.**

Le altre volte, potete scegliere di fare una passeggiata a passo svelto. Questo genere di allenamenti con resistenze

permettono di modellare il corpo tonificando la massa muscolare.

Anche qui basterà digitare su youtube allenamento bande elastiche per avere tantissimi esempi.

## **YOGA O PILATES**

Lo yoga è una pratica adatta a tutte le età e particolarmente indicata per ridurre lo stress e ripristinare la flessibilità e la mobilità corporea. Oggi rispetto a ieri ci sono siti e app che offrono abbonamenti online. [Su Dcomedieta ho selezionato i siti con le offerte migliori.](#) Si parla di abbonamenti che vanno dai 14 ai 27 euro al mese e si possono iniziare anche senza esperienza.

## **ALTRE ATTIVITA'**

Se la palestra non fa per voi, e avete bisogno di essere stimulate al movimento, vi propongo il ballo. I balli latino americani per esempio sono ottimi per dimagrire e tonificare la pancia perché presuppongono un costante lavoro tra addome e fianchi. Mettiamo che non abbiate una scuola di ballo sotto casa. Oltre a molti allenamenti che si ispirano alla danza su youtube gratuiti (uno è Body By Simone, della coach Simone de la Rue), si possono noleggiare con paypal delle lezioni su [Dance Tv](#), un portale italiano con lezioni e tutorial tenute in una scuola di ballo, con la possibilità di farle a distanza grazie ai video. Esistono anche giochi

da scaricare come *Just Dance*, per la Wii, o programmi, per chi mastica un po' di inglese, di ballo per dimagrire, come *Figure 8*: si compra il pacchetto di lezioni e lo si guarda dal proprio pc. Un pacchetto equivale a un allenamento di un mese con diversi balli latino americani uniti a qualche esercizio di fitness.

Altre attività possono essere l'acquagym o il nordic walking per chi ama camminare.

## **Approfondimento n.1.**

### **Come perdere grasso corporeo in modo**

## localizzato.

E' possibile ridurre il grasso localizzato con dieta e allenamento?

La questione è molto controversa: in generale, la risposta è no giacché, quando dimagriamo, dimagriamo in modo uniforme, né si può istruire il corpo o il metabolismo per andare a intaccare le riserve di adiposità localizzate.

Eppure, alcuni sistemi di dieta e allenamento sostengono il contrario, e di recente il dottor Massimo Spattini, medico, personal trainer e nutrizionista, ideatore della Dieta Com, ha illustrato

uno studio che al contrario ha dato buoni risultati nella riduzione del grasso localizzato in un campione di uomini e donne di età media intorno ai 40 anni, sebbene le persone che hanno seguito gli interventi mirati non hanno perso più peso di quelli che hanno seguito invece un protocollo dimagrante generico, ma hanno perso più grasso nei punti desiderati.

Lo studio, condotto dall'Università di Milano, e a cura dello stesso dottor Spattini, mi ha convinto abbastanza da parlarne, anche perché i consigli di dieta e allenamento per chi vuole ridurre il grasso localizzato sono davvero semplici e alla portata di tutti. Dunque la

cosa migliore è provare a seguire queste regole e vedere su di sé i risultati.

Le regole le riassumo qui.

## **COME PERDERE GRASSO LOCALIZZATO SE SEI DI COSTITUZIONE ANDROIDE (PANCIA E PARTE ALTA DEL CORPO).**

La costituzione androide, in genere di tipo maschile, è quella per cui si prende grasso sulla pancia e sulla parte superiore del corpo. Si è visto che per esempio le donne con la menopausa mettono su grasso sulla pancia, a causa delle modificazioni ormonali a cui sono soggette, ma anche se spesso si dice che la donna mette più peso sui fianchi e



sulle cosce, oggi sono molte le donne tendenzialmente androgine, cioè con gambe affusolate, punto vita largo e fianchi stretti. Dunque questi consigli valgono sia per gli uomini che per questo tipo di donne. Le persone che vogliono dimagrire la pancia, devono seguire una dieta dimagrante che sia più alta del dieci per cento rispetto al loro fabbisogno metabolico basale: se per esempio abbiamo un fabbisogno basale di 1200 calorie, la dieta sarà di 1340-1350 calorie circa.

**Le calorie andrebbero ripartite in questo modo:** 40 per cento delle calorie di carboidrati, il restante tra grassi e proteine. Il pasto più importante è quello

serale, e il migliore momento per allenarsi è nel pomeriggio. Colazione e pranzo sono prevalentemente con proteine e grassi (a colazione si può mangiare una piccola quota di carboidrati, per esempio una o due fette biscottate integrali o un frutto piccolo di quelli meno zuccherini), mentre a cena si possono mangiare i carboidrati, evitando quelli ad alto indice glicemico, e limitando l'apporto proteico. Ci si allena prima di cena, nel tardo pomeriggio, per azzerare le riserve di glicogeno del fegato: in questo modo i carboidrati assunti a cena vanno a rimettere in pari le scorte di glicogeno e non vengono stoccati in grasso di riserva.

I picchi glicemici sono infatti il nemico numero uno delle persone con questa conformazione.

**L'allenamento è un full body**, ripartito in tre allenamenti settimanali, ma con particolare attenzione all'addome.

Vediamo ora i consigli per chi ha grasso localizzato su sedere, fianchi e cosce, cioè presenta il classico fisico a pera.

## **COME PERDERE GRASSO LOCALIZZATO SE SEI DI COSTITUZIONE GINOIDE (COSCE E PARTE BASSA DEL CORPO).**

La costituzione ginoide, con punto vita

più stretto e tendenza ad accumulare grasso intorno alle gambe, è considerata tipicamente femminile e meno pericolosa della prima, perché il grasso non è di tipo viscerale.

Esistono tuttavia anche uomini con questa conformazione, e hanno petto magro, pancia asciutta e spalle strette, mentre le gambe e la parte bassa del corpo è più morbida e meno definita. In questo caso, le calorie sono state inferiori del 10 per cento rispetto al metabolismo basale: dunque tornando all'esempio di prima, una dieta da 1100 calorie massimo sarebbe indicata per un individuo con metabolismo basale intorno alle 1200 calorie, questo però

come indicazione molto generica.

**Le calorie sono ripartite in questo modo:** il 55% in carboidrati, il resto in grassi e proteine, che quindi saranno minori rispetto al primo gruppo.

Colazione e pranzo forniscono la maggior parte delle calorie: 30 per cento la colazione, 45 per cento il pranzo. Dunque una cena leggera. I carboidrati devono essere presenti in quote maggiori a colazione e a pranzo per stimolare la tiroide, mentre la cena è essenzialmente proteica, con al limite delle verdure di contorno. I grassi devono essere di tipo monoinsaturo: olio di oliva a crudo soprattutto per condire la cena. Ci si allena nella

seconda parte della giornata, con carichi più leggeri rispetto al primo gruppo, un allenamento full body ma mirato più ad esercizi per gambe e glutei (carichi leggeri).

---

**Capitolo tre.  
Migliora la tua  
alimentazione. Regole base  
di alimentazione in  
menopausa.**

**DIETA PER MENOPAUSA:**

# LE CARATTERISTICHE PRINCIPALI

Una [dieta per menopausa](#) che sia sana deve prevedere un maggiore introito di vitamine e sali minerali da fonti naturali. E un maggiore introito di cibi contenenti calcio, vitamina D e grassi monoinsaturi o saturi a catena media.

Alla luce dei nuovi studi che hanno preso in esame migliaia di donne, i grassi polinsaturi



che vengono enfatizzati nella dieta per menopausa e cibi ricchi di fitoestrogeni **non sono stati associati a un miglioramento dello stato di salute.**

**Sia una dieta troppo ricca di calorie che una dieta troppo povera di calorie** possono anticipare gli effetti della menopausa o aggravarne i sintomi.

**DIETA PER MENOPAUSA: I**

# CIBI DA PREDILIGERE E LA GUIDA AI NUTRIENTI

*I cibi da prediligere nella dieta per la menopausa sono i seguenti.*

## 1. **Cereali e carboidrati complessi in generale.**

Pasta e riso vanno alternati ad altri cereali come l'avena, a pane di cereali con pasta madre/lievitazione naturale, a cereali ricchi di sali minerali e più nutrienti come il farro, il grano saraceno e il miglio.

Il riso basmati va preferito ove possibile a quello bianco.

Le farine di avena, farro e grano

saraceno, così come la farina di orzo, possono essere usate per torte e biscotti.

**La preparazione dei cereali integrali** va fatta mettendo a bagno i cereali la sera prima, con un cucchiaino di aceto di mele o di succo di limone o di yogurt magro o kefir di acqua o latte.

Se soffrite di disturbi intestinali questo è importantissimo.

Inoltre ci permette una maggiore biodisponibilità dei sali minerali, dunque ne facilita l'assorbimento. Infine riduce il contenuto di fitati e altre sostanze antinutrienti.

Altre fonti di carboidrati integrali

che vi consiglio sono quelle **dai tuberi e dalle radici.**

Le patate aiutano la flora batterica intestinale, le barbabietole sono ricche di [betalaine](#), sostanze simili agli antociani che ci proteggono dall'insorgenza di malattie. Ovviamente la scelta di alcuni carboidrati rispetto ad altri va fatta anche vedendo come reagisce il nostro intestino. C'è chi digerisce bene le patate e chi no per esempio.

**Le farine da scegliere devono essere macinate a pietra**, ed è meglio associarle a della pasta madre o a fermenti di pasta madre anche secchi.

Questo tipo di lievitazione è perfetta per assorbire maggiormente i nutrienti e rendere i panificati più digeribili. Per chi ha sensibilità al glutine, la farina di farro monococco può essere un'alternativa per pane, dolci e persino pasta, dopo avere seguito il protocollo dietetico di riferimento.

## 2. **Zuccheri semplici.**

Gli zuccheri non vanno demonizzati. Spesso questa demonizzazione è l'effetto della constatazione che molte donne in menopausa sperimentano attacchi di fame di dolci e picchi glicemici.

Ma questi attacchi si possono spiegare con la carenza di alcuni sali minerali come il magnesio e con la comparsa di sintomi di ansia e depressione.

Al posto di eliminare gli zuccheri, un buon consiglio è prediligere zuccheri a basso indice glicemico di tipo naturale.

Vi consiglio il malto d'orzo, lo zucchero di fiori di cocco, la melassa e infine il miele.

Questi zuccheri naturali contengono infatti anche dei sali minerali preziosi.

Sono da evitare invece dolci confezionati e prodotti dolcificati a zero calorie.

Meglio preparare dei dolci in casa usando questi zuccheri al posto dello zucchero tradizionale, magari anche con della frutta. E associare il dolce a qualcosa di proteico. Possiamo usare più albumi nell'impasto, yogurt greco, ricotta magra, quark.

### 3. **Latticini e formaggi.**

Da molte parti si legge che, nonostante la donna durante la menopausa abbia bisogno di una quota maggiore di calcio, i formaggi vanno limitati per il loro contenuto di grassi saturi.

Tuttavia, alcuni studi hanno evidenziato come alcuni grassi saturi non hanno alcun effetto nel

peggiore la salute delle donne in menopausa, né incidono sul peso.

Anzi.

Latticini e formaggi ci permettono di produrre acido butirrico, un acido grasso a catena corta molto utile per il metabolismo e protettivo della salute intestinale, associato a un minore peso corporeo e a un minore grasso viscerale.

Quindi vi consiglio di non ridurre latte e formaggi ma, durante il giorno, di assumere latte scremato (non addizionato a vitamine di sintesi), fiocchi di latte magro, yogurt greco scremato o al 2%, quark magro, skyr o ricotta



scremata in almeno 2-3 porzioni al giorno.

E lasciarsi una quarta porzione per formaggi stagionati come il Parmigiano, ma ridotta a 40 grammi circa giornalieri complessivi. Per chi ha problemi a digerire il latte, anche delattosato, vi consiglio di scegliere latti che per il tipo di caseine sono più digeribili: tra questi il latte di capra. Per i latticini: caprini e pecorini o da latte di bufala.

Ulteriore parentesi: i disturbi ormonali rendono difficile la

digestione, e spesso sono in parte responsabili di malassorbimento e gonfiore o stipsi. In questo caso i latticini aciduli e lo yogurt andrebbero evitati, perché l'acido lattico può contribuire alla costipazione. Altre sostanze che spesso troviamo in latticini e creme spalmabili come addensanti sono delle fibre solubili di origine naturale ma poi lavorate industrialmente come il guar o la carragenina. Queste sostanze possono causare irritazione del colon.

#### 4. **Carne, pesce, legumi.**

Le donne in menopausa possono sperimentare un aggravamento

della digestione come ho detto, e dunque non sempre mangiare più legumi può essere una buona idea.

Bisogna valutare la risposta soggettiva ai legumi.

Chi ha problemi a digerirli può metterli a bagno una notte con un cucchiaino di aceto di mele o succo di limone, sciacquare bene il tutto, strofinare i legumi, e metterli a cuocere a fuoco lento con un pizzico di bicarbonato di sodio e foglie di alloro più altre erbe aromatiche.

Dopo averli cotti in questo modo, possiamo poi passarli al passaverdure per evitare rischi di gas intestinale.

Legumi più idonei alla digestione sono i piselli freschi.

In questo caso non serve la stessa preparazione dei secchi.

Al posto di prendere un integratore di omega3, consiglio di mangiare più pesce, per esempio tre porzioni a settimana. In questo modo copriamo benissimo il fabbisogno di questi grassi polinsaturi in modo assolutamente naturale. Gli integratori omega3 tendono infatti all'irrancidimento: alcune sostanze come il tocoferolo e altri antiossidanti non limitano il problema. E, ricordate: se io ho anche il sospetto di qualcosa che

ossida, che irrancidisce, che cambia aspetto e colore, non lo mangio.

Meglio variare tipi di pesce, per esempio consumando due porzioni di pesce e due di crostacei o molluschi.

Crostacei e molluschi hanno un maggiore contenuto di sali minerali cruciali per la salute in menopausa, come rame, cromo, zinco.

Dunque gamberi, calamari, vongole, cozze (e per chi può ostriche) possono essere cruciali per un buon metabolismo. I prodotti possono anche essere surgelati, purché da aree di pesca

eco-sostenibili. Per esempio i surgelati ittici Ocean 47 seguono questa filosofia.

Chiaramente: fresco è meglio.

Soprattutto se variamo pesci con crostacei e molluschi per evitare di assumere troppi metalli pesanti.

Poiché le proteine vanno aumentate in menopausa e soprattutto in post-menopausa, va bene anche mangiare carne, con l'accortezza magari di evitare salumi e affettati che non siano di qualità.

Per esempio vanno bene il san Daniele o la bresaola di Valtellina.

Vanno privilegiati tagli magri da

razze nostrane, per esempio chianina o fassona piemontese, o vitello, pollo e tacchino da allevamenti non intensivi, suino nero o maiale della cinta senese. In ogni caso e per sicurezza: sgrassatela. Tagliate o eliminate le parti visibili di grasso.

La carne non va grigliata ma cotta in umido ove possibile.

In generale tra tutti gli alimenti a base di carne è meglio non superare i 250/300 grammi a settimana, salumi compresi. Fa anche molto bene cuocere la carne e le ossa in brodo, a lungo, con del limone, per favorire il rilascio di minerali nell'acqua: dalle ossa

e le cartilagini ricaviamo il collagene.

Per vegetariani o vegani o per chi vuole variare la dieta, il tempeh è un ottimo alimento, meglio del tofu, altrimenti il tofu fermentato. In questo caso i fitoestrogeni della soia vengono ridotti grazie al processo di fermentazione. Vi ricordo: fitoestrogeni sì ma con cautela.

La fermentazione dei prodotti della soia riduce anche il rischio di antinutrienti.

Le uova contengono acido folico e colina, oltre a vitamina E.



La vitamina E è un grande alleato del sistema endocrino, inoltre è come la vitamina C un antiossidante naturale.

Dunque potete variare le altre fonti proteiche con le uova, purché non le consumiate tutti i giorni.

## **5. Frutta e verdura.**

Via libera a frutta e verdura di ogni colore, ma con particolare attenzione al colore verde, giallo e rosso/viola/arancione.

La vitamina C ha un forte ruolo antiossidante, e gli antociani, responsabili della colorazione rosso/viola di molti frutti e alcune verdure sono importantissimi in

menopausa.

Inoltre migliorano la digestione, la visione e la salute dei capillari, riducendone la fragilità.

Anche il betacarotene, contenuto in carote, zucca, patate dolci, albicocche, melone, precursore della vitamina A, è una provitamina importante nella dieta per menopausa.

Un alimento al giorno tra questi arancio/gialli è consigliato.

## 6. **Oli e grassi.**

I grassi vanno ridotti nei pasti con più carboidrati se vogliamo tenere sotto controllo il peso corporeo.

Sono le proteine che abbassano il carico glicemico dei carboidrati,

non i grassi.

Grassi monoinsaturi da mandorle, cioccolato fondente e cacao amaro, olio, olive e avocado sono ottimi anche e soprattutto in menopausa, ma occorre moderarsi.

Il burro è un'altra fonte di acido butirrico, dunque anche qui nessuna demonizzazione, ma solo occhio nel consumo.

L'olio di cocco contiene acidi grassi a catena media che non hanno un effetto negativo sul colesterolo, ma hanno un effetto metabolico interessante.

Inducono maggiore regolarità intestinale e bilanciano la

temperatura corporea.

Scartare invece il grasso visibile sulla carne e ridurre il consumo di oli vegetali di scarsa qualità.

Per esempio olii di semi vari, olio di soia, olio di girasole, olio di arachidi.

I semi oleosi vanno moderati. Il rischio è quello di assumere troppi grassi omega6, infiammatori e

immunosoppressori. Questi grassi sono anche presenti in molti prodotti confezionati, dunque occhio.

**DIETA PER MENOPAUSA:**

# **COME DIMAGRIRE SENZA DOVER TAGLIARE LE CALORIE**

**1) Riduci l'apporto di carboidrati e fai caso al carico glicemico dei pasti:** la prima cosa da fare, soprattutto se si è dei soggetti sedentari, è rivedere l'apporto di carboidrati nella dieta.

Alcuni studi hanno infatti trovato una relazione tra un alto apporto di carboidrati e un peggioramento della salute nelle donne in menopausa. Questa cosa i miei lettori la trovano spesso complicata. Mi chiedono se devono

mangiare per forza cibi integrali, che magari non digeriscono.

Assolutamente no!

Basta che ogni nostro pasto contenga in uguale misura proteine e carboidrat, + fibre. Per esempio colazione con yogurt greco e frutta o una fetta di pane con marmellata. Una omelette di un due albumi + un cucchiaino di farina di grano saraceno o avena, farcita con un cucchiaino di ricotta e uno di miele. Un bicchiere di latte scremato o di soia + 2 biscotti a scelta + una decina di mandorle.

Pranzo con mezzo piatto di pasta,+ verdure e una porzione di crostacei e

molluschi o di legumi. Cena con carne, verdure e un piccolo contorno di patate o una macedonia di frutta al posto delle patate.

Prova dunque a ridurre il consumo dolci e snack che oltre a contenere zucchero hanno anche un bel po' di grassi.

Concediti dolci fatti in casa con ingredienti naturali, evita primi piatti abbondanti, e riduci la pizza a non più di una volta a settimana.

Non bere bevande zuccherine. Fare attenzione ai prodotti industriali edulcorati con fruttosio, preferendo assumerlo dalla frutta. Limitare i dolci più calorici alle occasioni speciali

([fonte](#)).

A fine articolo troverai un approfondimento su come ridurre in cucina il carico glicemico dei pasti.

## **2) Aumenta l'apporto proteico:**

parallelamente, per sostenere la massa magra e limitare i danni del rallentamento metabolico può essere utile bilanciare ogni pasto con le proteine, [aumentandone leggermente il consumo](#).

Utile **la strategia del monopiatto** per capire come bilanciare il pasto, riducendone così anche il carico glicemico: il piatto dev'essere composto per la metà da verdure, preferibilmente



in foglia, da un quarto da carboidrati (pane, pasta, riso, patate) e da un quarto di proteine (pollo, tacchino, bresaola, prodotti della soia, latticini scremati o formaggi magri, uova o albumi, pesce). Un esempio: insalata mista con un cucchiaio di olio per antipasto. Pasta con tonno (50 gr di pasta, una scatola di tonno da 100 gr circa, magari al naturale) con pomodorini o zucchine e un filino di olio a crudo.

Le proteine devono essere presenti anche a colazione: uno yogurt greco, della ricotta scremata, un uovo o una frittatina di albumi.

**3) Punta sugli antiossidanti.** Da non sottovalutare il consumo di antiossidanti, non solo da verdura e

frutta fresca, [ma anche da un bicchiere di vino rosso al giorno](#), dalle spezie come zenzero e curcuma o cannella, dal tè verde, il tè matcha, l'alga spirulina, le bacche di açai, il baobab essiccato, la polvere di maca, il cacao e il cioccolato fondente.

#### **4) Fai uno o due spuntini (ipocalorici) durante il pomeriggio.**

Molte donne in menopausa subiscono un aumento dell'appetito ([fonte](#)), spesso nel pomeriggio. Può essere d'aiuto fare degli spuntini ipocalorici per evitare il pericolo della fame nervosa a briglia sciolta: uno yogurt di soia o greco scremato con un cucchiaino raso di miele o composta di frutta + cinque o sei mandorle o dieci grammi di cioccolato

fondente possono essere delle opzioni vincenti e leggere.

**5) Assumi più alimenti che contengono calcio.** Il calcio va assunto prevalentemente con la dieta o al limite con acqua calcica o un integratore di calcio da frutta e verdura.

Assolutamente sconsigliati gli integratori di sintesi (cioè non naturali) da calcio, perché possono avere effetti collaterali a livello cardiovascolare.

E' importante assumere calcio non solo per la salute delle ossa, ma assumerlo in combinazione con la vitamina D (tramite il sole) e la vitamina K, soprattutto la K2. Questa vitamina la troviamo nelle

frattaglie degli animali (fegato, cuore, ecc), nei formaggi a latte crudo o erborinati, nel pesce, nel tuorlo dell'uovo. La combinazione vitamina D+K ci permette di “dirottare” efficacemente il calcio assunto con la dieta nel tessuto osseo.

## **6) Fai più attenzione alla digeribilità degli alimenti.**

Evitando una dieta ad alto contenuto di glutine (solo un cibo che contiene glutine al giorno), evitando l'associazione di più carboidrati diversi in un unico pasto. Facendo pasti più piccoli.

## **7) Fai un giorno di dieta di compenso ogni volta che si sgarra a tavola.**

Nella parte relativa alle diete troverai due schemi semplicissimi.

## 8) Sii più attiva nel resto del tempo.

Come? Incrementando la Neat, cioè tutti quei movimenti che non sono esercizi prettamente fisici, ma aumentano il dispendio energetico giornaliero. Per esempio camminare mentre parliamo al cellulare, stiracchiarsi, sentire della musica muovendosi a tempo con la testa. Si tratta cioè di micromovimenti che nel corso delle 24 ore aumentano il dispendio energetico. Trovi tutto qui: [Neat per dimagrire.](#)

## 9) Non fare regimi drastici.

Chi deve dimagrire a 50 anni deve insomma associare un esercizio fisico a un maggiore controllo delle calorie giornaliere. Ideale **una dieta con pochi grassi**, non troppo ipocalorica, come

una dieta da 1500 calorie che ci permetta di perdere peso poco per volta.

## **10) Idrata il corpo in modo più corretto.**

Non basta bere della semplice acqua, occorre agire anche sul fabbisogno di sali minerali, la cui perdita contribuisce al peggioramento dei sintomi della menopausa. Per esempio si può potenziare l'idratazione sciogliendo in un litro di acqua 200 ml di succo di melograno, maqui o acerola.

Sono frutti rossi dal forte potere antiossidante, che favoriscono il microcircolo e contengono antociani e vitamina C. Beviamo quest'acqua dal mattino presto all'ora di pranzo per favorire drenaggio e disintossicazione.

## 11) Prediligi cibi naturali e alimenti completi.

Nel tentativo di avere una salute ottimale, sono molte le persone che escludono alcuni alimenti dalla dieta, come latticini o formaggi, carne, pesce o addirittura frutta.

Questo nonostante un recente studio abbia evidenziato che un buon contenuto di latte, formaggi o latticini riducano il rischio di osteoporosi, un altro di cuore, un altro ancora di grasso attorno al punto vita.

Per non parlare della frutta: lo chiamano paradosso, ma è noto che chi consuma più frutta pesa anche di meno. Se non ci sono ragioni etiche, sconsiglio di

eliminare alimenti dall'ottimo profilo nutrizionale, scegliendo invece le alternative più locali, meno trattate o bio. E di ridurre il consumo invece di cibi industriali, che non forniscono un nutrimento idoneo.

Se si eliminassero biscotti, crackers, merendine e dolci avremmo la possibilità di mangiare formaggio, frutta, frutta disidratata, carne di qualità e pesce ma essere comunque in un regime calorico moderato.

## **12) Sii regolare.**

Occorre avere una maggiore regolarità in tutto e riallinearsi con i ritmi circadiani. Per esempio facendo pasti regolari, instaurando delle buone abitudini come mezzora di attività fisica



tutti i giorni, andando a camminare per godere più dell'aria aperta, curando il sonno. Questo semplice espediente aiuta molto gli ormoni, riduce lo stress e favorisce il dimagrimento.

## **COME AUMENTARE IL METABOLISMO IN MENOPAUSA** *I CONSIGLI DELLA NUTRIZIONISTA KYMBERLY SNYDER*

### **1) Fase detox.**

Una pulizia del colon è la prima cosa da fare per eliminare le scorie che impediscono al corpo di funzionare ottimamente, e peggiorano la digestione e il modo in cui assimiliamo il cibo. Provate per esempio a sciogliere un cucchiaino di germe di grano, uno di

semi di chia e mezzo di semi di lino tritati in 100 ml di yogurt o acqua di Kefir o latte di Kefir con una punta di miele. Assumete questo preparato al mattino per le prime due/tre settimane, assieme a un grosso bicchiere di acqua.

Per potenziare i risultati, potete bere un preparato disintossicante come questo della Salus, [Integratore Alimentare per Favorire l'Eliminazione delle Tossine](#), sempre per le prime tre settimane.

Successivamente, si continua con una cura per l'equilibrio acido base come il [BASENTABS PH BALANCE](#) per altre 3-4 settimane per poi prendere un probiotico per risanare completamente la flora batterica (per esempio *Enterelle*).

## **2) Bevi tè di Roobois.**

Dopo le prime tre settimane di disintossicazione, occupiamoci della nostra nuova routine dietetica.

La nutrizionista consiglia di bere del tè di Roobois, che ha molte proprietà antiossidanti, assieme a una tisana alla menta dopo i pasti per rinforzare il fuoco digestivo.

**3) Una spremuta di arancia o di agrumi al mattino, al posto di acqua e limone**, permette di mantenere alto il metabolismo grazie all'azione antiossidante della vitamina C.

La spremuta non va zuccherata.

**4) Assicurarsi di assumere più fibre durante il giorno.**

Uno spuntino aggiuntivo di frutta lontano dai pasti, e due porzioni abbondanti di verdura al posto di una a pranzo e a cena, ci permettono di aggiungere più fibre nella dieta senza gli inconvenienti di crusche e farine integrali che possono invece essere troppo forti per il nostro intestino.

Questo ci permetterà di assumere anche meno calorie, sia per un effetto saziante delle verdure, sia perché le fibre riducono l'assorbimento di grassi e zuccheri.

### **5) Muoversi di più e meglio.**

Vanno preferite attività meno stressanti ma più efficaci per alzare il metabolismo.

Basta una sessione giornaliera di HIIT, della durata di 10-15 minuti al giorno, in cui eseguiamo una serie di esercizi a corpo libero, in una velocità di 20 secondi, con pausa di 10 e poi nuovo esercizio.

Il tutto otto volte per round.

Pausa di un minuto e poi si eseguono altri 3 round.

Ogni 2 settimane è bene cambiare esercizi.

[Ecco un esempio.](#)

Altrimenti, due-tre sessioni settimanali di pesi in palestra, della durata di massimo un'ora.

Esercizi di stretching e relax sono incoraggiati in entrambi i casi dopo gli allenamenti.

## **6) Rotazione degli alimenti.**

Dobbiamo evitare di assumere tutti i giorni il glutine, per esempio alternando pane e pasta con altre risorse di **cereali e falsi cereali senza glutine**, come mais, riso, quinoa, grano saraceno, amaranto o miglio.

Per esempio in una settimana limitiamo a 3 le porzioni di cereali con glutine e il resto senza glutine.

## **7) Masticare a lungo.**

Occorre imparare le regole di una corretta masticazione, imponendosi di masticare ogni boccone finché non è completamente liquido nella bocca.

Questo semplice trucco regola la sazietà, fa bruciare più calorie, permette una migliore assimilazione dei nutrienti

e migliora il metabolismo.

---

## **NUTRIZIONE IN MENOPAUSA: IL FATTORE TEMPO**

L'**Università del Surrey** ha condotto [una ricerca](#) suddividendo un gruppo di persone sovrappeso in due campioni: stessa dieta per entrambi, ovvero nessuna restrizione calorica imposta, ma con una differenza fondamentale che ha permesso a un campione di perdere grasso corporeo rispetto all'altro, che invece non ha registrato nessun cambiamento. La differenza sta nel *timing* dei pasti, cioè nei momenti della giornata in cui mangiamo.

Per dieci settimane, i due campioni di persone sovrappeso hanno mangiato ciò che volevano: ma uno dei due gruppi ha posticipato la colazione di un'ora e mezza e anticipato la cena di un'ora e mezza.

**Tutti i partecipanti allo studio sono stati scelti in base però a due criteri:**

- *avevano un peso stabile, con un'oscillazione media di due chili*
- *non facevano turni di lavoro di notte*

Le persone che hanno anticipato la cena di un'ora e mezza e posticipato la colazione di un'ora e mezza : ovvero, tra la fine della cena e l'inizio della colazione del giorno dopo dovevano passare almeno dodici ore.



Risultati: le persone che hanno seguito almeno dodici ore di digiuno, tra la cena del giorno prima e la colazione del giorno dopo, sono riuscite a perdere grasso corporeo, anche se il peso si è mantenuto uguale. Ovvero, hanno avuto un aumento della massa magra e una diminuzione di quella grassa senza fare attività fisica, ma solo con un digiuno di dodici ore.

Un'altra cosa interessante è che lo studio ha reclutato perlopiù donne sovrappeso, di un'età compresa tra i 29 e i 57 anni, e tutte le donne che hanno digiunato per dodici ore sono riuscite a perdere grasso corporeo, anche se in pre o post menopausa.

Per provare a fare una cosa simile e

vedere se si riesce a perdere grasso corporeo, l'ideale sarebbe seguire una dieta secondo questi orari:

*colazione alle nove*

*spuntini e pranzo a orario di preferenza*

*cena entro le otto, di modo da poterla finire per le nove*

*nessuno spuntino dalle nove di sera fino alla colazione del giorno successivo*

Questo per almeno tre mesi, tutti i giorni, ma in fase di mantenimento si può anche seguire questa regola dal lunedì al venerdì, lasciandosi libero il week end!

---

# **Approfondimento n.2.**

## *Come ridurre il carico glicemico dei pasti.*

### **TRUCCHI PER ABBASSARE L'INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI**

**Congelare i cibi:** il congelamento abbassa l'indice glicemico. Possiamo farlo per i legumi, le preparazioni a base di patate, il pane.

**Il raffreddamento e il successivo riscaldamento:** questi passaggi diminuiscono l'indice glicemico perché modificano l'amido contenuto nei cibi. Possiamo farlo per legumi, pasta, patate,

cereali, dolci, messi in frigo e riscaldati poi (o solo preparati la sera prima e tenuti in frigo).

**La buccia:** le patate hanno un indice glicemico minore se lessate con la buccia e intere. Poi possono essere utili come base per crocchette o gateau. Soprattutto se prima della cottura le teniamo in freezer per qualche ora. O in frigo.

**Mischiare una risorsa proteica, vegetale a basso IG, legumi o una grassa:** la pasta (integrale) va sempre saltata in padella con olio e verdure, oppure mischiata a qualche condimento grasso (panna, burro, olio, noci) o proteico (parmigiano, tofu a cubetti, tonno, prosciutto, gamberetti) o ai

legumi. Questa presenza a basso o a zero IG abbasserà il carico glicemico dell'intero pasto. Se è possibile mangiare verdura cruda prima o dopo il primo piatto.

– **Un panino senza mollica:** la crosta del pane ha un indice glicemico più basso della mollica. Se volete farvi un panino a basso IG, privatelo di tutta la mollica, poi farcitetelo con proteine e verdure (no condimenti dolci).

– **I formati della pasta non sono tutti uguali:** preferite gli spaghetti, i vermicelli e altri formati lunghi o medi a quelli piccolissimi come i tubettini.

– **La pasta all'uovo o ripiena è migliore della bianca:** ha un minore indice glicemico.

– **Il pane va tostato:** al posto delle fette biscottate o delle terribili gallette, tostatevi delle fette sottili di pane integrale. La tostatura abbassa l'indice glicemico.

---

## **Capitolo quattro.**

### **Quali sono le diete più indicate per la menopausa.**

*In questo capitolo raccolgo i principali schemi dietetici raccomandati in menopausa. Da quello base normocalorica che riprende le raccomandazioni sull'alimentazione sana del capitolo tre fino ai protocolli*

*celebri di alcuni nutrizionisti e a nuove scoperte in ambito dietetico*

*Valgono le raccomandazioni che vi ho espresso a inizio libro. Se qualcosa vi ispira, parlatene con il vostro medico curante, evitando il fai da te.*

## **DIETA BASE PER LA MENOPAUSA: SCHEMA**

**Regola: l'ideale è consumare pasti piccoli e frequenti.**

In questo modo si mantiene la glicemia stabile, si prevengono picchi glicemici e

insulinici elevati, si riducono gli episodi di fame nervosa e di dolci, si aiuta la digestione. Quindi dai 5 ai 6 pasti sono l'ideale.

Le quantità sono puramente indicative.

## **COLAZIONE.**

Prima di colazione.

Un bicchiere di acqua con succo di limone o succo di mirtillo/ribes rosso/melograno.

- Un caffelatte con 200 ml di latte scremato, caffè e stevia o un cucchiaino di miele o zucchero di palma da cocco.
- In alternativa, una tazza di tè o karkade.
- 150 gr di yogurt greco o quark



scremato con un cucchiaino di malto d'orzo o 50 grammi di ricotta magra.

- Più una fetta di pane di orzo o di avena o di farro con lievito madre che può essere accompagnata con un cucchiaio di composta di frutta senza zucchero o un cucchiaino di olio di oliva.
- **Seconda alternativa.**  
Va bene anche un piccolo muffin o una fettina di torta di frutta con farina di grano saraceno o miglio e un bicchiere di latte scremato, caffè o tè.

- **Terza alternativa.**
- 30 grammi di fiocchi di avena cotti in 200 ml di latte scremato con un pizzico di sale integrale e un cucchiaino di miele e una spolverata di cannella
- 3-4 mandorle a pezzetti o un cubetto di cioccolato fondente per insaporire il porridge.
- Una tazza di karkadè con della stevia.

## **SPUNTINO.**

150 grammi di frutta di stagione a scelta.  
No banane, cachi, uva: questi vanno limitati a una dose di 100 grammi.  
In aggiunta un cubetto di cioccolato

fondente extra.

## **PRANZO E CENA**

50-60 grammi tra riso basmati, pasta o cereali a pranzo.

A cena 200 gr di patate o barbabietole o 60-70 grammi di pane a lievitazione naturale.

Non mischiate nello stesso pasto più fonti di carboidrati complessi!

**Accompagnare sempre i carboidrati con le proteine e pochi grassi.**

Per esempio.

- 100 gr di legumi scolati e preparati secondo indicazioni a pagina uno o 70 grammi di tempeh
- 80/120 grammi di carne magra o 125/140 gr tra pesce/crostacei.

- un uovo grande o 40 grammi di formaggio stagionato o semi stagionato a scelta o 150 gr di fiocchi di latte o 100 di ricotta vaccina o 50 grammi di primosale/mozzarella.
- 50 grammi di bresaola o san Daniele sgrassato.

### **In più.**

- Un cucchiaino circa di olio di oliva extravergine a pasto, preferibilmente a crudo.
- Una porzione di verdura a scelta di cui almeno una al giorno di verdura verde.
- Una noce o 5 grammi di cioccolato fondente o uno spicchio di frutta a

scelta.

## **MERENDA.**

Una carota cruda tagliata a pezzetti o un'albicocca piccola o 100 gr di melone cantalupo.

## **SECONDA MERENDA.**

150 grammi di yogurt greco scremato o quark scremato con un cucchiaino di miele o un piccolo kiwi/mandarino (60 grammi) o prugna (50-60 grammi) o albicocca (50 gr) o una manciata di frutti rossi.

# **DIETA VERONESI: PROTOCOLLO PER LA MENOPAUSA**

La Fondazione Veronesi ha creato uno specifico dossier sull'argomento, spiegando che già nella fase della premenopausa (dai 38 ai 45 anni) le donne possono avere un incremento del peso corporeo, dovuto alla carenza progressiva di estrogeni che crea scompensi nel ciclo fino alla totale sua assenza, abbassando poco per volta il metabolismo.

Il risultato è che si tende a prendere peso poco per volta, proprio perché il declino degli ormoni femminili riduce il metabolismo, e riduce anche il mantenimento della massa magra, favorendo l'accumulo di quella grassa

nella zona addominale.

Per contrastare questa tendenza, la Fondazione Veronesi ha messo a punto un esempio di piano alimentare, oltre a dare consigli che combinano la giusta alimentazione in menopausa all'attività fisica e a migliori abitudini quotidiane per contrastare gli effetti collaterali di questo periodo, che colpiscono l'85% delle donne.

Qui vediamo solo una parte dietetica del dossier, non potendo pubblicare la dieta in forma integrale vi prospetto i primi tre giorni.

Invito le interessate a registrarsi [sul sito della Fondazione Veronesi per scaricare il fascicolo completo](#), con tanto di ricette a cura di Marco Bianchi.

# **ALIMENTAZIONE IN MENOPAUSA: LA DIETA VERONESI**

L'alimentazione per rimanere nel giusto peso dai 30 ai 59 anni dovrebbe prevedere da un minimo di 2000 a un massimo di 2300 calorie circa, a seconda del peso e dell'altezza di una donna. Dai 60 anni in poi, si passa da un minimo di 1770 calorie a un massimo di 2210 calorie. Chiaramente, chi è in sovrappeso può ridurre le calorie cercando però di non fare tagli drastici.

**Calorie per i singoli pasti  
nell'alimentazione in menopausa.**  
20% a colazione e spuntino, 40% a pranzo, 10% a merenda, 30% delle calorie giornaliere a cena.



- ***Colazione***
- **A scelta.**
- 4-5 frollini integrali (circa 30-35 grammi) + una tazza (250 ml massimo) di latte scremato  
Oppure 30 grammi di fiocchi di avena o cereali integrali senza zuccheri aggiunti + 125 grammi di yogurt magro preferibilmente naturale e bianco o di soia.
- Aggiungete un piccolo frutto o una bevanda a piacere calda o fredda con poco zucchero.
- ***Spuntino: opzioni***

- *5-6 mandorle.*
- *un frutto di medie dimensioni.*

- ***Pranzo***

- 80 grammi di cereali integrali tra riso, farro, orzo, grano saraceno, cous cous (peso a crudo)
- + verdure a volontà cotte e crude e 10 grammi di olio (un cucchiaino di minestra raso).
- Poco sale e molte erbe aromatiche. Un frutto piccolo dopo il pasto.

- **Merenda: opzioni**

- uno yogurt bianco magro o alla

frutta o di soia (125 grammi)

- un frutto medio
- **Cena: opzioni**
- 150 grammi di merluzzo o 100 grammi di tacchino o una porzione di legumi (secchi 50 grammi, lessi o freschi 150 grammi) o 100 grammi di formaggi magri (ricotta, fiocchi di latte)
- + verdure a volontà cotte e crude e 10 grammi di olio (un cucchiaino di minestra raso)
- + 2 fette (sottili) di pane integrale con 3 cucchiaini rasi di olio, erbe aromatiche, poco sale
- + un piccolo frutto

- **Snack eventuale:** 10 grammi di cioccolato fondente extra o una tisana senza zucchero

## **Alimentazione in menopausa: i consigli extra.**

Cotture semplici, condimento a crudo di olio con succo di limone, 8 bicchieri di acqua al giorno, non saltare i pasti.

---

**DIETA AARP PER  
DIMAGRIRE A 50 ANNI**

Messa a punto lo scorso anno dal dottor John White per i membri dell'organizzazione no profit AARP, che insegna alle persone come vivere al meglio quando l'età avanza, [la dieta AARP](#) è un regime salutare per dimagrire a 50 anni e dopo.

Il dottor White ha infatti testato la dieta alla fine del 2018 su un campione di volontari dell'organizzazione con problemi di sovrappeso e obesità.

Risultato? Su un campione di uomini e donne che avevano passato i 50 anni di età, le persone hanno perso in media dai 9 ai 15 chili in 4 mesi.

Considerando che dimagrire a 50 anni è molto più difficile che a 20 e che al sovrappeso si aggiungono spesso i

problemi di salute, la dieta AARP è una dieta sicura e affidabile per tutti coloro che non soffrono solo di sovrappeso, ma anche di diabete di tipo 2, colesterolo alto e ipertensione.

Sviluppata con la collaborazione dell'NHS, la dieta AARP del dottor White si basa su 10 regole.

## LE 10 REGOLE

1. Fai colazione ogni giorno e non saltare i pasti
2. Bevi più acqua nel corso della giornata
3. Preferisci il pesce alla carne (variandone il tipo)
4. Aumenta le dosi di frutta e verdura
5. Preferisci i cibi naturali e integrali
6. Mangia latte e latticini scremati
7. Evita di comprare prodotti dietetici: ti fanno mangiare di più
8. Leggi le etichette dei cibi che compri
9. Fai spuntini sani per tenere sotto controllo la fame

# DIETA AARP PER DIMAGRIRE A 50 ANNI: MENU

- *Lunedì*
- **Colazione**  
30 grammi di fiocchi di avena cotti in 200 ml di latte scremato (anche delattosato) o di soia o 30 grammi di muesli in 150 ml di latte scremato, a cui aggiungere 100 grammi di frutta di stagione a pezzetti. Caffè o tè senza zucchero
- **Spuntino:** una banana piccola
- **Pranzo.** Insalata con 125 grammi di petto di pollo a pezzi (180 per gli uomini), insalata verde mista, un cucchiaino di olio (due per gli uomini). 150 grammi di arancia.



- **Merenda:** 10 mandorle
- **Cena.** 100 grammi di salmone fresco (il doppio per gli uomini) al forno con spezie e aromi a scelta. 50 grammi di riso integrale (85 per gli uomini) con porzione libera di broccoli, cavolfiore o zucchine e un cucchiaino di olio (due per gli uomini).
- *Martedì*
- **Colazione.**  
35 grammi di All Bran o 30 di muesli in 150 ml di latte scremato o di soia. 100 grammi di frutti rossi o kiwi o prugne fresche. Caffè o tè senza zucchero.

- **Spuntino.** 100 grammi di fiocchi di latte.
- **Pranzo.** 60 grammi di panino integrale (80 per gli uomini) con 50 grammi di arrosto di tacchino (70 per gli uomini) + 20 grammi di provolone o scamorza e pomodori a volontà. 50 grammi di frutta (un pezzetto) a scelta.
- **Merenda.** 3 noci + 50 grammi di frutta
- **Cena.** 150 grammi di code di gambero (o calamaretti o polpo a pezzi: 250 per gli uomini) saltati in padella con un cucchiaino di olio, verdure a scelta tra broccoli, zucchine, punte di asparagi,

peperoni, cipollotti. 150 grammi di pisellini (200 per gli uomini) saltati in padella con cipolla tritata, prezzemolo e 5 grammi di olio. In alternativa ai pisellini: 100 grammi di ceci lessi scolati o mais dolce (150 per gli uomini).

- *Mercoledì*

- **Colazione.**

50 grammi di pane integrale con due fette di prosciutto crudo sgrassato o un cucchiaino raso di ricotta magra. 100 grammi di banana. Caffè o tè.

- **Spuntino.** Due cetrioli.

- **Pranzo.** Una coscia di pollo al

forno con aromi (due per gli uomini), in alternativa un hamburger di pollo o tacchino. Contorno di verdure a scelta con un cucchiaino di olio (due per gli uomini).

- **Merenda.** 3 albicocche secche o un frutto da 150 grammi.
- **Cena.** Insalata mista con un cucchiaino di olio (due per gli uomini) e 150 grammi di code di gambero (250 per gli uomini) o 100 grammi di tonno al naturale (150 per gli uomini). 150 grammi di pera, pesca o ananas (250 per gli uomini) spolverata di cannella.

- *Giovedì*

- **Colazione**

30 grammi di pane integrale con un uovo sodo medio o strapazzato. 100 grammi di frutti rossi o kiwi. Caffè o tè.

- **Spuntino.** 150 grammi di yogurt greco bianco scremato con una albicocca secca a pezzetti o un cucchiaino raso di miele.

- **Pranzo.** Insalata mista con ortaggi freschi (pomodori, cetrioli, peperoni) e 50 grammi di feta (100 per gli uomini) o 125 grammi di pollo a tocchetti (180 per gli uomini) più un cucchiaino di olio (2 per gli uomini). 150 grammi di

frutta di stagione (250 per gli uomini).

- **Merenda:** 150 grammi di frutta a scelta non zuccherina.
- **Cena.** 100 grammi di straccetti di manzo (170 per gli uomini) con aglio, rucola e pomodorini, un cucchiaino di olio. Una porzione libera di verdura a scelta con un cucchiaino di olio (due per gli uomini).
- *Venerdì.*
- **Colazione**  
25 grammi di pane integrale con un cucchiaino di burro di mandorla, burro normale o di arachidi e un cucchiaino di

marmellata senza zucchero o miele. 150 ml di latte scremato o di soia frullato con 100 grammi di banana e cannella. Caffè o tè.

- **Spuntino.** 150 grammi di carote a listarelle.
- **Pranzo.** 50 grammi di pasta integrale con 150 grammi di pomodori datterini, un cucchiaino di olio, una scatola piccola di tonno al naturale, erbe aromatiche come basilico a pezzi o menta fresca. Per gli uomini: 80 grammi di pasta, due scatolette piccole di tonno, due cucchiaini di olio, stessa dose di pomodori.
- **Merenda.** Un kiwi grande o 200

grammi di melone bianco o cantalupo.

- **Cena.** 100 grammi di merluzzo, sogliola o nasello al forno con erbe e spezie, un cucchiaino di olio (180 per gli uomini) e 100 grammi di patate novelle con rosmarino (200 per gli uomini). Insalata mista con 3-4 noci e mezza pera o arancia o in alternativa alle noci, 50 grammi di avocado, un cucchiaino di olio. Gli uomini possono aggiungere 30 grammi di grana.
- *Sabato*
- **Colazione**



200 ml di latte scremato o di soia frullato con 100 grammi di banana, 100 grammi di kiwi o frutti rossi e cannella. 5 mandorle. Caffè o tè.

- **Spuntino.** 25 grammi di pane integrale con un cucchiaino raso di miele + 5 mandorle.
- **Pranzo.** Una porzione di minestrone passato con un cucchiaino di olio e uno di parmigiano. 2 noci o 5 grammi di cioccolato fondente. Per gli uomini: due cucchiaini di riso integrale in aggiunta al minestrone + un altro cucchiaino di olio.
- **Merenda.** Una mela da 150 grammi con una spolverata di

cannella.

- **Cena.** 50 grammi di penne integrali (80 per gli uomini) condite con 50 grammi di salmone affumicato (75 per gli uomini) e zucchine o punte di asparagi, un cucchiaino di olio o burro, uno di parmigiano. Una porzione di spinaci lessi con succo di limone (e un cucchiaino di olio per gli uomini).
- *Domenica*
- **Colazione**  
30 grammi di pane integrale tostato con un cucchiaino raso di miele. 150 grammi di yogurt greco

scremato con stevia e cannella.  
Caffè o tè.

- **Spuntino.** 10 mandorle.
- **Pranzo.** Carpaccio di 70 grammi di bresaola con 20 grammi di grana in scaglie, rucola, pomodori e un cucchiaino di olio. Doppio per gli uomini. 2 noci a fine pasto.
- **Merenda:** 150 grammi di pesca o pera.
- **Cena.** 50 grammi di pasta di mais (80 per gli uomini) con ragù fatto di 50 grammi di tritato di vitello magro, 100 ml di salsa di pomodoro, cipolla tritata e mezzo peperone (75 grammi di tritato per gli uomini), un cucchiaino di olio

a testa, uno di parmigiano grattugiato.

5 grammi di cioccolato fondente o un pasticcino mignon a scelta (in questo caso saltare le noci a pranzo).

*Pranzo e cena sono interscambiabili.*

# **LA DIETA DELLO SQUILIBRIO ORMONALE DEL DR.TETA**

Il dottor Jade Teta, fisico nonché autore

del libro "**The Metabolic Effect Diet**", [spiega](#) che gli ormoni influiscono sulla maniera in cui il nostro corpo "metabolizza" le calorie.

Le diete dimagranti non fanno che esacerbare il nostro squilibrio ormonale.

Detox, digiuni, tagli di calorie sono come un boomerang per il nostro corpo. Secondo Teta, occorre focalizzarsi sul vero dimagrimento per aiutare gli ormoni. Non la perdita di acqua e muscolo, ma la perdita di grasso corporeo. Come? Con uno stile alimentare focalizzato a nutrire il nostro corpo, e il giusto allenamento. Lasciando perdere la bilancia e focalizzandosi sul lavoro muscolare, non

sulla perdita di peso punto e basta.  
Inoltre sono tre i punti su cui impegnarsi per il buon successo della dieta.

- 1. Fare caso ai momenti della giornata in cui abbiamo più fame, e controllare "di cosa" abbiamo fame. [Leggi questo articolo su cosa rivelano le tue voglie di cibo.](#)**
- 2. Se abbiamo sempre fame ma i livelli di energia sono bassi, aumentiamo il consumo di proteine di 20/30 grammi al giorno e anche il consumo di fibre. Bastano 200 gr. di yogurt greco (una confezione) con un frutto. O due yogurt magri durante il**

giorno e più verdura durante i pasti, con spuntini di frutta di stagione. Questo limiterà tantissimo la nostra fame e regolarizzerà la glicemia. Per capire come fare, vedi il piano dimagrante.

3. Una volta che avremo superato il problema della fame e dell'energia, **possiamo agire sui carboidrati e scegliere un'attività fisica da fare.** Per esempio possiamo ridurre i carboidrati a colazione e pranzo e mangiarli di sera se il nostro problema sono le voglie dal pomeriggio in poi e lo stress che non ci permette di riposare di

notte.

O ancora possiamo mangiare la mattina e a pranzo carboidrati, evitandoli dal pomeriggio alla sera, se abbiamo fame di dolci al mattino.

Vediamo il piano *Metabolic Effect* per dimagrire riducendo lo squilibrio ormonale.

## **SQUILIBRIO ORMONALE: MENU DELLA DIETA METABOLIC EFFECT**

**Colazione:** un caffè o un tè a scelta con dolcificante.

150 grammi di yogurt greco magro bianco 0% di grassi con un cucchiaino di miele + 150 grammi di frutta a scelta tra fragole, ciliegie, mela, pera, kiwi,



albicocche, prugne fresche, melone o  
anguria + un cucchiaino di germe di  
grano o avena. In alternativa allo yogurt:  
100 grammi di fiocchi di latte.

**Spuntino.** 1 carota + un cetriolo.

### **Pranzo e cena.**

Due cetrioli o due coste di sedano o un  
pezzetto di finocchio prima dei pasti.  
100 grammi di vitello magro o 120  
grammi di carne magra di pollo o  
tacchino (petto) oppure 130 grammi di  
merluzzo o orata o nasello o calamari o  
gamberetti. In alternativa omelette di due  
uova piccole o 75 grammi di bresaola o  
90 grammi di prosciutto cotto o 50  
grammi di feta/formaggio primosale.

Un piatto di verdura a scelta o ortaggi eccetto barbabietole, carote.

Un cucchiaino di olio.

***Più bonus.***

**Merenda:** una galletta di riso integrale con un cucchiaino raso di marmellata o un biscotto a scelta o 10 grammi di cioccolato fondente + 150 ml di latte scremato o di soia.

O una barretta di cereali Fitness + 4 mandorle.

**Bonus**

*Se il vostro problema è la fame di sera, aggiungere come bonus alla cena i seguenti alimenti.*

*50 grammi di riso basmati o pasta integrale oppure 120 grammi di mais*

*dolce oppure 200 grammi di patate  
oppure 60 grammi di pane integrale.  
Più 5 grammi di cioccolato fondente a  
fine pasto.*

*Invece se il vostro problema è la fame  
dal mattino al pranzo, aggiungete  
questi cibi al pranzo.*

*Nel pasto rimanente (pranzo per il  
primo caso o cena per il secondo): 100  
grammi di frutta a scelta tra le opzioni  
del mattino oppure un'arancia piccola  
o due fette di ananas.*

***Questo programma va seguito dal  
lunedì al venerdì.***

*Il sabato e la domenica si può fare un  
pasto libero, eliminando il bonus nel*

*pasto del pranzo o della cena e facendo lo spuntino di metà mattina anche a merenda. In questo modo è possibile perdere senza stress circa 3 chili al mese.*

## **DIETA DA 1200 CALORIE PER LE OVER 50**

*Qui vediamo un esempio di [dieta da 1200/1250 calorie](#) per una donna sui cinquant'anni, sedentaria, il cui metabolismo totale si attesta intorno alle 1700 calorie giornaliere.*

*Questa dieta permette di perdere circa*

2/3 chili al mese, senza troppi problemi, ma vi consiglio come sempre di chiedere al medico il suo parere. E ogni 4 settimane di fare almeno una pausa di una settimana in cui vi alimentate come volete senza esagerare, per non rallentare il metabolismo e continuare poi la dieta se necessario. Se si aggiunge dell'attività fisica ci si possono concedere degli extra che indicherò in asterisco.

Nella fase di mantenimento, si possono fare le aggiunte che spiego a fine articolo.

Importante provare a fare una passeggiata ogni giorno di almeno mezz'ora.

Camminare non ha controindicazioni per

nessuno, ed è un buon modo di mantenersi attivi.

## ***DIETA DA 1200 CALORIE PER LE OVER 50: menu***

### **Colazione, a scelta tra:**

1. Caffè con un cucchiaino raso di zucchero di canna + 180 ml di latte scremato + 150 grammi di mela/pera/kiwi/pesca o frutti rossi che può essere cotta (peso da crudo) o cruda (dipende da quanto la digerite) oppure 100 grammi di banana + 3 cucchiari rasi di All Bran o una barretta ai cereali fitness.
2. Tiramisù light preparato con un pacco di pavesini o tre fette

biscottate integrali o tre fette wasa  
bagnati nel tè o nel caffè  
dolcificato con della truvia + per  
la farcia 100 gr di yogurt greco  
scremato lavorato con della truvia  
e un pizzico di cannella + il frutto  
scelto a pezzi e un cucchiaino raso  
di cacao alla fine + caffè o tè  
senza zucchero o con truvia.

3. Porridge ottenuto cuocendo 30  
grammi di fiocchi di avena  
integrali in 180 ml di latte  
scremato o di soia + il frutto  
scelto come nell'esempio A che  
può essere aggiunto in cottura o a  
freddo all'ultimo, cannella e un  
cucchiaino di miele + caffè o tè  
senza zucchero.

## **Spuntino.**

150 grammi di mela, pesca, pera, arancia, kiwi o frutti rossi (o fragole, ciliegie) o in alternativa 200 gr di melone giallo o arancio + un caffè senza zucchero.

## **Pranzo.**

Prima di pranzo, mangiamo 100 grammi di cetriolo o finocchio a crudo.

60 grammi tra pasta integrale/riso basmati/orzo/quinoa/grano saraceno con sugo semplice al pomodoro o sugo di verdure semplice (un cucchiaio di sugo).

Più:

1. Un cucchiaino di olio in tutto per le preparazioni o un cucchiaino di burro se vogliamo fare un orzotto o un risotto.



2. 250 grammi di verdure a scelta (ripassate in padella, grigliate, ecc) o una porzione di minestrone light.
3. Un cucchiaino di grana grattugiato nel primo piatto o un cubetto da 5 grammi di cioccolato extrafondente a fine pasto.
4. Una tisana digestiva senza zucchero.

**Spuntino.** Uno yogurt magro da 125 grammi (0% grassi) o stesso spuntino di metà mattina.

### **Cena:**

1. 50 grammi di pane bianco (tostatelo per abbassare il carico glicemico, o se non lo volete

tostato, surgelato da fresco e scongelato la mattina presto per il pranzo) o 60 grammi di pane integrale (bene di orzo, di segale o di avena) o in alternativa: 200 grammi di patate (peso da crudo poi cotte e preferibilmente raffreddate e poi riscaldate).

2. Due uova medie o 150 grammi di legumi pesati da cotti (o cucinati da voi e poi pesati o in barattolo, scolati e pesati) o 200 gr tra merluzzo, polpo, calamari, vongole, cozze o gamberi o 60 grammi di prosciutto cotto sgrassato o 40 grammi di grana padano/asiago/emmenthal o 50 grammi di feta/primosale o 100

grammi di ricotta magra o in alternativa macinato di vitello magro o fettina di vitello nella dose di 100 grammi o petto di pollo per 140 grammi.

Un'alternativa per i vegani oltre ai legumi può essere 80 grammi di tofu alla piastra.

3. Un cucchiaino raso di olio per condire tutto.
4. 200 grammi tra zucchine, peperoni, zucca, melanzane, funghi, pomodori o 150 gr di broccoli/carciofi/cavolfiore.
5. Una tisana digestiva senza zucchero.

**Per chi vuole la pizza.**

Una volta a settimana sostituire la cena con il pranzo ma eliminando il pane e lo spuntino di metà mattina.

Al posto del pranzo, a cena si può optare per una pizza marinara con l'aggiunta di rucola o pomodori crudi o verdure grigliate. Altrimenti, una pizza surgelata tipo Margherita o alle Verdure grigliate della Buitoni, o in alternativa una pizza margherita dalla pizzeria in formato baby, che va sui 150/200 grammi circa.

\*Extra: se ci alleniamo possiamo aggiungere 10 grammi di pasta o riso in più a pranzo + un dolcetto a scelta tra un biscotto, 8 grammi di cioccolato fondente extra o un ghiacciolo semplice.

## ***Piano di mantenimento dopo la dieta da 1200 calorie.***

Dopo avere perso il peso seguendo la dieta da 1200 calorie descritta sopra, iniziamo con delle piccole aggiunte settimanali per uscire lentamente dal piano di mantenimento.

Parallelamente pensiamo a fare due sessioni di attività fisica da mezzora a settimana, oltre le passeggiate.

Per esempio mezzora di yoga o pilates o dei semplici esercizi con delle bottigliette di acqua a casa.

### **Aggiunte per il piano di mantenimento dopo la dieta da 1200 calorie.**

1. 20 grammi di grana padano o 200 ml di latte scremato o uno yogurt

magro da 125 grammi **per la prima settimana** o 100 grammi in tutto di mozzarella vaccina o di bufala a cena al posto del piatto proteico di uova/carne/legumi. L'aggiunta di un cucchiaino di olio in uno dei pasti **per la seconda settimana.**

2. 10 grammi in più di pasta o riso a pranzo **la terza settimana** più un pasto libero (solo pranzo o solo cena, la domenica). I carboidrati del pranzo possono essere anche sostituiti, in tutto, da 160 grammi di gnocchi, o 180 grammi circa di ravioli ricotta e spinaci.
3. In caso di due o tre giorni liberi, di un periodo di vacanza o di

fešta, fare una settimana di dieta da 1200 calorie per tornare al peso forma dopo gli eccessi. Poi riprendere tranquillamente con il piano di mantenimento.

---

## **DIETE A RIDOTTO CONTENUTO DI GRASSI PER LA MENOPAUSA**

**Tutti i motivi per ridurre i grassi  
se si è in menopausa.**

**DIETA A BASSI GRASSI E  
RIDUZIONE DEL RISCHIO DI  
CANCRO AL SENO**

Una dieta a bassi grassi ridurrebbe il rischio di morte di cancro al seno nelle donne e alzerebbe le loro possibilità di sopravvivenza. E' quanto afferma uno dei più grossi studi sulla dieta correlata al cancro al seno, che ha coinvolto oltre 49mila donne in menopausa malate, [seguendole per oltre venti anni.](#)

Le donne che hanno fatto una dieta con molti meno grassi e hanno mangiato più frutta e verdura infatti hanno avuto il 21% di probabilità in più di sopravvivere al tumore se questa dieta è stata condotta per almeno otto anni.

Gli esperti in realtà cercavano una



dieta che riducesse il rischio di cancro al seno, non il suo tasso di mortalità.

Tuttavia, analizzando i dati delle pazienti che avevano già un tumore, si sono accorti che dopo vent'anni la maggior parte delle sopravvissute aveva fatto una dieta con pochissimi grassi.

## **COSA SI INTENDE PER DIETA A BASSI GRASSI?**

Lo studio, presentato al nuovo congresso dell'American Society of Clinical Oncology, ha sottolineato che per dieta a bassi grassi si intende una dieta il cui 20 per cento massimo delle calorie giornaliere provenga dai grassi. Per intenderci, la tradizionale dieta mediterranea arriva al 35% di grassi giornalieri.

I benefici di una dieta a basso contenuto di grassi sono evidenti anche per la riduzione del rischio di altre malattie, hanno affermato i ricercatori.

Ma mangiare più frutta e verdura era la causa di questi benefici, o lo era davvero la riduzione dei grassi nella dieta?

Secondo i ricercatori, l'aumento di frutta e verdura **era solo una conseguenza** del fatto che alle donne fosse stato detto di ridurre i cibi grassi. Non solo fritti e carni rosse. Ma anche l'eliminazione di una serie di cibi che contengono sia carboidrati che grassi, come merendine, grissini, patatine fritte.

Di conseguenza, chi fa una dieta a bassi grassi finisce anche per mangiare cibi più naturali.

Ne avevo parlato in questo articolo: [la dieta con pochi grassi](#)

[riduce il rischio di malattie.](#)

## **DIETA A BASSI GRASSI E RIDUZIONE DEL RISCHIO DI DIABETE E SINDROME METABOLICA**

Di recente sono ben tre gli studi che sottolineano gli effetti di una dieta ricca di grassi sulla salute delle persone.

Il primo, molto dettagliato e italiano, scagiona gli zuccheri come causa della glicemia alta o del rischio di diabete. E anche un secondo studio ha confermato che non sono i carboidrati il nemico quando si parla di diabete.

## **DIETA RICCA DI GRASSI E**

# RISCHIO DIABETE

Tutto avrebbe origine **nell'intestino**, che, [secondo un nuovo studio tutto italiano](#) come un effetto domino porta a un fegato più grasso e a un maggiore rischio di diabete. La steatosi epatica non alcolica (un fegato ingrossato non da eccesso di alcol) e il diabete sono correlati. Tutto nasce però dall'intestino.

Secondo uno studio diretto dalla Humanitas, infatti, troppi grassi nella dieta portano a un cambiamento della nostra flora batterica intestinale.

Questo cambiamento a livello batterico modifica la barriera

epiteliale dell'intestino. L'intestino cioè ha delle barriere per cui quello che noi mangiamo e i conseguenti batteri non devono raggiungere il resto del corpo attraverso il sistema circolatorio. Una dieta ricca di grassi indebolisce queste difese naturali: i batteri arrivano così al fegato, intossicandolo.

Quando il fegato è compromesso, aumenta di dimensioni e non lavora più bene. Il risultato è che ingrassiamo, soprattutto a livello di pancia e intorno agli organi, cioè accumuliamo grasso viscerale. Da qui, il rischio di diabete.

Un altro studio aveva trovato un collegamento tra una dieta ricca di grassi e il rischio di sviluppare il diabete.

Lo studio spiega dettagliatamente che le cellule non incorporano gli zuccheri correttamente a causa di un danno a livello dei mitocondri. Questo provoca di conseguenza la glicemia alta nel sangue. [Lo studio](#), condotto dalla dottoressa Barbara Nikolajczyk del Barnstable Brown Diabetes Center in collaborazione con il Mit rivela un fatto inquietante.

Gli umani sarebbero diversi in questo dagli altri animali, quindi tutti gli studi condotti su topi e

moscerini sull'effetto degli zuccheri nel diabete non sono attinenti con gli uomini come invece si è sempre pensato finora.

I grassi infatti vanno a scatenare una risposta immunitaria, danneggiando i linfociti T oltre che i mitocondri. Come risultato, la glicolisi, cioè la conversione degli zuccheri in energia (ATP) è compromessa. In parole povere, i carboidrati non vengono convertiti correttamente in energia e al tempo stesso le cellule non ricevono glucosio. Dunque si ingrassa e la glicemia risulta alta nel sangue. Ma c'è di più. Ci sono gli effetti di una dieta ricca di



grassi nell'ipotalamo, con conseguenze sulla fame.

## **DIETA RICCA DI GRASSI E AUMENTO DELLA FAME**

L'ipotalamo per intenderci è quella parte del nostro cervello e sistema nervoso che regola sia il metabolismo che i segnali di fame, sazietà, sonno, eccetera.

Immaginatelo come il regista del nostro metabolismo, che influenza gli ormoni e la maniera in cui il nostro corpo brucia energie o le conserva in grasso. Fin qui tutto chiaro? Bene.

Il [terzo studio](#) di cui parlavo prima spiega che una dieta ricca

di grassi danneggia le cellule della microglia nell'ipotalamo, che in sostanza sono implicate nella nostra risposta immunitaria. E si torna così all'ipotesi immunitaria che è stata avanzata già dai due studi precedenti. Li spinge a produrre una proteina, la UCP2. Questa in teoria è una cosa positiva. Si tratta di una proteina connessa al metabolismo e agli ormoni. Il problema è che questa iper-produzione prodotta dai grassi non fa bene e genera un effetto a cascata nell'ipotalamo.

Come conseguenza, l'ipotalamo invia al corpo segnali di maggiore fame: aumenta l'ormone della fame

(grelina) e riduce quello della sazietà (leptina). E lo fa molto velocemente, per cui, dicono gli scienziati, più mangiamo cibi grassi come frittura, salumi eccetera, più avremo fame e non sapremo come controllarci a tavola. Fino ad arrivare a una condizione nota come leptino-resistenza, collegata a sovrappeso e rischio di diabete.

In tutti e tre gli studi vediamo come, per meccanismi diversi, si arriva allo stesso punto. Una dieta ricca di grassi porta a uno stato infiammatorio a livello cellulare e immunitario. Questo provoca sovrappeso, grasso viscerale e

diabete.

Come invertire questo processo?

**Su Dcomedieta ho pubblicato alcuni protocolli alimentari con pochi grassi.**

Questo è solo un elenco. Di seguito troverete come esempio la dieta Pritikin e la nuova dieta del riso (spoiler: no, non contiene solo riso).

- [Dieta Ornish](#)
- [Starch Solution Dieta Vegana/Flexi](#)
- [Dieta d'urto A2Z](#)
- [Protocollo Pritikin](#)

# LA DIETA PRITIKIN

La [dieta Pritikin](#) è una dieta davvero semplice, a basso tenore di grassi e composta da cibi naturali che ti può fare perdere da 1 a 2 kg a settimana.

Si tratta di una dieta messa a punto dall'Istituto della Longevità Pritikin, in Florida, composta da cibi che contengono fibre e pochi grassi, soprattutto saturi. Si mangiano frutta, verdura, cereali integrali, legumi, carni magre, pesce, latticini magri e albumi.

Con questa dieta si possono perdere 2 kg a settimana come ho detto, ma non solo: riduce il colesterolo, migliora la glicemia, riduce i trigliceridi e la

pressione arteriosa.

In questo articolo vediamo lo schema delle prime due settimane, da ripetere se si vogliono perdere 8 kg in un mese. A fine articolo vedremo anche in cosa consiste il piano di mantenimento.

# **DIETA PRITIKIN PER PERDERE 2 KG A SETTIMANA.**

## **Menu della prima settimana.**

### *Lunedì*

- Colazione con coppa di frutta e cereali. In una ciotola mettete 125 grammi di yogurt scremato bianco o di soia con 3 cucchiaini di fiocchi di avena. Aggiungete 150 grammi di frutta matura a pezzi, cannella e poca stevia. Da accompagnare a caffè o tè senza zucchero.
- Spuntino con due mandarini o un'arancia o due fette di melone o con due gallette di mais spalmate di 30 grammi di philadelphia light + un cetriolo.

- Pranzo con insalata mista con cetrioli, peperoni, pomodori, insalate a scelta, ravanelli, sedano, rucola, carote crude e un cucchiaino di olio + 100 grammi di mais dolce e 100 grammi di ceci lessi scolati.
- Merenda con 1 yogurt vitasnella + 50 grammi di frutta tra fragole, banana, ciliegie, ananas, papaya, frutti rossi, kiwi.
- Cena con insalata di rucola o spinaci crudi con 50 grammi di avocado e un cucchiaino raso di olio, aceto o succo di limone. 120 grammi di platessa, nasello o merluzzo al forno con erbe aromatiche e un cucchiaino di



funghi secchi sminuzzati + 120 grammi di patata bollita o in purea

- Dopocena: una composta di frutta marca Melinda o 50 grammi di sorbetto al limone.

## *Martedì*

- Colazione con omelette di 150 grammi di albumi in padella antiaderente farcita con un etto di fragole, ciliegie o frutti rossi e mezza banana a fettine. Caffè o tè senza zucchero.
- Spuntino con 200 ml di latte scremato o di soia shakerato con un cucchiaino di cacao amaro, ghiaccio e della stevia. O caldo se è inverno.

- Pranzo con una porzione di minestrone Leggerezza passato + un cucchiaino di olio + 50 grammi di pane integrale tostato.
- Merenda con uno yogurt Vitasnella + 50 grammi di banana.
- Cena con 50 grammi di cous cous condito con spinaci freschi a striscioline, cetrioli, pomodorini più 100 grammi di salmone fresco o 60 grammi di salmone affumicato e un cucchiaino raso di olio. In alternativa al salmone: 140 grammi di polpo.

### *Mercoledì*

- Colazione come lunedì. Spuntino come lunedì.

- Pranzo con 2 fette di pane integrale farcito con 50 grammi di prosciutto cotto o 4 fette di bresaola, un pomodoro grande. Insalata mista con un cucchiaino di olio e 50 grammi di legumi lessi come fagioli corona (due cucchiari).
- Merenda con 150 grammi di frutta tra pera, arancia, pesca, frutti rossi, fragole, melone, anguria, ciliegie, mango, papaya.
- Cena con piatto di verdure grigliate a scelta con succo di limone più un burger vegano da 100-125 grammi.
- Dessert con frullato con 150 ml di

latte scremato o di soia, 100 grammi di banana matura, un cucchiaino di frutti rossi.

## *Giovedì*

- Colazione con 150 grammi di yogurt greco scremato, 150 grammi di frutta a scelta a parte la banana, una galletta di mais o riso con un cucchiaino di marmellata. Caffè o tè.
- Spuntino con una galletta di riso o mais con un cucchiaino di marmellata, un caffè macchiato con latte scremato e stevia.
- Pranzo con insalata mista a scelta con 50 grammi di avocado e succo di limone o aceto. 50 grammi di

pennette integrali con un cucchiaio di sugo di pomodoro fresco al basilico (un cucchiaino di grana permesso).

- Merenda con 100 grammi di frutta a scelta (no melone, no arancia, no anguria) + 100 grammi di fiocchi di latte.
- Cena con 120 grammi di petto di pollo arrosto con succo di limone, sale e pepe. Spinaci cotti in padella con un cucchiaino di parmigiano. 150 grammi di patata al forno con erbe aromatiche e un cucchiaino di olio. Una fetta di ananas (anche conservata in succo).

## *Venerdì*

- Colazione come martedì.
- Spuntino con una carota cruda + un cetriolo + 3-4 olive.
- Pranzo con un piatto di minestrone  
Leggerezza passato con un cucchiaino raso di olio + una fetta (25 grammi) di pane tostato con 50 grammi di tonno al naturale mischiato con un cucchiaino di philadelphia light, menta fresca e mezzo cetriolo a fettine.
- Merenda con 3 fette di melone.
- Cena con insalata di spinaci crudi o rucola con 100 grammi di fagioli cannellini lessi e ben scolati, succo di limone.

150 grammi di code di gambero saltate in padella con 2 cucchiaini di riso basmati (da lessato), pomodori datterini, prezzemolo, aglio, un cucchiaino di olio.

- Dopocena con 1 yogurt vitasnella.

### *Sabato*

- Colazione con omelette di 150 grammi di albumi farcita con una confezione di composta di frutta Melinda. Una fetta di pane (25 grammi) tostato o due gallette di mais. Caffè o tè con stevia.
- Spuntino con 150 grammi di melone o anguria o arancia.
- Pranzo con 150 grammi di carote grattugiate in insalata con un

cucchiaino di olio, 100 grammi di tonno al naturale o 140 grammi di code di gambero scottate in acqua, succo di limone o aceto di mele.

Una banana matura.

- Merenda con 150 grammi di yogurt greco bianco scremato, un cucchiaino di miele, 100 grammi di fragole o kiwi a pezzi.
- Cena con insalata mista con ortaggi a scelta crudi, 150 grammi di fagioli di spagna lessi, un cucchiaino di olio.
- Dopocena con 200 ml di latte scremato o di soia + una galletta di riso o mais con un cucchiaino raso di marmellata.



## *Domenica.*

- Colazione con 1 yogurt Vitasnella, 100 grammi di frutta a scelta, caffè o tè con stevia.\*
- Spuntino con 2 fette di melone o un'arancia piccola.
- Pranzo con 50 grammi di pasta o riso integrale con ortaggi a scelta saltati in padella con un cucchiaino di olio e 50 grammi di prosciutto cotto a dadini.
- Merenda con frullato di 200 ml di latte scremato + 100 grammi di banana.
- Cena con una porzione libera di pesce al forno, zucchine grigliate con un cucchiaino di olio, 2 fette

di ananas.

# **DIETA PRITIKIN PER PERDERE 2 KG A SETTIMANA.**

## **Menu della seconda settimana.**

### *Lunedì.*

- Colazione con bowl di frutta e cereali. In una ciotola mettete 125 grammi di yogurt scremato bianco o di soia con 3 cucchiaini di fiocchi di avena. Aggiungete 150 grammi di frutta matura a pezzi, cannella e poca stevia. Da accompagnare a caffè o tè senza zucchero.
- Spuntino due gallette di mais spalmate di 30 grammi di philadelphia light + un cucchiaino di marmellata
- Pranzo con 150 grammi di carote

crude grattugiate e un cucchiaino di olio + 100 grammi di patata lessa, cetrioli a fette e 100 grammi di fagioli corona o di Spagna lessi.

- Merenda con 150 grammi di frutta tra fragole, banana, ciliegie, ananas, papaya, frutti rossi, kiwi.
- Cena con 140 grammi di funghi champignons saltati in padella con un cucchiaino di olio. 80 grammi di bresaola con rucola e succo di limone + 50 grammi di pane integrale.
- Dopocena: uno yogurt Vitasnella o un ghiacciolo al limone.

*Martedì*

- Colazione con omelette di 150 grammi di albumi in padella antiaderente farcita con un etto di fragole, ciliegie o frutti rossi e mezza banana a fettine. Caffè o tè senza zucchero.
- Spuntino con uno yogurt Vitasnella.
- Pranzo con peperoni saltati in padella con un cucchiaino di olio, 150 grammi di polpo o calamari e 130 grammi di mais dolce + una spremuta di arancia.
- Merenda con 100 grammi di fiocchi di latte + 50 grammi di banana.
- Cena con 50 grammi di spaghetti

integrali conditi con salsa di pomodoro, 50 grammi di macinato di vitello magro, un cucchiaino di olio raso.

## *Mercoledì*

- Colazione come lunedì. Spuntino come lunedì.
- Pranzo con insalata mista con un cucchiaino di olio + 50 grammi di pane integrale con spinaci crudi e 50 grammi di formaggio primosale o 70 grammi di mozzarella light.
- Merenda con 150 grammi di frutta tra pera, arancia, pesca, frutti rossi, fragole, melone, anguria, ciliegie, mango, papaya.
- Cena con zucchine o melanzane al

forno con 50 grammi di mozzarella light, due cucchiaini di pangrattato, 100 grammi di ceci lessi ridotti in purea, un albume d'uovo, spezie ed erbe a piacere.

- Dessert con 50 grammi di sorbetto alla frutta.

## *Giovedì*

- Colazione con 150 grammi di yogurt greco scremato, 150 grammi di frutta a scelta a parte la banana, una galletta di mais o riso con un cucchiaino di marmellata. Caffè o tè.
- Spuntino con frullato di 200 ml di latte scremato o di soia e 100 grammi di frutti rossi o kiwi.

- Pranzo con 50 grammi di riso basmati con 150 grammi di punte di asparagi o fagiolini, pomodori datterini, una scatola piccola di tonno al naturale in scatola, un cucchiaino raso di olio.
- Merenda con 100 grammi di frutta a scelta (no melone, no arancia, no anguria) + 100 grammi di fiocchi di latte.
- Cena con 60 grammi di prosciutto sgrassato. Insalata mista con ortaggi crudi a scelta + un cucchiaino di olio. 50 grammi di pane integrale.

## *Venerdì*

- Colazione come martedì.



- Spuntino con un ghiacciolo o uno yogurt vitasnella.
- Pranzo con un piatto di minestrone  
Leggerezza passato con un cucchiaino raso di olio + 100 grammi di burger vegano.
- Merenda con 3 fette di melone.
- Cena con 100 grammi di patata lessata e condita con 150 grammi di fagiolini o sedano o finocchio, un cucchiaino di olio. Sautè di 150 grammi (frutto netto) di cozze o gamberi (no grassi aggiunti). 3 fette di ananas o una banana piccola.

## *Sabato*

- Colazione con omelette di 150

grammi di albumi farcita con una confezione di composta di frutta Melinda. Caffè o tè con stevia.

- Spuntino con 150 grammi di melone o anguria o arancia.
- Pranzo con 150 grammi di calamari alla griglia o 120 grammi di merluzzo al forno, insalata mista con ortaggi crudi a scelta e un cucchiaino di olio, 150 grammi di fragole o ciliegie o pesche o kiwi o 100 grammi di uva.
- Merenda con frullato di 200 ml di latte scremato o di soia, un cucchiaino di cacao, stevia, mezza banana matura.
- Cena con una porzione di

minestrone passato Leggerezza, un cucchiaino di olio. Due gallette di riso con 50 grammi di ricotta.

- Dopocena: mezza banana.

*Domenica.*

*Come prima settimana.*

*Vediamo le regole del mantenimento*

# **DIETA PRITIKIN: MANTENIMENTO**

Potete seguire questo regime per altre due settimane.

Dalla quinta seguite questo schema di mantenimento.

- **Colazione:** 125 grammi di yogurt magro o greco scremato + un frutto a scelta + caffè o tè senza zucchero oppure omelette con 150 grammi di albumi farcita con composta di frutta + 200 ml di succo di arancia o mela senza zucchero + caffè o tè senza zucchero.
- **Merenda** con un frutto o uno yogurt Vitasnella.

- **Pranzo** con 60 grammi di riso o pasta integrale con verdure a scelta o sugo semplice, un cucchiaino di olio, un secondo a scelta tra 50 grammi di bresaola o mozzarella light o 130 grammi di crostacei o molluschi o albumi strapazzati o 50 grammi di macinato di pollo, tacchino o vitello sgrassato o un etto di legumi scolati. In alternativa a pasta o riso: 70 grammi di pane integrale.
- **Merenda** come metà mattina o con 50 grammi di sorbetto di frutta o un ghiacciolo o una barretta cereali Fitness.
- **Cena** con insalata mista

comprensiva di ortaggi crudi e un cucchiaino di olio. Una porzione pari al vostro palmo di pesce bianco o carne magra o in alternativa 100 grammi di ricotta/fiocchi di latte o 50 grammi di formaggio tra primosale, feta, mozzarella. 150 grammi di frutta fresca a scelta o in alternativa una patata bollita piccola o 140 grammi di mais dolce.

## **Regole.**

- Mangiare sempre un piatto di verdura cruda in insalata a pranzo o a cena.
- Fare un solo pasto libero a settimana se ha grassi (formaggi,

piatti elaborati, fritti) o due pasti liberi a settimana se a ridotto contenuto di grassi.

- Esempi di pasti liberi a ridotto contenuto di grassi: una brioche integrale. Un cono gelato di frutta o gelato allo yogurt. Una piccola pizza marinara. Un piatto di pasta o gnocchi con sugo semplice e poco olio. Una bistecca sgrassata con contorno di patate.
  - Uova intere concesse solo 1 volta a settimana (due piccole).
  - Condire con un cucchiaino di olio pranzo e cena.
- 

## **LA DIETA DEL RISO**

**La nuova dieta del riso della dottoressa Gurkin Rosati e di suo marito, il dottor Robert Rosati** (lei dietologa e specialista in problemi di obesità e disturbi cardiovascolari, lui è medico internista e cardiologo) è una dieta che si basa su molti carboidrati complessi, zuccheri semplici solo dalla frutta, un contenuto modesto di proteine e un bassissimo



contenuto di grassi. Pensata per le persone in forte sovrappeso, è una dieta che in esempio viene proposta da circa **1000-1200 calorie (per le donne)** e **1400-1500** calorie per gli uomini, che consente di perdere 5 kg al mese.

Si tratta di una dieta a basso contenuto di grassi e sodio, utile in chi è fortemente sovrappeso, nei diabetici e in chi ha problemi di

ipertensione, nelle persone con problemi di sensibilità insulinica.

Apporta un buon contenuto di fibre, che lasciano sazi a lungo. I carboidrati da pasta e riso possono essere integrali o meno a seconda della vostra sensibilità a una maggiore quota di fibre, mentre il pane si consiglia integrale o di grano duro smollicato. Non si mangia alcuni cibo di origine

industriale ed è un piano adatto anche a chi è vegano o vegetariano.

**La nuova dieta del riso si basa sugli studi del dottor Kempner e la sua dieta del riso degli anni Trenta**, un protocollo molto efficace nella gestione di casi gravi di sovrappeso, i cui casi sono ampiamente documentati: alla base degli studi del dr Kempner c'era l'idea che chi

fosse in forte sovrappeso o diabetico dovesse limitare fortemente i grassi per migliorare la sensibilità all'insulina e favorire una corretta gestione dei carboidrati per fornire energia pulita al corpo.

Il piano normocalorico può essere seguito da tutti e si basa sui cibi consigliati nelle seguenti quantità massime **giornaliere** e su un giorno

detox a base di solo riso  
(basmati, integrale) e frutta.  
Cosa mangiare nella nuova  
dieta del riso:

**- dalle 5 alle 11 porzioni di  
carboidrati sani, dove per  
porzione si intende:**

- una fetta di pane integrale o  
di segale da circa 25-30  
grammi

- 100 gr di tuberi tra cui  
patate, barbabietole, carote,  
sedano rapa, patate dolci

- 100 gr di riso, pasta o cereali da lessi o 30 grammi da secchi
- 30 grammi di fiocchi di avena (peso da crudo) o cereali da colazione bio e senza zuccheri aggiunti (cereali soffiati)
- 100 gr di legumi pesati da lessi
- 25 gr di farina integrale (per esempio per le preparazioni)
- **4-6 porzioni di verdure e ortaggi che possono essere**

**da crudi 200 grammi e da cotti 100 grammi**

**- dalle 3 alle 5 porzioni di frutta, dove un frutto ha un peso di circa 130 grammi**

**- da una a 3 porzioni di fonti proteiche, dove per porzione si intendono 30 grammi di carne o pesce misurata cotta, quindi circa 100 grammi al giorno di carne o pesce (carne non rossa e pesce solo magro) misurata da cotta e non da**

cruda o 3 albumi d'uovo. Il peso della carne vale anche per tofu e tempeh.

**- 1-2 porzioni di latticini magri al giorno, ovvero:**

200 ml di latte scremato o di soia o 150/170 gr di yogurt greco o di soia o 150 gr di fiocchi di latte scremati (0% di grassi o simile) o formaggio quark scremato (150 grammi). Occasionalmente si possono mangiare 20-30 grammi di



formaggio stagionato al posto di una delle porzioni.

**- 1-4 porzioni di grassi**, dove una porzione equivale a un cucchiaino di olio di oliva o un cucchiaino di semi misti.

**Un giorno alla settimana si segue invece il protocollo base**, ovvero si assumono solo le 5-11 porzioni sotto forma di riso integrale o basmati e la frutta, dalle 3 alle 5 porzioni con massimo un cucchiaino di

olio al giorno per condire.  
Ora vediamo i sei giorni di  
dieta del riso con un piano di  
esempio fornito nel libro della  
dottoressa e il giorno detox. Vi  
raccomando sempre di parlare  
con il medico prima di  
intraprendere qualsiasi piano  
dietetico.

La dieta del riso è una dieta da  
circa mille/mille e duecento  
calorie, pensata per chi è in  
forte sovrappeso e ha esigenze

di dimagrimento veloce senza rallentare troppo il metabolismo.

**Ecco il piano tipo per 6 giorni.**

**COLAZIONE:** 200 ml di latte scremato o di soia, 130 gr di frutta a scelta eccetto banana e uva, una fetta di pane tostato\* con un cucchiaino raso di burro di mandorle bio, *oppure*

- 30\* grammi di fiocchi di avena cotti in 200 ml di latte scremato o soia e dolcificati con stevia, cannella e un cucchiaino di uva passa; 130 gr di frutta a scelta eccetto banana e uva; una tazza di tè verde o caffè, *oppure*

- 30\* grammi di cereali da colazione non zuccherati con 200 ml di latte scremato e stevia più caffè e mezza banana grande (100 grammi)

spolverizzata di cannella.

**PRANZO:** 60 gr di orzo o riso\* o pasta con 260 grammi di verdure a scelta più un cucchiaino di olio, altrimenti 100 gr di pasta, riso o orzo pesati da cotti\* con 100 gr di legumi pesati da cotti\*, un cucchiaio di salsa di pomodoro semplice, 200 grammi di verdure a scelta, un cucchiaino di olio.

130 grammi di frutta poco

zuccherina, come kiwi o frutti rossi a fine pasto.

**MERENDA:** uno yogurt greco naturale e scremato con 130 grammi di frutta

**CENA:** 100 gr di carne o pesce magri misurata da cotta (si possono sostituire con tofu e tempeh al naturale, escludendo le preparazioni ricche di grassi, o muscolo di grano) con 260 grammi di verdure a scelta e un

cucchiaino di olio in tutto, o una frittata di albumi e verdure con un cucchiaino di olio. Si può aggiungere una fetta di pane integrale\* o 100 gr di patate\* (peso da crudo) più una porzione da 130 grammi di frutta (no banana).

**NOTA BENE: non è previsto uno spuntino a metà mattina: chi ne sentisse l'esigenza può spostare la frutta della**

**colazione a metà mattinata.**

E' consigliata una camminata di almeno mezzora al giorno, di condire con l'olio solo a fine cottura, di usare sale solo a fine cottura aiutandosi con spezie ed erbe aromatiche, aceto di mele o succo di limone per insaporire i piatti.

**Nel piano dimagrante degli uomini le quantità in asterisco vanno raddoppiate e si può aggiungere un**



**cucchiaino in più di olio a pranzo o cena.**

**IL PIANO DEL GIORNO  
DETOX NELLA NUOVA  
DIETA DEL RISO (da fare  
un giorno a settimana)**

**Colazione:** 30 gr di riso integrale o basmati (peso da crudo) cotto in acqua fino a essere molto morbido, frullato con poca acqua e stevia più cannella e insaporito con 2 datteri a pezzi o 3 albicocche

secche o un cucchiaino di  
uvetta (crema di riso) più un  
caffè e un bicchiere di  
spremuta di agrumi, oppure un  
succo di agrumi o arancia da  
200 ml e una macedonia di  
frutta mista (260 grammi)  
senza zuccheri aggiunti. Caffè  
o tè senza zucchero a scelta.

**Snack:** una prugna o un kiwi  
piccolo\*

**Pranzo e cena:** 60 grammi  
(peso da crudo) di riso

integrale o basmati cotto con un cucchiaino di olio, erbe aromatiche a scelta, spezie a scelta. 130 gr di frutta poco zuccherina. In alternativa 50 grammi di vermicelli di riso. Una tazza di tè verde.

**Snack:** 130 grammi di frutta\* poco zuccherina a scelta con cannella in polvere, anche cotta

**Snack:** due gallette di riso\* con un velo di marmellata

senza zuccheri aggiunti e una tazza di tè verde.

*Le voci in asterisco vanno raddoppiate per gli uomini.*

***DIETE A BASSO  
CONTENUTO DI GRASSI.  
Svantaggi e come superarli.***

***Stitichezza e assorbimento di  
vitamine liposolubili.***

*Consiglio di bere acqua o tisane lontano dai pasti se si*

*segue una dieta a basso tenore di grassi.*

*L'apporto di grassi benché minimo è sufficiente ad assorbire le vitamine liposolubili (25 grammi di grassi giornalieri) ma è possibile introdurre un alimento ricco di grassi a settimana a scelta tra le seguenti opzioni.*

*35 grammi di Parmigiano Reggiano o 80 grammi di*

*avocado fresco o un etto di olive verdi o 80 grammi di macinato di manzo o un uovo grande bio (cotto con tuorlo morbido) o 50 grammi di salmone affumicato.*

*Inoltre un integratore a base di sennosidi (Frangula, Senna, Cascara Sagrada, Aloe Ferox) può essere utile nelle prime settimane della dieta. L'importante è non esagerare e iniziare dalla*

*minima dose.*

Vediamo ora altri protocolli dietetici che possono essere utili in menopausa.

La paleozona.

La dieta dei carboidrati specifici.

Il protocollo HR per la tiroide.

# LA DIETA PALEOZONA (PALEO + ZONA)

Da un nuovo studio si evince che la Paleodieta produce una significativa riduzione di peso nelle donne in menopausa, permettendo loro di dimagrire.

In uno studio condotto da un'università svedese si è visto che le donne che seguivano un regime in stile paleo perdevano due chili in più rispetto a chi seguiva la dieta nordica (simile alla paleo ma con prodotti integrali come pane di segale eccetera).



**La ripartizione suggerita nei macronutrienti è simile alla Zona, si parla infatti di una "Paleozona":** carboidrati al 40% del fabbisogno giornaliero, proteine e grassi al 30%.

Molte persone pensano che fare la Paleodieta significa mangiare troppe proteine animali, ma una dieta bilanciata in stile Paleo può prevedere invece un largo consumo di verdura in primo luogo e frutta.

Ne parla bene [qui](#) il dottor Tommasini, nutrizionista.

**I cibi permessi sono i seguenti:**

verdura, frutta, patate dolci e tuberi o radici come il taro, la barbabietola, il rafano, carne da allevamento non intensivo (alimentata ad erba, come la

Fassona Piemontese, la chianina, la carne irlandese o sudamericana), pesce non allevato a mangimi, frutti di mare e molluschi, uova, olio e burro, noci e semi, olive, frutta disidratata senza zuccheri aggiunti, castagne, farina di cocco, mandorla, noci e nocciole, pistacchi, farina di banana verde e platano verde, farina e semi di carrube, latte vegetale di mandorla, cocco, noci e canapa.

**Sono esclusi:** legumi, arachidi (che sono legumi), prodotti della soia (perché provengono dalla soia, quindi da un legume), latticini e formaggi (un'eccezione si può fare per lo yogurt greco), cereali, pseudocereali e

zucchero in tutte le forme, a parte della stevia e del miele ma con moderazione.

Il burro è concesso con moderazione, mentre è da preferire l'olio extravergine di oliva, l'olio di cocco, l'olio di semi di lino. Cacao crudo e semi di cacao sono pure concessi.

Nello studio le donne seguite non hanno fatto una dieta ipocalorica, ma la restrizione di cibi ha permesso loro di fare una dieta comunque ipocalorica anche senza contare le calorie.

Questo perché le proteine hanno un effetto saziante, e i cibi naturali essendo più ricchi di acqua e fibra, aiutando a saziarsi prima. Anche il divieto di consumare prodotti da forno e industriali

è un vantaggio per poter mangiare riducendo le calorie senza accorgersene.

Per intenderci, una giornata paleozona tipo può essere la seguente:

**Colazione:** muffin di farina di castagne e frutta o omelette di due uova con un cucchiaino di burro di mandorle e un frutto + 200 ml di latte vegetale al cocco o mandorla.

**Snack** con una manciata di mandorle.

**Pranzo e cena** con carne o pesce, ampio contorno di verdure cotte e crude, una patata dolce o del platano al forno. Detto questo, chi volesse intraprendere un approccio più naturale che però prevede l'esclusione di alcuni cibi, ha il

dovere di informare il medico e farsi seguire da un professionista.

Un nutrizionista potrebbe proporvi un approccio simile, ma personalizzato sulle vostre esigenze, e con le caratteristiche "buone" della dieta Paleo o della Paleozona: ovvero un regime più naturale, con limitazione di carboidrati e soprattutto di zuccheri semplici, di prodotti industriali, di cibi troppo lavorati.

*Per approfondimenti:*

[Lo schema dimagrante della dieta Whole 30.](#)

## **LA DIETA DEI CARBOIDRATI**

# SPECIFICI

Malassorbimento intestinale o pseudo malassorbimento intestinale: un problema spesso non affrontato è quello del cosiddetto "**leaky gut**", ovvero la *sindrome dell'intestino gocciolante*.

Se le sue cause sono difficili da diagnosticare, si è comunque visto in numerosi studi che la sindrome del malassorbimento intestinale è frequente nelle persone celiache e intolleranti sia al lattosio che alle caseine, nelle persone che soffrono di patologie autoimmuni, nelle persone che soffrono di *Helicobacter Pylori* recidivante, e in persone che hanno problemi a livello di anemia, colite ulcerosa o morbo di

Chron, deficit di calcio o di vitamina D, nefropatia, fibrosi cistica, eczema e ovviamente disbiosi intestinale.

In menopausa alcuni di questi problemi sono comuni.

Si possono cioè avere sia problemi digestivi e tendenza all'inflammazione intestinale, sia problemi di sbilanciamento batterico con comparsa di candida o H. Pylori che difficoltà a digerire moltissimi alimenti. Questo problema è dovuto a un mutamento della flora batterica che inizia soprattutto nel climaterio e sembra sia legato all'estrogeno.

I sintomi digestivi se si soffre di malassorbimento intestinale portano a

flatulenza, stipsi o coliche frequenti, spasmi addominali, eccessiva fermentazione dopo i pasti, spossatezza e carenze di vitamine e sali minerali.

Proprio per l'eterogeneità dei sintomi, si parla di *sindromi di malassorbimento intestinale*, ma la caratteristica che li accomuna è simile: le sostanze che normalmente dovrebbero essere digerite dal nostro intestino oltrepassano la sua parete, che non è più impermeabile a causa di un progressivo indebolimento e disfacimento dei villi intestinali.

Questo scatena una risposta immunitaria.

E una serie di sintomi che non sono, come abbiamo visto, solo digestivi.



Per diagnosticare correttamente il malassorbimento intestinale occorre fare diversi test, che prima lo identificano a livello clinico, e successivamente degli esami di approfondimento. I primi test (del sangue, delle urine, delle feci o il breath test) vanno a valutare come viene digerito un determinato alimento, o se esistono delle carenze caratteristiche del malassorbimento intestinale (vitamina A e D per esempio).

**Le diete utili contro il malassorbimento intestinale** che vi ho già citato sono [il protocollo paleo autoimmune](#), la dieta [GAPS](#) (come approccio iniziale), [la dieta Fodmap](#).

Qui vediamo un altro protocollo, simile a quello della paleo autoimmune, che fu messo a punto negli anni Venti del secolo scorso, e poi rivisto negli ultimi anni. Si chiama "**La dieta dei carboidrati specifici**".

Messa a punto dai dottori Haas contro la sindrome celiaca e poi rivista dalla dottoressa Elaine Gottschal, è una dieta che prevede l'esclusione di cereali, dei falsi cereali, di grossa parte dei legumi (con qualche eccezione), dei prodotti confezionati, di latticini e latte (a parte dello yogurt fermentato da fare in casa), e dei formaggi su base giornaliera (vanno consumati in porzioni ridotte, a patto che siano stagionati o fermentati,

occasionalmente) ma anche di tuberi e farine che contengono una base troppo elevata di amidi, dello zucchero, del malto, dei polioli, della stevia, delle gelatine, degli amidi e delle fecole, delle fibre insolubili come il konjac, il cacao, i semi oleaginosi (chia, lino, eccetera, almeno per i primi mesi), i tuberi e le radici, la birra, i platani e le banane.

**Si possono consumare:** frutta, la maggior parte della verdura, olio di oliva, burro, ghee, olio di cocco, erbe aromatiche e spezie, farine di frutta secca come farina di mandorle o nocciole o pistacchi, castagne e relativa farina, carne fresca, pesce fresco e pesce in scatola solo in olio di oliva,

frutta secca con moderazione, vino con moderazione, il cocco e i suoi derivati, il caffè e il burro, arachidi, le uova, il miele, le olive, il latte di cocco o mandorla, le barbabietole, i legumi come le lenticchie, alcuni tipi di fagioli bianchi, i piselli secchi, a patto che siano tenuti a bagno non meno di 12 ore, in ammollo, con l'acqua cambiata di frequente, e cotti a lungo, eventualmente passati, i formaggi purché stagionati.

Dunque possiamo dire che sia a metà tra una dieta mediterranea e una paleodieta.

Pur risultando restrittiva secondo la dieta occidentale moderna, la dieta dei carboidrati specifici si è rivelata molto utile contro le sindromi di

malassorbimento intestinale, e può essere discussa con il medico o con un nutrizionista esperto di tali patologie per la regressione dei sintomi, e poi rivista in base alle esigenze specifiche del paziente.

Per chi è interessato, il libro è disponibile in italiano. Si chiama “Intestino sano con la dieta dei Carboidrati Specifici”.

## **LA DIETA PER IPOTIROIDISMO HR**

La dieta per ipotiroidismo

[Hypothyroidism Revolution di Tom Brimeyer](#), fondatore del sito

ForefrontHealth non è mai stata tradotta in italiano pur rappresentando una grande novità negli Stati Uniti.

Tom Brimeyer, esperto in medicina funzionale, si occupa della relazione tra salute, ormoni e tiroide.

## **IL LEGAME MENOPAUSA-TIROIDE**

Come per il caso della “Dieta dei carboidrati specifici”, anche nel caso dell’ipotiroidismo sono molte le donne che scoprono di avere problemi di tiroide all’arrivo della menopausa. In genere presentano sintomi da ipotiroidismo, per cui in questa parte mi

concentrerò su quello, e un esame della tiroide spesso rivela un quadro di ipotiroidismo subclinico o una condizione autoimmune nota come *tiroidite o malattia di Hashimoto*.

Questo significa che la menopausa porta all'ipotiroidismo?

Non esattamente. Ma che ci sia un legame tra menopausa e salute della tiroide che ancora non è chiaro.

Le ipotesi sono numerose e spesso riguardano la storia della paziente. Una è che i fitoestrogeni assunti in menopausa possono avere influenzato alcuni dei valori della tiroide: questa ipotesi è stata verificata da una metanalisi del 2019 apparsa sulla rivista

Nature, dove si è visto che l'uso di fitoestrogeni combinato con isoflavoni della soia aveva provocato l'innalzamento dell'ormone tireostimolante (TSH) del 10%. Tuttavia si smentiva l'idea che potesse danneggiarla.

Altra ipotesi era che la terapia ormonale sostitutiva (non bioidentica) potesse avere un impatto negativo sulla tiroide, ma al momento è aneddotica e non confermata, cioè si basa su molte esperienze di pazienti.

La mia idea è più semplice.

Quando le donne entrano in menopausa sono più inclini a confrontarsi col



medico e a fare analisi per via della preoccupazione dei sintomi che riportano. In molti casi è così che si scoprono ipotiroidie (o iper), ma è molto probabile che questa condizione esistesse già da molto prima e semplicemente la menopausa ha scoperto il vaso di Pandora. Sia nell'ipotiroidismo che nell'ipertiroidismo troviamo alcuni sintomi in comune con la menopausa. Per esempio chi è ipertiroidico sperimenta vampate di calore e alta frequenza del battito cardiaco, indebolimento dei capelli, fragilità ossea (una tiroide accelerata "ruba" molti sali minerali). Chi è ipotiroidico ha brividi di freddo, insonnia, problemi

digestivi e stipsi, tendenza al sovrappeso, capelli e unghie fragili. Purtroppo c'è ancora pochissima informazione sui problemi di tiroide e sull'importanza di una diagnosi tempestiva. Moltissime donne di conseguenza convivono con dei sintomi che reputano un effetto della stanchezza e dello stress quando in realtà è la tiroide a non andare.

Considerate che oggi avere disturbi della tiroide è molto frequente. Viviamo in città inquinate e in case e ambienti che sono zeppi di interferenti endocrini. Plastiche, metalli, tossine. Aggiungeteci la dieta che spesso ci porta ad assumere additivi, pesticidi e quant'altro e il ricorso a continue diete dimagranti e

senza carboidrati che influiscono sulla naturale produzione di triiodotironina libera (T3). Come ciliegina della torta, tutti gli integratori che prendiamo allo scopo di dimagrire, lo stress, il fumo e altre cattive abitudini.

Chi sospetta un problema alla tiroide deve sottoporsi a una serie di esami, tra cui TSH, rT3, T4, T3 e anticorpi della tiroide.

Infine. Anche se sotto vediamo un piano di dieta per ipotiroidismo, vi ripeto (l'ho scritto molte volte sul mio blog) che NON esiste una "dieta della tiroide".

Se noi facessimo una dieta naturale nella scelta dei cibi, se evitassimo di consumare alimenti gozzigeni (lo sono il

miglio, soprattutto quello rosso, le crucifere se consumate crude, un eccesso o una carenza di iodio, la soia, alcuni olii vegetali come l'olio di colza, moltissimi additivi alimentari tra cui i nitrati) e facessimo attenzione agli interferenti endocrini (niente cibo in scatola, niente plastiche, riduzione del fumo, niente cosmetici e prodotti per la pulizia della casa con sostanze irritanti, attenzione ai pesticidi) e allo stress (dormire di più, evitare i digiuni prolungati, limitare a poche settimane le diete senza carboidrati, limitare la sedentarietà ma al tempo stesso non allenarsi ore eccetera) la nostra tiroide ne gioverebbe.

Probabilmente la malattia arriva quando l'accumulo tra uno stile di vita sbagliato e i pericoli della vita moderna si fa troppo gravoso per il nostro corpo, portando a un declino progressivo delle difese immunitarie.

Tutto quello che viene spacciato per dieta della tiroide è spesso frutto del marketing e infatti troviamo diete diversissime tra di loro: da chi dice di consumare solo alimenti crudi a chi impone preparati proteici liofilizzati, da chi dice di eliminare glutine e caseine a chi afferma che il problema sono le lectine o il latte o le solanacee, è come se avessimo cento diete che si occupano di un aspetto del problema pretendendo di risolvere

tutto il problema.

La dieta che vi propongo sotto è quindi una di queste, quella che per mia esperienza ritengo valida ma ovviamente non va presa per oro colato!

Personalmente sono d'accordo su alcuni punti.

Se il vostro endocrinologo non vi ha mai parlato di una dieta per la tiroide non è perché non è aggiornato: ma perché al momento questa dieta non esiste.

## IL METODO HR: DIETA PER IPOTIROIDISMO E NON SOLO

Tantissime persone sono riuscite a migliorare la funzionalità della propria tiroide grazie a un programma denominato Hyperthyroidism Revolution, senza ricorrere a integratori o farmaci.

Il successo di questo metodo è nel suo *approccio olistico*.

Cosa significa?

Significa che va a guardare non solo l'alimentazione, ma tutte quelle abitudini che vanno a peggiorare la salute della nostra tiroide. Dunque parliamo di un approccio globale.

Iniziamo dall'aspetto dietetico.

# DIETA PER IPOTIROIDISMO HR: LE REGOLE

Si tratta innanzitutto, spiega il suo fondatore, di eliminare i cibi che negli anni scompensano la nostra tiroide, riducendone la funzionalità e causandoci svariati problemi di salute.

Peso in eccesso, umore instabile, temperatura corporea bassa, difficoltà digestive e insonnia.

Le regole dietetiche del protocollo sono semplici. Per ogni punto troverete in link il riferimento dell'articolo originario con la bibliografia scientifica o i link degli studi tra parentesi.

- **Riduci i cibi che contengono acidi**



## **grassi polinsaturi (omega6 e omega 3).**

Tom spiega con una serie di studi scientifici aggiornati che sia gli omega6 che gli omega3 vanno assunti in minima quantità attraverso il cibo, ma vanno eliminate le fonti più ricche e gli eccessi.

Olii vegetali, semi oleosi, frutta secca, integratori di omega3.

Non sono non riducono il rischio cardiovascolare, ma inibiscono la corretta funzionalità della cellula e sopprimono la tiroide ([1](#), [2](#), [3](#)).

Ma non solo. Anche l'olio di oliva andrebbe consumato in cucchiaini e con parsimonia. La frutta secca

come le mandorle andrebbe consumata con estrema moderazione e solo quando di stagione.

Tutti i prodotti che contengono olii vegetali aggiunti a parte l'olio di cocco, il burro o il ghee (burro concentrato indiano) o poco olio di oliva andrebbero eliminati.

- **Eliminazione della soia, delle crucifere soprattutto crude, dei legumi, dei cereali integrali.**

Una cosa scioccante, senza dubbio, ma tutti questi cibi contengono fitoestrogeni. I fitoestrogeni in eccesso possono causare problemi alla tiroide ([1](#)).

Anche i latti vegetali (di soia, di avena, di riso) vanno eliminati. Tra i cereali vanno preferiti riso, mais, poca avena, ma soprattutto patate e più frutta. Tra gli zuccheri, il miele e la frutta. Semaforo arancione per la pasta non integrale, a patto di mangiarla occasionalmente e di sceglierla biologica, per evitare la contaminazione da glifosato.

**Le proteine non vanno mai consumate sole, ma associate a carboidrati (non solo da verdura).**

Questo per evitare che l'insulina, che si alza con le proteine, [ci causi stress e sintomi da ipoglicemia](#), se non accoppiata ai carboidrati. Dunque i pasti di sole proteine vanno evitati.

Tra le fonti di proteine da prediligere, crostacei e molluschi, pesce bianco con pochi grassi, uova, formaggi stagionati, latte scremato o parzialmente scremato anche non vaccino (per esempio di capra), formaggi freschi senza

acido lattico o citrico e senza carragenina aggiunta, fegato di vitello, carne di vitello, di manzo (senza esagerare), di coniglio, di agnello, di capra.

A questi cibi vanno accoppiati: succhi naturali, pane di lievito madre, frutta, miele, riso, pasta biologica, patate.

- **Non digiunare, evita i dolcificanti in favore del miele o dello zucchero di cocco e non ridurre troppo le calorie.**

Chi soffre di ipotiroidismo non deve ridurre le calorie e stare ore senza mangiare. Non può inoltre bere tè o caffè a digiuno.

- **Cuoci le verdure.**

La verdura cruda contiene sostanze antinutrienti che influiscono negativamente sulla tiroide [avendo azione gozzigena.](#) Uniche eccezioni da consumare crude: pomodori, carote, cetrioli.

- [Punta ai 5 cibi pro-tiroide.](#)

Olio di cocco (per i condimenti), caffè (sempre accoppiato ai pasti), frutta dolce (arance dolci, pesche, meloni, ciliegie, annone, mango, papaya, fragole e uva in primis) perché ricca di minerali e vitamine oltre che di zucchero facilmente digeribile e con

funzione anti-stress, favorendo la conversione dell'ormone T4 in T3, collagene che ricaviamo dal brodo di carne o pesce o come integratore, ricco di glicina, aminoacido con spiccata funzione anti-stress e infine germogli di bambù ben cotti (si possono sostituire con una carota cruda al giorno o con funghi prataioli cotti almeno mezzora) che disinfiammano l'intestino e limitano l'azione dei batteri negativi grazie al loro contenuto di fibre insolubili.

- **Non bere troppa acqua, evita di assumere troppe fibre, evita i**

**seguenti additivi:** biossido di silicio, carragenina, guar, agar agar, crusca, pectina, psillio.

Vediamo un menu e le raccomandazioni giornaliere che non riguardano la dieta.



# DIETA PER IPOTIROIDISMO HR: ATTIVITÀ

Le attività fisiche consigliate sono le arti marziali, il pilates, lo yoga, le camminate all'aria aperta.

Attività cardio estrema o attività con pesi che prevede molte ripetizioni e fatta "a cedimento" hanno conseguenze negative sulla tiroide.

# DIETA PER IPOTIROIDISMO HR: INTEGRAZIONE

Tim suggerisce l'integrazione di vitamina D e vitamina K, ma anche di tiamina (vitamina B1).

Selenio, zinco, iodio sono minerali importanti per una sana tiroide: Tom tuttavia suggerisce di evitare le integrazioni e mangiare invece crostacei o molluschi (cotti).

Per chi deve correggere l'ipotiroidismo con la terapia ormonale, suggerisce di proporre allo specialista che vi segue una combinazione di T4+T3, o solamente T3, ma si dichiara molto

scettico sulla somministrazione della sola levotiroxina (quindi del T4) per il trattamento dell'ipotiroidismo, e anche della tiroidite di Hashimoto.

Anche il collagene può essere integrato se non lo assumiamo tramite il brodo di carne o pesce.

# DIETA PER IPOTIROIDISMO HR: MENU TIPO

- **Alimenti permessi.** Carne (in particolare frattaglie), molluschi e crostacei, pesce fresco, uova, latte, latticini e formaggi (anche non vaccini), legumi e cereali integrali ma solo se germogliati, riso, mais, avena in fiocchi, ortaggi, patate, frutta, miele, cioccolato, caffè, zucchero (se ci sentiamo stressati, bene anche il gelato senza additivi dannosi), pane con pasta madre, olio di cocco, burro, ghee, succhi naturali, cioccolato senza lecitine.

- **Colazione, esempio.**

Caffelatte di 200 ml di latte scremato o parzialmente scremato con una punta di miele, una fetta di pane da lievito madre con marmellata e un cucchiaino di ricotta o robiola. Si può mangiare dello yogurt intero ogni tanto o dei fiocchi di latte al posto di ricotta o robiola, ma non yogurt normale (troppo acido lattico).

- **Spuntino: frutta o una spremuta di arancia.**

- **Pranzo e cena:** una porzione di carne o pesce o formaggio o un uovo grande o una porzione di crostacei e molluschi, da alternare con il pesce. Il formaggio deve

essere presente in uno dei due pasti, oppure aggiunto.

Una porzione giornaliera di riso, mais o di pane a lievitazione naturale o di patate (pranzo o cena).

Una porzione di ortaggi tra zucchine, peperoni, finocchi, funghi, melanzane, pomodori, zucca, barbabietole, cotta in olio di cocco o burro non a elevate temperature.

I grassi devono essere presenti, ma senza esagerare: uno, due cucchiaini di olii aggiunti.

**Una volta al giorno:** germogli di bambù ben cotti o insalata di carote crude con poco olio e aceto

di mele o funghi champignon ben cotti.

Frutta come fragole, ciliegie, pesche, clementine, arance dolci, kiwi, papaya, mango, melone, anguria, prugne fresche, albicocche, kiwi. Frutta invernale come mele e pere vanno consumate cotte nell'altro pasto senza riso, patate o mais o come spuntino.

Caffè normale o decaffeinato.

- **Merenda:** frutta o una spremuta di arancia o frullato di latte scremato + un frutto.

Occasionalmente gelato alla frutta o alla crema, purché sia artigianale.

**Note.** La frutta andrebbe sbucciata ove possibile.

## **MENU DIETA DI COMPENSO: MENU LIGHT DI UN GIORNO**

Una dieta di compenso è una dieta che va fatta occasionalmente per tenere sotto controllo il peso, dopo un pasto pesante o una giornata un po' troppo libera.

Abbiamo visto come soprattutto nella menopausa le donne lamentino un aumento di peso. Una dieta sana e moderata può essere la soluzione più



semplice, riducendo la sedentarietà.

Dunque se ci gustiamo una pizza o una cena fuori o se siamo reduci da un week end un po' disordinato, fare uno o due giorni di dieta di compenso è un modo per tenere i chili a bada.

### **Esempio 1.**

**Colazione:** Una tisana al finocchio + un porridge fatto con 30 grammi di avena in fiocchi bollita in 150 ml in acqua , due cucchiaini e mezzo di frutti rossi disidratati e un cucchiaino di miele.

**Spuntino:** uno yogurt magro bianco o greco bianco con frutta fresca o secca (4-5 mandorle o noci)

**Pranzo:** crema di verdure con porri,

zucchine e carote: fate bollire 100 gr di ogni verdura in una tazza e mezza di brodo vegetale e passate il composto con un cucchiaino di olio crudo.

**Spuntino:** uno yogurt bianco o greco bianco con un frutto fresco a pezzi o con **200 gr di frutti di bosco**

**Cena:** una crema di verdure con 200 g di patate, 100 g di cavolfiore, 100 g di spinaci, 200 g di zucca (stesso procedimento della precedente).

## **Esempio 2.**

**Colazione.** Uno yogurt magro da 125 grammi con un cucchiaino di fiocchi d'avena, stevia e cannella + una frittata di 2 albumi cotta senza aggiungere grassi

o un uovo sodo, tè o caffè senza zucchero.

**Spuntino:** una coppetta di frutti rossi o 100 grammi di kiwi + un bicchiere di acqua tiepida e limone

**Pranzo.** 100 gr. di tonno al naturale, più insalata di finocchi e lattuga condita con aceto balsamico e un cucchiaino di olio.

**Spuntino:** uno yogurt magro o 100 grammi di arancia + una tisana di quelle consigliate.

**Cena.** 100 gr. di prosciutto cotto/oppure una fettina di vitello da 100 gr/oppure 100 gr. tofu con cottura senza grassi.

Zucchine grigliate o funghi saltati in padella (a volontà), condite con poche gocce di limone o aceto balsamico e un cucchiaino di olio. Cetrioli crudi a

piacere. Una tisana.

**Ulteriori approfondimenti.**

**[La dieta del dottor Calabrese per la menopausa.](#)**

Questa dieta è stata messa a punto seguendo i consigli del celebre professor Giorgio Calabrese per la donna in menopausa, apparsi in collaborazione con il settimanale Donna Moderna.

L'esempio di dieta riportato nell'articolo è mio. Si tratta di un piano per capire come coniugare i consigli del dottore con un menu semplice e vario.

Chi si vuole fare seguire dal professore, può contattarlo per una visita ad Asti,

Torino, Milano, Roma [qui](#).

## **Approfondimento n.3.** *Il problema della fame nervosa in menopausa.*

Tantissime donne in menopausa lamentano una voglia maggiore di dolci. Erroneamente, queste donne credono di avere una “dipendenza da zucchero” ma da mia esperienza non è affatto così. Prova ne è che se fossero dipendenti dallo zucchero sarebbero capaci di mangiare un etto di zucchero bianco e

dopo un'ora ne vorrebbero dell'altro. Invece, spesso la dipendenza da zucchero è dipendenza da cibi che in inglese vengono chiamati “comfort foods”. Pizza, patatine, biscotti, cornetti, brioche, gelati, dolcetti vari. Questi cibi non contengono solo zucchero, ma anche tanti grassi e additivi. Abbiamo verso questi cibi un rapporto di dipendenza di tipo edonistico. Ci fanno stare bene, ma difficilmente saziano. Contengono additivi che sono studiati appositamente per renderceli appaganti solo al primo morso. Per poi volerne ancora.

Su Dcomedieta [troverete una recensione di un libro stupendo sull'argomento](#), purtroppo uscito solo in inglese, “The

end of Overeating”’, e avrete ben chiaro a cosa mi sto riferendo.

Vi svelo **una piccola cosa sulla fame nervosa** a cui non forse non avete mai pensato.

Spesso, soprattutto quando siamo fuori tutto il giorno per lavoro, quando arriviamo a casa e siamo finalmente in relax mangiamo il triplo di quanto abbiamo mangiato durante la giornata. Un po’ il problema è quello, ovvero mangiare liberamente a cena, quando poi ci si spaparanza sul divano, mentre il resto del giorno più che altro si pilucca e nel complesso uno non capisce come fa a non perdere peso. Ma un altro

problema è invisibile ai nostri occhi.

**Soffriamo di fame nervosa, e spesso e volentieri mangiamo quasi senza accorgercene.**

Accade quando siamo sotto stress, ma spesso accade anche in alcune situazioni che creano il contesto, l'abitudine.

L'aperitivo fuori, la sera davanti al divano, il fatto che più che prenderci una pausa pranzo spesso mangiamo in ufficio, piantonati alla scrivania, e neanche ci rendiamo conto di avere mangiato.

Se siete a dieta, ma anche se non lo siete, vorreste solo evitare di prendere peso, la fame nervosa è la vostra bestia



nera. L'acerrima nemica è lei, e il peggio è che voi siete lei.

La fame nervosa fa parte di voi, è un campanello d'allarme. Combatterla senza conoscerla è un po' come pensare di far fuori un nugolo di zanzare alitandole. Può anche darsi che le stecchiate, ma dovete contare sulle condizioni favorevoli, ad esempio una cena pesante.

Invece, se uno mangia spesso e fuori controllo, la prima cosa che deve imparare a fare è prendersela con calma. Non è imponendovi di non mangiare che riuscirete a limitarvi.

Sì, avete sbagliato, state sbagliando, avete sgarrato, ecc., ma non è dicendovi

che siete cattive e imponendovi una disciplina che ne guadagnerete una. La fame nervosa va capita, è un po' la nostra amica rompiscatole, quella che però ci fa sentire pensate e a cui nei momenti di sconforto ricorriamo sempre.

**Innanzitutto, se soffrite di fame nervosa è perché siete distratte quando mangiate.**

Ogni boccone va masticato bene, non dovete mangiare guardando la tv. Preparatevi qualcosa di carino, e anche quando siete nella mensa, fate finta di essere al ristorante. Pensate un attimo a cosa mangiate.

Guardate il piatto. Annusatelo.

Disponete il cibo e osservatelo ogni tanto mentre li portate alla bocca. Il cervello lo deve capire tanto bene che state mangiando.

**Secondo, la fame nervosa non va mai ignorata, semmai va ingannata.**

Se avete fame mangiate, che vi costa? Dovete solo mangiare quello che vi elenco qui e andare tranquille. Lo so, sembrerà strano, ma soprattutto se siete a casa sono cose fattibili. Alcune di queste vanno bene anche come scelta d'aperitivo. Sono tutti alimenti spezzafame.

**Carote crude tagliate a listarelle:** se siete in ufficio portatevele da casa. Sono un po' zuccherine, ma meglio di un biscotto. Da crude, saziano tantissimo. In alternativa il sedano.

**Insalate.** Avete fame? Mangiatevi l'insalata. Songino, iceberg, rucola. Lavatela e asciugatela bene, aggiungete un pizzico di sale, se volete, rimestate. Fate finta che siano patatine. Ideali davanti alla tv. Finiscono subito, **ma potete esagerare.**

**Sottaceti.** Cetriolini e cipolline sottaceto sono perfette per gli aperitivi.

**Uno yogurt magro** (meglio se alla stracciatella): avete voglia di dolce? In casa yogurt magri, al massimo vaniglia o stracciatella, tipo quelli della

Vitasnella.

**Un uovo:** senza esagerare e in casi gravi, cioè non uno al giorno, un uovo piccolo, sodo, è un ottimo spezza fame.

**Mezza arancia o mezzo pompelmo rosa, rigorosamente col cucchiaino.**

Poi voglio vedere se dopo aver combattuto per riuscire a mangiare mezzo pompelmo rosa o mezza arancia con il cucchiaino avete poi tutta 'sta fame. E se l'avete nessun problema: c'è l'altra metà in frigo. Come spuntino può durare venti minuti a metà, inoltre per riuscire a scavare la polpa con cucchiaino lavorerete assai di braccia.

**Un bel bicchierone d'acqua con succo di limone.**

**Liquirizia in bastoncini (radice):** avete

presente quel rametto stopposo che potete succhiare e smangiucchiare ma sembra eterno? Brava. Ve la cavate con meno di cinquanta calorie. Ideale se avete la pressione alta, da evitare in caso contrario, non ha altre controindicazioni se ne mangiamo una al giorno.

Esistono poi ben 7 situazioni che secondo gli esperti sono strategiche per combattere la fame compulsiva. Per uscirne e far funzionare una dieta bisognerebbe fare attenzione a queste situazioni, giocando d'astuzia.

**Le situazioni che scatenano la fame compulsiva sono:**

**1) Siamo in viaggio o facciamo spostamenti lunghi:** portiamoci qualcosa in borsetta! Frutta disidratata senza zucchero, due fichi secchi, un pugno di noci sono ottimi e salutari spezzafame.

**2) La zona in cui pranziamo:** dev'essere luminosa, sgombra da tv e da caos, con un frigo e un surgelatore organizzato e rifornito di pasti strategici. Ricordate l'ambiente luminoso. Più ci mettiamo in una zona rischiarata dalla luce del sole, meno mangiamo.

**3) Le pause morte in ufficio o a casa:** sono la nemesis di molte persone a dieta.

L'ideale è non stressarsi e avere qualcosa in borsa per evitare di sgranocchiare. Al bar un caffè senza zucchero, nelle pause morte uno yogurt, dei biscotti senza zucchero fatti in casa, un pugno di mandorle, del sedano, e, rimedio dei rimedi, un bastoncino di liquirizia.

**4) Passare o frequentare luoghi pieni di tentazioni (e solo con quelle):** come nel primo caso, occorre attrezzarsi prima. Evitiamo di avere facili tentazioni in cucina, ma anche quando siamo fuori, giriamo alla larga dalla pasticceria o dal bar che fa l'aperitivo sublime, e scegliamo meglio dove andare a mangiare.



**5) Fare scelte alimentari in buona fede che ci scatenano maggiore fame:** come bibite con dolcificanti artificiali.

Aumentano la fame. Stessa cosa per barrette di cereali soffiati e per alcuni cibi light, gallette di riso, crackers. In alternativa: acqua e tisane dolcificate con stevia o acqua e limone, un pugno di noci, un pezzo di formaggio (20 grammi), un pugno di olive, due cubetti di cioccolato fondente al minimo 75% di cacao.

**6) Fare palestra o attività fisica:** dopo si ha una fame boia, e molte persone rinunciano alla dieta così. Mangiare qualcosa prima di fare palestra,

mangiare qualcosa **SUBITO DOPO**.  
Basta anche una mela o uno smoothie proteico o un bicchiere di latte vegetale senza zucchero.

**7) L'insonnia:** dormire poco fa prendere peso, e fa venire maggiore fame.

I sintomi della mancanza di sonno sono spesso confusi con calo di zuccheri e si tende a mangiare di più anche per un maggiore stress. Non dormite? Rimanete a letto a occhi chiusi ugualmente.

**Bonus. Due dolci con cui potete esagerare.**

## **La torta di zucca contro la fame nervosa.**

Una blogger diciottenne, [Foodie Fiasco](#), riesce a fare dolci al di sotto delle 50 o 100 calorie, e anche molto gustosi: è sua la ricetta delle mini barrette Mars [che trovate qui](#).

**Questa talentuosa ragazza si è inventata una torta di zucca senza pasta frolla**, molto buona e sana, che ha meno di 60 calorie a fetta e un totale di 350 calorie per tutta la torta.

Potete mangiarla liberamente a colazione, a merenda, al posto dello yogurt magro e perfino per uno sfizio

dopo cena.

**Contiene la zucca che è diuretica e le proteine degli albumi**, e ci permette di mangiare un dolce a sazietà. Se la [fame nervosa](#) e in particolar modo la fame di dolci è la vostra nemesi quando siete a dieta e ogni volta che provate a limitarvi, cucinare con sostituzioni e cucinare dolci ipocalorici vi aiuterà tantissimo. Su Dcomedieta, nella categoria Ricette, ne trovate tantissimi.

In più la ricetta è molto semplice.  
Eccola.

**Ingredienti:**

*450 grammi di purea di zucca (vi*

conviene cucinare 500 gr di zucca lessandola, poi scolarla benissimo, frullarla e pesarne 450 grammi, ovvero l'equivalente di circa due bicchieri da tavola più un quarto di bicchiere o di 3 vasetti e mezzo abbondanti di yogurt da 125 gr)

1/2 tazza di latte parzialmente scremato o di bevanda al cocco tipo Alpro

2 albumi da uova grandi (+ 10 gr di farina di riso, facoltativo)

90 gr di eritrolo o in alternativa 50 grammi di Truvia (provate prima con 3 cucchiaini rasi e poi aggiustate, o qualsiasi dolcificante che regge la cottura)

Cannella, polvere di chiodi di garofano e polvere di zenzero a piacere, più un

pizzico di noce moscata.

**Procedimento.** Molto semplicemente una volta ottenuta la purea, versatela in un contenitore con la Truvia, gli albumi, il latte, le spezie, la farina di riso.

Versate il composto in una tortiera da 20 cm circa , livellate per bene e cuocete a 170° per circa una quarantina di minuti, poi fatela raffreddare e tenetela in frigo per almeno due ore di modo che si compatti meglio.

Potete spolverizzarla con cacao amaro o cannella o un velo leggerissimo di composta di mele.

La torta ha circa 350 calorie: un sesto ne ha quindi meno di sessanta.

## **Finta coppa malù**

**La mia finta coppa Malù** è un budino light al cioccolato da bicchiere di circa 250 gr. Praticamente l'equivalente di due budini.

Una ricetta semplice e veloce che si ottiene con cacao amaro, dolcificante, yogurt greco fage scremato (0%), agar-agar o gelatina, aromi a scelta (ve ne suggerisco uno in link).

Ecco come realizzarlo!

# BUDINO LIGHT O FINTA COPPA MALÙ

Per 1 persona:

*Per la base di budino al cioccolato  
light:*

10 gr di cacao amaro

un pizzico di sale

dolcificante senza calorie a piacere (non  
va cotto)

un cucchiaino di caffè o 5 gocce

di [FlavDrops aroma Vaniglia o](#)

[Cioccolato di MyProtein](#)

250 ml di acqua

un cucchiaino raso (circa 2-3 gr) di

agar-agar o mezza busta di fogli di  
gelatina Pane Angeli.

*Per la finta panna:*



35 gr di yogurt greco Fage Total 0% con una goccia di FlavDrops o di aroma a vostra scelta, caffè o cannella in polvere e Truvia.

**Procedimento:** in una ciotolina sciogliere il cacao con sale, dolcificante, aromi e circa 50 ml di acqua. A parte portare a bollire la restante acqua con l'agar agar, facendo bollire per circa mezzo minuto. Per i fogli di gelatina fare invece bollire l'acqua e poi inserirli fino a scioglierli, non prima di averli tenuti a bagno in acqua fredda e ben strizzati.

Unire l'acqua con la gelatina al composto di cacao quando è ancora

calda e sciogliere bene.

Trasferire il budino light in uno stampo o in un bicchiere grande e tenere in frigo per almeno un'ora. Togliere dal frigo, aggiungere sopra circa 35 gr (circa un cucchiaino) di yogurt greco total Fage scremato, lavorato a parte con dolcificante, una goccia di FlavDrops o caffè o cannella, in modo da creare il top di panna.

Mangiare subito il budino al cioccolato light o tenere in frigo fino al momento di servirlo.

Calorie: solo 65!

