



SALUTE E BENESSERE

Le DIETE per DIMAGRIRE VELOCEMENTE

Scopri le 14 diete più famose per dimagrire



BY RUGGERO STELLINO



Le Diete per Dimagrire Velocemente

*Scopri anche tu le 14 diete
più famose per dimagrire*

*velocemente e scegli quella
giusta per te...*

di Ruggero Stellino

Copyright 2019 Ruggero Stellino,

Tutti i diritti riservati

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Come Dimagrire velocemente dopo i
40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

SOMMARIO

INTRODUZIONE

Capitolo n° 1: 9 domande da farsi prima di cominciare qualunque dieta

Capitolo n° 2 La lista delle 14 diete Bestseller

La dieta chetogenica

LA DIETA DUKAN

LA DIETA A ZONA

DIETA MEDITERRANEA

La dieta a punti Weight Watchers

La dieta iperproteica

La dieta Mèsségué

La dieta del minestrone

La Dieta Atkins

[La dieta Dissociata](#)

[La dieta Vegan](#)

[La dieta Vegetariana](#)

[La dieta Scarsdale](#)

[La Dieta Metabolica](#)

[Una sana abitudine per dimagrire bene: Bevi l'acqua!](#)

[Il segreto dello zenzero](#)

[Conclusione](#)

*“Abbi buona cura del tuo
corpo,
è l’unico posto in cui devi
vivere.”*

(Jim Rohn)

INTRODUZIONE

Mettersi a dieta ogni tanto (*perché ci sono state le feste di Natale e ci siamo abbuffati di panettone e prelibatezze, oppure perché svolgiamo un'attività che ci fa passare molto tempo seduti al computer e non abbiamo molte possibilità di fare esercizio fisico*) può essere di aiuto per un corpo “appesantito”.

Ma molto più importante è seguire un regime alimentare corretto, per evitare che stravizi e dolcetti fuori pasto (dalla mera funzione consolatoria) ci

arrotondino le forme.

In questo libro andremo ad analizzare le diete più diffuse, quelle più note e quelle che funzionano meglio.

Esistono decine e decine di diete al mondo, passando da quelle che sembrano perfettamente sensate e che in genere sono efficaci a quelle che sembrano inventate di sana pianta. In questo libro, analizzeremo 14 diete tra quelle più popolari, parlando di diete restrittive (*per quanto riguarda le calorie o i gruppi di cibi*), diete basate su un certo schema (*ovvero modifichi il quando e il come mangi*) e diete d'urto (*quando l'obiettivo è perdere velocemente un bel po' di chili*).

Disponendo di tutte le informazioni necessarie, deciderai quale di queste diete Bestseller fa al caso tuo.

ATTENZIONE: questo ebook è inteso come una guida con consigli e suggerimenti che provengono dall'esperienza e dai commenti raccolti dai miei clienti (*circa 3437 persone che hanno perso dai 5 ai 20 hg in meno di un anno*) che hanno provato le 14 diete Bestseller più famose al mondo raccolte in questo libro, pertanto non è da intendersi come una guida medica né una sostituzione di parere medico.

Per ogni parere medico e per

intraprendere una qualunque cura o terapia è sempre necessario rivolgersi ad un medico professionista che valuterà caso per caso la soluzione più adatta.

Capitolo n° 1: *9 domande da farsi prima di cominciare qualunque dieta*

Domani comincio la dieta... anzi comincio lunedì prossimo, vabbè, facciamo dopo le vacanze, dopo l'Epifania...

E finisci per non cominciare mai!

Poi, quando hai finalmente iniziato la dieta, ti perdi per strada. Ti demoralizzi per uno sgarro e decidi di mollare perché sei convinto che non ce la farai

mai! Oppure ti accorgi del peso che non cala, ti scoraggi e abbandoni la dieta. In entrambi i casi, la tua incapacità di trovare la forza per cominciare davvero e, poi, di essere costante nel tempo è legata a problematiche più profonde, di frustrazione, nervosismo, aggressività, scarsa autostima.

Sei solo tu che hai queste esitazioni? Scoprirai di no! Siete in tanti ad incontrare gli stessi piccoli ostacoli nel percorso della dieta. In questo primo capitolo ho raccolto per te i dubbi e le **9 domande** che dovresti farti prima di metterti a dieta.

Ma come trovare lo sprint per cominciare la dieta?

Quali sono le domande che mi devo fare per trovare la forza di iniziare?

Quali sono i consigli per dimagrire con la dieta?

La decisione di mettersi a dieta e di modificare il proprio stile alimentare origina da un **disagio legato al sovrappeso** o a problemi di salute di vario tipo (diabete, celiachia, pressione alta, etc).

La prima cosa da fare è, innanzitutto, ricordare a te stesso quali sono le reali motivazioni per cui vuoi dimagrire,

e da quanto tempo lo desideri,
soffermandoti sugli aspetti negativi che
si avrebbero rimandando la dieta. Poi,
se questo non bastasse, è
importante compilare una lista in cui
annoti tutti i vantaggi che scaturiranno
quando avrai perso peso.

Per esempio potresti scrivere questo:

- *mi piacerò di più,*
- *potrò mettere di nuovo i miei vecchi jeans,*
- *non ascolterò più commenti sul mio aspetto,*
- *mi sentirò a mio agio in costume da bagno ecc.*

Una volta compilata, questa lista deve essere riletta ogni volta che la tua motivazione traballa. Questo ti darà la forza e la spinta per andare avanti.

La seconda cosa da fare è cercarti un alleato, ovvero coinvolgi una persona di cui ti fidi, dotata di spirito collaborativo e orientata alla **soluzione dei problemi**.

Una persona che ti faccia da coach: che può essere un'amica o tuo marito che abbia la funzione di affiancarti durante il tuo percorso di dimagrimento. Qualcuno che riveste il ruolo di osservatore, che ti consola quando sei in difficoltà, ma che ti stimola subito a ripartire.

Funziona anche fare la dieta assieme ad

un collega al tuo partner.

Ecco le 9 domande da farti prima di iniziare la dieta

1. Perché sono aumentata di peso?

Se vuoi iniziare una dieta devi prima di tutto capire perché sei aumentata di peso. Cosa è accaduto di diverso? Una gravidanza, ti sei lasciata andare durante le vacanze? Troppo stress? A seconda della risposta, potrai capire come affrontare al meglio il tuo percorso di dimagrimento.

2. Perché voglio dimagrire?

Le motivazioni che ti spingono a iniziare una dieta sono fondamentali: Hai problemi di affaticamento? O vuoi sentirti meglio nella tua pelle perché questo cambiamento di peso ti fa sentire diversa da come sei sempre stata? Le diverse risposte, possono avere anche dei risvolti psicologici o relativi allo stato di salute, quindi è importante chiarirsi le idee prima di cominciare.

3. Cosa rappresenta il cibo per me?

Devi chiarire con te stessa a cosa risponde il tuo bisogno di cibo e così potrai valutare come reagire ai diversi stimoli. A volte quello che ci spinge a

mangiare più del dovuto sono proprio le nostre emozioni e non una fame reale. Quindi comprendere cosa il cibo rappresenta per te prima di iniziare una dieta, potrà aiutarti a gestire un'eventuale fame nervosa o smania di cibo.

4. *Cosa mi aspetto dalla dieta?*

Occhio alle aspettative: possono giocarti brutti scherzi. Se vuoi iniziare una dieta e portarla a termine con successo devi avere delle aspettative realistiche. Devi essere consapevole dei tempi che occorreranno, avere pazienza e sapere che ci potrebbero essere anche momenti di stallo.

5. *Qual è la dieta giusta per me?*

Ognuno di noi è diverso dall'altro, quindi dovresti sempre scegliere una dieta calibrata sui tuoi bisogni e necessità. Se inizi una dieta che non è calibrata su di te potresti stancarti presto. E soprattutto, devi scegliere una dieta che includa anche i cibi che ti piacciono.

6. *Voglio iniziare una dieta, come mi comporto con gli altri?*

Iniziare una dieta vuol dire cambiare il proprio stile di vita e questa è una scelta per se stessi che non deve causare nessuna vergogna. Coloro che ti stanno attorno dovrebbero supportarti in

questo cambiamento, ma non sempre è così. Avere accanto persone che ti aiutano ad affrontare la tua nuova vita è una spinta notevole. Se possibile trovati qualche alleato e vedrai che sarà ancora più facile!

7. Che difficoltà incontrerò e come posso risolverle?

Le difficoltà ci sono sempre quando si segue un regime alimentare, l'importante è saperlo ed essere preparati a qualche scivolata, a qualche sgarro. È sempre meglio concedersi un piccolo regalo di gusto e poi riprendere la dieta con serenità che sentirsi sempre frustrati. Dopo potrai andare avanti senza sensi di

colpa e senza svalutarsi!

8. *E se la dieta non funziona?*

Cerca di ricordarti sempre i tuoi obiettivi e mantieni alta la motivazione verificando il tuo impegno costantemente. Può anche capitare che per qualcuno i risultati siano più lenti, ma non bisogna demoralizzarsi, ne pensare continuamente alla bilancia!

9. *Ma la dieta è un sacrificio o un'opportunità?*

Se iniziare una dieta può sembrarti un sacrificio, devi cambiare visione. Considera la dieta come un'opportunità di cambiare stile di vita: scegliendo un

regime alimentare più sano, migliori
la qualità della tua vita!

Capitolo n° 2 La lista delle 14 diete Bestseller

Ora passiamo ad una rassegna delle diete Bestseller, analizzandola una per una, capendo come funzionano e riportando anche degli esempi pratici di menù.

Le diete che tratteremo sono:

- 1 [La dieta Chetogenica](#)
- 2 La dieta Dukan
- 3 La dieta a Zona
- 4 La dieta Mediterranea

- 5 La dieta a punti Weight Watchers
- 6 La dieta Iperproteica
- 7 La dieta Mèsségué
- 8 La dieta del Minestrone
- 9 La dieta Atkins
- 10 La dieta Dissociata
- 11 La dieta Vegan
- 12 La dieta Vegetariana
- 13 La dieta Scarsdale
- 14 La dieta Metabolica

In conclusione, ti svelerò l'importanza dell'acqua nelle diete e del segreto dello zenzero e di come usarlo per dimagrire velocemente.

Buona lettura!

La dieta chetogenica

La dieta chetogenica



Scopriamo come funziona

La dieta chetogenica è un programma

alimentare con un contenuto particolarmente alto di grassi e basso contenuto di carboidrati e tali caratteristiche della dieta la rendono utile a controllare le crisi in alcune persone sofferenti di epilessia.

Viene prescritta da un medico ed è attentamente monitorata da un dietista. È una dieta alimentare piuttosto rigida, con il conteggio delle calorie, dei fluidi e delle proteine che devono essere assunti.

Il nome “chetogenica” significa “che produce chetoni nel corpo” (da cheto=chetone e geniche=produzione). I chetoni si formano quando il corpo usa

il grasso come fonte di energia. Di solito il corpo usa i carboidrati (come lo zucchero, il pane, la pasta) come una sorta di carburante per dare energia all'organismo, ma poiché la dieta chetogenica è a contenuto di carboidrati molto basso, i grassi diventano il combustibile primario. I chetoni non sono pericolosi: essi possono essere individuati nelle urine, nel sangue e nel respiro. I chetoni sono uno dei meccanismi più probabili di azione della dieta: più elevati livelli di chetoni spesso conducono a un migliore controllo delle crisi epilettiche.

Tuttavia, ci sono molte altre condizioni per cui la dieta funzionerà. La dieta chetogenica è usata in combinazione alle cure mediche per trattare l'epilessia e per la perdita di peso e molti body builders adottano una dieta chetogenica durante la fase di “taglio” (cioè nel tentativo di bruciare il grasso il più possibile, pur mantenendo la massa muscolare). La dieta chetogenica ha guadagnato una certa popolarità a causa della forte pubblicità mediatica di diete a basso contenuto di carboidrati come è successo anche con la dieta Atkins.

Chi l'ha inventata?

I medici greci dell'antichità trattavano le malattie, tra cui l'epilessia, modificando la dieta dei loro pazienti. Il primo studio moderno del digiuno come trattamento per l'epilessia è stato fatto in Francia nel 1911: venti pazienti di tutte le età sofferenti di epilessia si sono "disintossicati" adottando una dieta vegetariana a basso contenuto calorico, in combinazione con periodi di digiuno e di purificazione, ne hanno tratto enormi benefici, ma la maggior parte non è riuscita a mantenere la conformità con le restrizioni imposte.

La dieta migliora le capacità mentali dei

pazienti, in contrasto con l'assunzione del farmaco contro l'epilessia, il bromuro di potassio, che offusca la mente. La dieta chetogenica ha raggiunto l'esposizione mediatica negli Stati Uniti nell'ottobre del 1994, quando un programma della NBC ha riportato il caso di Charlie Abrahams, figlio del produttore di Hollywood Jim Abrahams.

Il ragazzo soffriva di epilessia incontrollata dalle terapie tradizionali e da quelle alternative. Abrahams scoprì un riferimento alla dieta chetogenica in una guida all'epilessia per i genitori e portò il figlio Charlie al Johns Hopkins Hospital per continuare la terapia e sotto tale regime dietetico, l'epilessia di

Charlie fu rapidamente controllata.

Questo fatto ha ispirato Abrahams a creare la Fondazione Charlie per promuovere la dieta chetogenica e la ricerca di fondi ed a ciò seguì un'esplosione di interesse scientifico verso questa dieta. A partire dal 2007, la dieta chetogenica è disponibile in circa 75 centri di 45 paesi. Varianti meno restrittive, come ad esempio la dieta Atkins modificata, sono entrate in uso, soprattutto tra i bambini più grandi e gli adulti.

La dieta chetogenica è sotto studio anche per il trattamento di un'ampia varietà di

disturbi diversi dall'epilessia. I medici di solito raccomandano la dieta chetogenica per i bambini le cui crisi non hanno risposto positivamente all'assunzione di numerosi farmaci diversi prescritti. Inoltre è particolarmente consigliata per i bambini con la sindrome di Lennox-Gastaut.

I medici consigliano raramente la dieta chetogenica per gli adulti, tuttavia, negli studi limitati che sono stati fatti, la dieta sembra funzionare altrettanto bene, anche se è molto restrittiva. La dieta chetogenica si è dimostrata particolarmente efficace in casi clinici e in una serie particolare di casi, come ad

esempio: spasmi infantili, sindrome di Rett, sclerosi tuberosa, sindrome di Dravet e sindrome Doose. In generale, la dieta può sempre essere considerata come trattamento fino a quando non ci siano ragioni chiare o metaboliche per non adottarla.

Come funziona la dieta chetogenica

La tipica dieta chetogenica, anche denominata "dieta dei trigliceridi a catena lunga", prevede l'assunzione dai 3 ai 4 grammi di grassi per ogni grammo di carboidrati e proteine. Il dietista raccomanda una dieta quotidiana che

produca 75-100 calorie per ogni chilogrammo di peso corporeo e 1-2 grammi di proteine per ogni chilogrammo di peso corporeo.

Sembra complicato e lo è, ecco perché spesso si ha bisogno dell'aiuto di un dietista. La dieta chetogenica è il rapporto espresso in grammi fra carboidrati e proteine, un rapporto 4:1 è più rigoroso di un rapporto di 3:1 ed è tipicamente utilizzato per la maggior parte dei bambini.

Un rapporto 3:1 è usato tipicamente per adolescenti e bambini che necessitano di una maggiore quantità di proteine o di carboidrati. I cibi che forniscono grassi

per la dieta chetogenica sono il burro, la panna da montare, la maionese, e gli oli (ad esempio di colza o di oliva). Poiché la quantità di carboidrati e proteine nella dieta deve essere limitata, è molto importante che i pasti siano preparati con cura. Nessuna altra fonte di carboidrati può essere utilizzata (perfino il dentifricio potrebbe avere un po' di zucchero fra gli ingredienti!), e per questo motivo la dieta chetogenica deve essere seguita da un dietista.

Pian piano si acquisisce familiarità con ciò che si può e non si può mangiare. La versione per culturisti è più comunemente chiamata dieta anabolica,

creata dal Dott. Mauro Di Pasquale. La dieta alterna cinque giorni di rapporto di macronutrienti costituito dal 60 per cento di grassi, dal 30 per cento di proteine e da non più di 25-30 grammi di carboidrati al giorno, con due giorni con apporto costituito dal 25 per cento di grassi, 15 per cento di proteine e 60 per cento di carboidrati. In questi giorni si ripristinano i livelli di glicogeno, consentendo il ristabilirsi delle funzioni del corpo sano e di allenamenti più efficaci.

Dieta chetogenica menù

Se vi state chiedendo cosa mangiare

durante la dieta chetogenica, allora posso dirvi subito che il menu dieta chetogenica non è molto complicato, e gli alimenti non sono tanto vari quanto ci si potrebbe aspettare con una dieta meno restrittiva. Questa dieta è sicuramente più ristretta e quindi il menu non ha necessariamente nulla per cui essere entusiasti, tuttavia ci sono alcuni cibi molto grassi che potete mangiare e che hanno un sapore molto buono. Con il menù della dieta chetogenica dovete eliminare la maggior parte delle fonti di carboidrati, tra cui pane, pasta, bibite, zucchero, gelato, pizza, latte e persino la maggior parte della frutta. Sono consentiti i

carboidrati presenti nelle verdure e in alcune bacche, in quanto queste hanno un contenuto di carboidrati piuttosto basso rispetto a quello di altri frutti.

E' una dieta restrittiva, tuttavia se si soffre di alcune condizioni come l'obesità, il diabete di tipo II o l'epilessia, porta alcuni benefici per la salute: la condizione di chetosi infatti può essere più utile per voi rispetto alla libertà di mangiare quello che desiderate.

Tuttavia, non basta solo la logica, ci vuole molta forza di volontà per seguire davvero questo piano dietetico. Se si è

affetti da dipendenza da cibo spazzatura, questa può davvero essere un'impresa titanica, una battaglia lunga e dura da combattere con la forza di volontà, ma se soffrite allora davvero dovrete davvero pensarci su.

Ecco un esempio di menù dieta chetogenica:

Colazione:

- 15 g olio di cocco,
- 3 uova,
- verdure surgelate.
- Strapazzate il tutto in un tegame.

Pranzo:

- frullato di latte di cocco con mezzo cucchiaino di proteine in polvere,
- mandorle e mirtilli.

Spuntino:

- mandorle, una manciata o due.

Cena:

- carne macinata,
- 15% di grassi, fritti nel burro.
- Verdure di contorno.

Classicamente, la dieta chetogenica dovrebbe avere un rapporto calorico di 4:1 e l'obiettivo dovrebbe essere di aumentare i livelli di chetoni nel corpo

fino a che il test delle urine sia positivo. Tuttavia, non si consiglia di contare le calorie o di esagerare per accelerare la formazione di chetoni nelle urine. Puntare a raggiungere un livello di carboidrati con 50-80 grammi al giorno dovrebbe essere sufficiente.

Se vuoi provare questa dieta ti consiglio di leggere questi 2 ebook:

[Dimagrire con la dieta chetogenica](#)
[30 ricette per la dieta chetogenica](#)

Come agisce

Come accennato in precedenza, tutte le diete chetogeniche sono esclusivamente diete senza carboidrati. Una dieta

povera di carboidrati non aiuterà a raggiungere la perdita di peso richiesto, bisogna assolutamente eliminare tutti i frutti e le verdure ricchi di carboidrati. Vediamo il menu della dieta chetogenica e ciò che viene offerto:

- ü **Proteine animali:** pancetta, carne di montone, pesce, vitello, prosciutto, pollo, uova, maiale, agnello, tacchino, formaggio, carne.
- ü **Verdura:** Insalata, piselli, cipolle, bietole, cavoli di Bruxelles, cavolfiore, noci, zucche, zucchine, lattuga, pomodoro, sedano, semi di zucca, cetrioli,

peperoni rossi e verdi, fagioli, funghi, semi di girasole, broccoli, carota, prezzemolo e pinoli.

- ü **Gli alimenti da evitare** sono i prodotti a base di riso, latte, patate, zucca, mais, frutta, cioccolato, pane, pasta, zucchero, formaggio, cereali (avena, frumento).

Inoltre:

- ü Ogni pasto deve essere costituito da una porzione di proteine animali fresche e da una porzione di verdura senza limiti o da insalate (mezza tazza).
- ü Dovrebbero essere assunti integratori di calcio e di vitamine

del complesso B, in modo che non si abbia anemia o qualsiasi altra condizione correlata.

- ü Acqua o altri liquidi devono essere inclusi in tutti i pasti.
- ü Si consiglia di fare pasti più piccoli ogni 3-4 ore.
- ü Questo programma di dieta è generalmente seguito da body builders e sollevatori di pesi e, quindi, comporta la graduale assunzione di carboidrati nella dieta. Tuttavia, l'assunzione di zuccheri dovrà essere integrata con esercizi cardio regolari e allenamenti, e la dieta dovrebbe essere essenzialmente una dieta a

basso contenuto calorico di grassi.

- ü In aggiunta a tutto questo, un sonno adeguato è indispensabile, in quanto aiuta a rinfrescare il corpo e la mente.
- ü Si raccomanda di assumere un multivitaminico, che include la razione giornaliera raccomandata di tutte le vitamine (ma se siete di sesso maschile, assumetene uno senza ferro).

Potreste anche scegliere una versione leggermente meno estrema, se desiderate solo mangiare sano. In questo caso, vi consiglio di seguire una dieta naturale con quantità minime di prodotti

alimentari trasformati, oli vegetali, zucchero e cereali senza glutine.

Recensioni sulla dieta chetogenica

Si raccomanda di adottare una dieta chetogenica solo a persone che sono realmente malate e che possano trarne beneficio: non c'è davvero alcun bisogno, per persone che sono generalmente sane, di seguire una dieta ristretta, anche se questa potrebbe essere di beneficio per la salute.

Una dieta chetogenica è adatta solo per alcune persone, la maggior parte ma

sicuramente non tutte. Privare il corpo di carboidrati può mettere il corpo sotto sforzo in modo significativo, in particolare la funzionalità epatica e renale. Molte persone si sentiranno notevolmente affaticate durante le prime settimane nella condizione di chetosi, perché il corpo sta cercando di adattarsi a usare i chetoni come fonte di energia. I chetoni sono un sottoprodotto del metabolismo dei grassi, quindi il corpo deve fare lo sforzo di bruciare i grassi.

Ci sono scuole di pensiero opposte per quanto riguarda la sicurezza di una dieta chetogenica, ma il fatto che molte persone che soffrono di epilessia l'abbiano usata con successo per anni dà

certamente alla dieta qualche credito. Tuttavia, questo regime dietetico deve essere seguito attentamente. Molti di coloro che iniziano la dieta non proseguono nel seguirla dopo pochi giorni a causa della stanchezza e delle difficoltà incontrate.

Vantaggi della dieta chetogenica

Diversi studi hanno dimostrato che la dieta chetogenica riduce e previene le crisi epilettiche in molti bambini i cui attacchi non potevano essere controllati da farmaci. Oltre la metà dei bambini che seguono questa dieta hanno una

riduzione del 50% dei loro attacchi come minimo.

Alcuni bambini, di solito 10-15%, si liberano completamente dalle crisi. I bambini che seguono la dieta chetogenica continuano ad assumere i farmaci, ma alcuni ne prendono dosi più piccole o in minore numero rispetto a prima di iniziare la dieta.

Svantaggi

Poiché la dieta non fornisce tutte le vitamine ed i minerali che si trovano in una dieta equilibrata, il dietista

consiglia di assumere integratori vitaminici e minerali: i più importanti sono il calcio e la vitamina D (per prevenire l'assottigliamento delle ossa), il ferro e l'acido folico.

Nel caso si interrompesse la dieta anche solo per un pasto, essa può perdere il suo effetto benefico, quindi è molto importante seguire la dieta come prescritto. Può essere particolarmente difficile se ci sono altri bambini a casa che adottano una dieta normale: i bambini piccoli che hanno libero accesso al frigorifero sono tentati dagli alimenti "proibiti". I genitori devono collaborare il più strettamente possibile

con un dietista.

Ci sono effetti collaterali legati alla dieta chetogenica?

Una persona che inizia la dieta chetogenica può sentirsi affaticato per alcuni giorni e può essere lenta nello svolgimento delle attività quotidiane. Altri effetti indesiderati che potrebbero verificarsi se si rimane a dieta per lungo tempo sono i seguenti:

- Calcoli renali
- Livelli elevati di colesterolo nel sangue
- Disidratazione

- Costipazione
- Crescita rallentata o aumento di peso
- Fratture delle ossa

Se si stanno assumendo medicinali anti-convulsivi non bisogna interromperne l'assunzione durante la dieta ed è prima necessario consultare il medico curante.

LA DIETA DUKAN



DukanDiet

La dieta Dukan è una dieta molto popolare e nota in Francia: si tratta di una dieta a base di proteine ideata dal nutrizionista e dietista francese Pierre Dukan. Anche se il nutrizionista Dukan promuove la sua dieta da oltre 30 anni,

la sua popolarità è cresciuta dal 2000: il libro “[La dieta Dukan](#)” è un best seller in Francia e ha venduto più di 10 milioni di copie a livello mondiale, è stato tradotto in 14 lingue e pubblicato in 32 paesi.

Chi l'ha inventata

Il dietista Pierre Dukan nel 1975 era un medico di medicina generale a Parigi, quando per la prima volta si trovò di fronte ad un caso di obesità. A quel tempo, le condizioni di sovrappeso o di obesità venivano trattate con diete a basso contenuto calorico e pasti di piccole dimensioni.

Pensato ad un modo alternativo per impedire ai pazienti di riacquistare il peso perso, Dukan ha così ideato un nuovo approccio in quattro fasi, tra cui la stabilizzazione ed il consolidamento.

Dopo 20 anni di ricerca Pierre Dukan pubblica le sue scoperte nel 2000 nel suo libro “Je ne sais pas maigrir” (“Non so come dimagrire”). La dieta è diventata un best seller dopo che Carole Middleton ha introdotto la figlia Kate alla dieta prima del suo matrimonio con il principe William. La duchessa Kate con la dieta ha perso due taglie.

Come funziona

La dieta si basa su un elenco di oltre 100 cibi consentiti, oltre a quattro specifici pilastri conosciuti anche come fasi: *attacco*, *crociera*, *consolidamento* e *stabilizzazione*.

La fase di **attacco** è ideata per perdere rapidamente 2-3 chilogrammi in 2-7 giorni in base al metabolismo. Alle persone è permesso di mangiare quanto vogliono ed hanno a disposizione ben 72 alimenti ricchi di proteine.

La fase di **crociera** è ideata per

consentire di arrivare più gradualmente al peso che si punta a raggiungere, mangiando cibi ricchi di proteine più 28 verdure specifiche. L'obiettivo di questa fase è di solito calcolato nella perdita di peso di un chilo a settimana, ma si basa su specifiche condizioni personali. Gli alimenti tollerati sono anche permessi come da programma, ma ogni aumento di peso vieterà alcuni di questi.

La fase di **consolidamento** è ideata per aiutare a prevenire ogni futuro eccessivo aumento di peso. Durante questa fase, gli alimenti come frutta, pane, formaggio e farinacei vengono reintrodotti, in due pasti alla settimana come indicato dal piano.

Infine, nella fase di **stabilizzazione**, essenzialmente si può mangiare ciò che si vuole senza aumentare di peso, seguendo alcune regole:

- ü Assumere proteine un giorno alla settimana,
- ü Mangiare crusca di avena ogni giorno
- ü Assumersi l'impegno fisico di fare un po' di attività fisica.

Secondo Dukan, occorre mantenere quest'ultima fase per il resto della vita per evitare di riprendere peso.

La Dieta Dukan: cosa si può mangiare

La fase 1 della dieta Dukan è la fase di "attacco" ed è abbastanza semplice in quanto si mangia tutto quello che si vuole a base di proteine magre, insieme con un cucchiaino e mezzo di crusca d'avena ed un litro e mezzo di acqua al giorno. Tutto qui. Si può scegliere tra 72 carni magre ed a basso contenuto di grassi (esclusi maiale e agnello), pesce, pollame, uova, soia e latticini senza grassi.

La fase 2 della dieta Dukan è denominata fase di "crociera" e permette

di consumare una quantità illimitata di 28 verdure non amidacee ogni giorno insieme a una dieta a base di proteine magre o a basso contenuto di grassi e 2 cucchiaini di crusca d'avena. Carote, piselli, mais e patate non sono in questa lista di verdure, ma appaiono nella fase successiva.

La fase 3 della dieta Dukan detta di "consolidamento", permette di consumare proteine illimitate (tra cui carne di maiale e agnello) e verdura ogni giorno, insieme ad una porzione di frutta a basso contenuto di zucchero, 2 fette di pane integrale e una porzione di formaggio a pasta dura.

Si possono anche assumere 1-2 porzioni di alimenti ricchi di amido e 1-2 pasti di "celebrazione" (in cui si può mangiare quello che si vuole). In questa fase, potete assumere l'impegno costante di adottare una dieta base di proteine per un giorno alla settimana, preferibilmente il giorno stesso.

Infine la fase 4 della dieta Dukan si dice di "stabilizzazione" è la fase di manutenzione del piano. L'autore asserisce che si può mangiare quello che si vuole senza riacquistare peso se si seguono le seguenti regole: si deve seguire la stessa dieta ricca di proteine come nella fase 1 un giorno alla

settimana; mangiare 3 cucchiaini di crusca di avena al giorno, camminare per 20 minuti al giorno e mai prendere ascensori o scale mobili.

Gomme senza zucchero, dolcificanti artificiali, aceto e spezie sono ammessi nella dieta Dukan, ed è incoraggiata l'assunzione di assumere prodotti multivitaminici con minerali. In teoria è così che il piano funziona:

- La fase 1 favorisce la rapida perdita di peso con una dieta di sole proteine. Rimanete su questa fase da 1-10 giorni, e aspettatevi di perdere circa 7 chili in 5 giorni.

- Durante la fase 2, che potrebbe durare per mesi, a seconda di quanto peso si deve perdere, il corpo recupera e si adatta alla perdita di peso. Dukan consiglia di rimanere in questa fase fino a raggiungere l'obiettivo di peso prefissato con l'aspettativa di perdere 2 chili a settimana.

- La fase 3 è il periodo di fondamentale importanza tra perdita di peso e diciamo di manutenzione, quando il piano si alleggerisce un po', ma senza perdita di peso. Questo è un momento in cui il vostro corpo è vulnerabile a recuperare chili, *ma se rimanete in questa fase cinque giorni per ogni chilo che avete*

perso, eviterete di riacquistarli.

- La fase 4, la parte di manutenzione del piano, è pensata per essere permanente. Potete mantenere il peso se seguite i requisiti di consumare solo proteine per un giorno alla settimana, ed inoltre si consiglia di assumere crusca di avena e fare regolare esercizio fisico.

Dieta Dukan: la lista dei cento alimenti sicuri

Quella presentata di seguito è la lista degli alimenti sicuri per la dieta, si può mangiare qualsiasi cosa presente in questa lista, per quanto si desidera,

basta ricordarsi di alternare le giornate di proteine pure con i giorni di proteine e verdura.

Carni ad alto tenore proteico:

- Carni e frattaglie
- Bistecca di manzo
- Filetto di manzo
- Lombata
- Roast beef
- Bistecca di girello
- Lingua
- Bresaola
- Manzo essiccato
- Scaloppine di vitello
- Braciola di vitello
- Fegato di vitello

- Fette precotte di prosciutto (senza grasso o cotenna)
- Pollo e fette di tacchino (senza grassi o cotenna)
- Pancetta magra
- Selvaggina (cervo, fagiano, pernice, lepre, gallo cedrone, coniglio)

Pesce:

- Merluzzo
- Granchio
- Sogliola
- Bottarga
- Nasello
- Ippoglosso
- Aringa
- Sgombro

- Coda di rospo
- Passera di mare
- Merluzzo giallo
- La trota iridea o la trota salmonata
- Triglie
- Salmone
- Salmone affumicato
- Sardine
- Orata
- Pesce spada
- Tonno
- Rombo
- Merlano
- Uova di pesce (merluzzo, salmone, aringhe,)
- Calamari
- Totani

- Molluschi
- Vongole
- Aragoste
- Gamberi
- Aragosta
- Cozze
- Ostriche
- Pettini
- Gamberetti

Pollame

- Pollo
- Fegato di pollo
- Faraona
- Struzzo
- Piccione
- Quaglia

- Uova
- Uova di gallina
- Uova di quaglia

Prodotti caseari

- Ricotta magra
- Formaggio fresco senza grassi
- Yogurt greco
- Yogurt magro (semplice o aromatizzato con aspartame)
- Latte scremato

Proteine vegetali

- Tofu

Verdure

- Carciofo

- Asparagi
- Melanzana
- Barbabietola rossa
- Broccoli
- Cavolo
- Carota
- Sedano
- Rapa
- Cicoria
- Zucchine
- Cetriolo
- Finocchio
- Fagiolini
- Porro
- Funghi
- Cipolla
- Cuori di palma

- Peperoni
- Zucca
- Ravanello
- Rabarbaro
- Foglie di insalata di tutti i tipi di
lattuga / rucola / crescione / medica /
indivia riccia /
acetosa
- Semi di soia
- Spinaci
- Bieta
- Pomodori

**Esempio di Menu per la fase di
attacco**

Lunedì 1° giorno

Prima colazione

- 1 tazza di tè verde
- Ricotta a basso contenuto di grassi
- 2 fette di petto di pollo alla griglia

Pranzo

- Manzo alla vietnamita
- 1 Yogurt magro
- 1 tazza di Tè
- Crusca di avena e Pancake alla cannella

Cena

- Gamberi con aglio

- Fette di pollo con aglio

Martedì 2 giorno

Prima colazione

- 1 tazza di tè verde
- Frittata
- 2 fette di prosciutto magro (con meno del 5% di grassi)

Pranzo

- Trota con le erbe
- Gamberi
- 1 tazza di tè
- Zuppa d'avena alla vaniglia

Cena

- 2 uova sode
- maionese Dukan

Cosa bere nella dieta Dukan

Bere molta acqua è una parte molto importante della dieta Dukan, soprattutto durante i giorni in cui si devono assumere le proteine. La quantità suggerita di 2-3 litri di liquidi al giorno può sembrare un compito scoraggiante quando si inizia, però imparerete che non è solo gestibile, ma può anche aiutare a gustare i pasti ed evitare che nascano voglie di qualsiasi tipo. Una cosa che

deve essere chiara prima di tutto è che assumere liquidi non significa bere solo acqua, si può bere ad ogni pasto una delle seguenti bevande:

- acqua frizzante o naturale
- tè senza zucchero, ma è possibile utilizzare dolcificanti o latte scremato;
- caffè senza zucchero, ma è possibile utilizzare dolcificanti o latte scremato
- bibite dietetiche: Diet Pepsi, Coca-Cola Zero, o qualsiasi altra bevanda senza zucchero

Come agisce

Essenzialmente la dieta Dukan è una dieta a quattro fasi, ad alto contenuto proteico e basso contenuto calorico. Non c'è bisogno di pesare alimenti o contare le calorie, si mangia quanto si vuole, in qualsiasi ora del giorno, almeno finché si stiano mangiando proteine magre, almeno inizialmente.

Le proteine sono il fulcro di tutte e quattro le fasi, insieme con la crusca di avena, molta acqua, e l'esercizio di almeno 20 minuti a piedi tutti i giorni. Le verdure sono ammesse nella seconda fase, accompagnate da piccole quantità di frutta e cereali integrali.

La dieta Dukan è molto simile alla dieta Atkins. Con questa dieta potete perdere peso rapidamente, anche 1-2 chili al giorno durante la prima fase, fattore che Dukan dice che aiuta a infondere la motivazione in modo durevole e promette che la fame scomparirà dopo il terzo giorno. Tuttavia, il libro avverte che con questa dieta si può soffrire di alito cattivo, stitichezza, secchezza delle fauci e senso di fatica, tutte conseguenze derivate da una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di proteine.

La Dieta Dukan: Cosa dicono gli

esperti

La dieta Dukan vi sarà certamente utile per perdere peso perché riduce drasticamente le calorie e anche la mancanza di carboidrati aiuta a tenere a bada la fame, ma in linea di fondo dicono gli esperti, questo piano alimentare non include tutti i nutrienti necessari per una buona salute.

"Assumere una volta al giorno un multivitaminico non compensa la bontà nutrizionale della frutta, dei cereali integrali e dei grassi sani che sono inadeguati nella Dieta Dukan", spiega un portavoce della American Dietetic

Association. Questa associazione sottolinea i rischi per la salute se si segue una dieta restrittiva.

La Dieta Dukan: considerazioni

Non c'è dubbio che questa dieta molto restrittiva porti a perdere peso. Se si riesce effettivamente a seguire tale programma, si eliminano alcuni alimenti sani e la spiacevolezza degli effetti collaterali fanno della dieta Dukan una scelta improbabile per un lungo periodo. E' una dieta da seguire in tempi circoscritti.

I sintomi, gli effetti collaterali e le

avvertenze

La dieta Dukan è classificata come la risposta francese alle più rigorose diete ricche di proteine degli Stati Uniti. La dieta è comunemente ritenuta una vera dieta a base di proteine, ma in realtà si discosta dalle altre diete di questo tipo in quanto ammette l'aggiunta di verdure e di elementi come amidi e carboidrati .

Ecco alcuni disturbi che possono nascere come conseguenze di una dieta troppo ricca di proteine:

- ***Sintomi di influenza***: la comune

influenza indotta dalla dieta non è un vero tipo di influenza, ma un termine colloquiale usato per descrivere l'astinenza che il corpo sperimenta quando si passa da un regime alimentare di carboidrati ad uno di proteine e grasso. Eccetto il non avere brividi o febbre, gli altri sintomi sono molto simili a quelli dell'influenza: oltre al mal di testa, si possono avere nausea, sonnolenza, irritabilità e perdita di concentrazione. Questi sintomi dovrebbero durare solo per un breve periodo.

- ***Chetosi***: bruciare il grasso corporeo al posto dei carboidrati come carburante è

un fenomeno noto come chetosi, che produce il beneficio evidente di perdita di peso, ma che può in rari casi affaticare i reni ed il fegato ed in casi estremi causare danni. Gli effetti collaterali più lievi della chetosi sono alito cattivo, un gusto metallico in bocca e urina con forte odore. La dieta non è raccomandata per pazienti con diagnosi di problemi ai reni, in stato di gravidanza o di allattamento al seno. **LA**

LA DIETA A ZONA



DIETA ZONA

La Zona, oltre ad avere ispirato il titolo di un best seller dal titolo completo “Dentro la zona”, è un luogo dove ci

troviamo "con sentimenti di veglia, freschi e pieni di energia", secondo l'autore Barry Sears, un ex ricercatore di biotecnologie presso l'Istituto di Tecnologie del Massachusetts, che insieme al co-autore Bill Lawren sostiene che la vita nella Zona è quella in cui il benessere è tutto.

Dieta a zona: chi l'ha inventata

Il Dottor Barry Sears è una delle principali autorità sul controllo dietetico delle risposte ormonali, ex-ricercatore presso l'Università di Boston School of Medicine e del Massachusetts Institute of Technology, il Dottor Sears ha dedicato i suoi sforzi di ricerca negli

ultimi trent'anni allo studio dei lipidi.

Detiene 13 brevetti nelle aree di sistemi di somministrazione dei farmaci per via endovenosa e della regolazione ormonale per il trattamento delle malattie

cardiovascolari. Quest'area della ricerca ha portato alla creazione di numerosi brevetti nel settore del controllo

ormonale, sostanzialmente utilizzando il cibo come un sistema per la somministrazione di farmaci per via orale per modulare gli eicosanoidi e tutto ciò particolarmente per i pazienti con problemi cardiovascolari,

neurologici e diabete.

L'impatto del lavoro rivoluzionario del Dott. Sears nel controllo dietetico delle risposte ormonali è iniziato con la pubblicazione del suo libro più famoso, "[Dentro la Zona](#)". Fin dalla sua pubblicazione nel giugno 1995, "La zona" ha venduto più di 2.000.000 copie ed è diventato in breve tempo il numero uno dei best sellers.

Inoltre, è stato tradotto in 22 lingue, cosa che indica una risposta a livello mondiale. La sua ricerca ha elevato il cibo da più di una semplice fonte di calorie ad un farmaco estremamente potente. Come altri libri di diete

popolari, la pubblicazione del Dott. Sears offre più che semplici indicazioni per la perdita di peso: con la riconversione del metabolismo attraverso una dieta rapportata 40-30-30, cioè costituita dal 40% di carboidrati, dal 30% di proteine e dal 30% di grassi e la dieta a zona sostiene che ci si può aspettare di recuperare la forma aggredendo in un certo senso le malattie cardiache, l'ipertensione e il diabete.

Altro vantaggio dichiarato dalla dieta a zona è una migliore performance atletica. Sears non esce allo scoperto né rivendica di aver trovato la cura per

malattie cardiache o diabete, o il segreto per vincere gare di atletica, ma fornisce aneddoti importanti da parte di persone che hanno adottato questo regime alimentare.

Come funziona la dieta a Zona

La tesi di base della dieta a zona è che il benessere psicofisico deriva da una buona nutrizione, cioè adottando una dieta ricca di carboidrati e con basso contenuto di proteine e grassi, è assolutamente sbagliato.

Sears sostiene addirittura che questo tipo di dieta ha contribuito ad accrescere il rischio di contrarre

malattie gravi o addirittura mortali come le malattie cardiache, il diabete e forse il cancro. Nel libro intitolato "[La Zona Anti-Età](#)" del Dott. Sears viene presa in considerazione ancor più da vicino la malattia e come la dieta a zona possa combattere l'infiammazione intesa come un fattore che sta dietro lo sviluppo di gravi malattie, alla pari dell'aumento di peso.

Come ex scienziato, Sears dedica molto tempo alla discussione della scienza su cui ha basato la sua teoria. In parole povere, la dieta a Zona è uno "stato metabolico in cui l'organismo lavora al massimo

dell'efficienza" ed è strutturata seguendo un preciso rapporto di carboidrati, proteine e grassi (noto rapporto di combinazione di nutrienti 40-30-30).

Il programma alimentare della dieta a Zona è una combinazione di una piccola quantità di proteine a basso contenuto di grassi, di grassi e di carboidrati in forma di fibra e cioè di frutta e verdura. Il piano stabilisce un rapporto per cui Sears sostiene che il corpo sia geneticamente programmato. La dieta Zona opera fornendo il giusto rapporto di carboidrati, proteine e grassi per tenere sotto controllo l'insulina nel sangue.

Una quantità eccessiva di insulina può aumentare l'infiammazione e l'accumulo di grasso nel corpo (condizioni che sono associate con l'obesità, diabete di tipo 2 e malattie cardiache). Il Dott. Sears afferma che utilizzando la dieta a zona si ottimizzano effettivamente le funzioni metaboliche del corpo, perché attraverso la regolazione di zucchero nel sangue, si consente al corpo di bruciare il grasso corporeo in eccesso.

La dieta a Zona in realtà non vieta un gruppo particolare di alimenti, ma impone di evitare il cibo con alto contenuto di grassi e carboidrati, come cereali, amidi e pasta. Frutta e verdura

sono la fonte preferita di carboidrati ed i grassi monoinsaturi come l'olio d'oliva, le mandorle, l'avocado sono la scelta ideale di grassi.

La dieta a Zona sostiene di usare il cibo come farmaco per la buona salute generale del corpo, per la perdita di peso e la prevenzione o la gestione di malattie cardiache e diabete.

Cosa si può mangiare nella Dieta a Zona

La dieta a Zona non consiglia di mangiare meno calorie di quelle che si consumano, ma di assumerle in maniera diversa. Anche se il libro dà una misura

più complessa ed esigente su cosa mangiare, la teoria può essere semplificata in questo modo:

- ü Assumere una piccola quantità di proteine ad ogni pasto (circa le dimensioni del palmo della mano o un petto di pollo piccolo) e ad ogni spuntino (uno nel tardo pomeriggio, uno in tarda serata)

- ü Consumare carboidrati

“favorevoli” in una quantità che è due volte la dimensione della porzione di proteine, includendo la maggior parte delle verdure e lenticchie, fagioli, cereali integrali

e la maggior parte della frutta.

- ü Consumare una piccola quantità di carboidrati, se si è scelti quelli "sfavorevoli": questi includono riso integrale, pasta, papaia, mango, banane, cereali (a colazione), pane, ciambella, tortilla, carote e tutti i succhi di frutta.
- ü I prodotti lattiero-caseari non sono vietati, ma la dieta a zona dedica poco tempo a loro, se non per spiegare come rilasciano rapidamente glucosio. Sears preferisce gli albumi e i sostituti

d'uovo alle uova intere, formaggi a basso contenuto di grassi o senza grassi e il latte.

La dieta Zona mantiene i grassi saturi al minimo, ma include olio di oliva, olio di canola, noci di macadamia ed avocado. Alcuni carboidrati sono limitati perché rilasciano rapidamente glucosio come ad esempio: cereali, pane, pasta, riso ed altri amidi simili.

In generale, la dieta a Zona è più ricca di proteine e grassi rispetto alle tradizionali diete, le quali ci farebbero assumere quasi tre quarti delle calorie

sotto forma di carboidrati. Sears è piuttosto rigido circa la quantità di assunzione di proteine / grassi / carboidrati di cui ciascuno di noi ha bisogno, pertanto nei suoi libri spiega al lettore come determinare il bisogno di proteine in base alle dimensioni corporee, all'età ed all'attività di ognuno, tale calcolo determina poi la quantità di grassi e di carboidrati che si devono mangiare.

Fortunatamente per quelli di noi che potrebbero sentirsi depressi al pensiero di rinunciare ai dolci per il resto della vita, la lista di cibi consentiti comprende, tra gli altri, gelato ad alto contenuto di grassi. Perché ad alto

contenuto di grassi? Perché il grasso rallenta il tasso di assorbimento dei carboidrati nel corpo, secondo Sears.

Menù ad esempio della dieta

L'aspetto più importante della dieta a Zona è il momento del cibo o il tempo dei pasti: infatti, nello stesso modo in cui pianificate le attività quotidiane, devono essere pianificati gli orari dei pasti e della merenda. Sulla base della sveglia, determinare i momenti durante il giorno in cui è ora di mangiare il prossimo pasto o uno spuntino.

L'obiettivo è controllare l'utilizzo costante da parte del corpo di proteine e carboidrati durante il giorno e si devono programmare un minimo di 3 pasti e 2 spuntini. Un pasto dovrebbe fornire energia per 4-5 ore nella zona, mentre una merenda per circa 2-2,5 ore. Inoltre, è necessario mangiare entro un'ora dopo il risveglio e non bisogna dimenticare uno spuntino nel pomeriggio ed uno in tarda serata ed infine si deve mangiare ogni 4-5 ore.

Pianificare i pasti per un giorno: un esempio

Colazione:

- albumi strapazzati con i formaggi grassi triturati
- pane tostato con burro di arachidi
- 1 grappolo di uva

Proteine: 4 albumi d'uovo con 30 grammi di formaggio non grassi tagliato a dadini.

Carboidrati: 1 grappolo di uva, 1/2 fetta di pane di segale tostato.

Grassi: 2/3 di cucchiaino di olio d'oliva, 1/2 cucchiaino di arachidi macinate fresche o burro di arachidi naturale

Pranzo:

- maionese di pesce con 1/2 panino
- 1 piccola porzione di insalata
- 1 mela

Proteine: 120 grammi di frutti di mare (gamberi, polpa di granchio, aragosta).

Carboidrati: insalata, mela, panino.

Grassi: un cucchiaino di maionese leggera.

NOTA: per risultati migliori è possibile sostituire il panino con un'insalata più grande contenente pomodori a fette, peperoni verdi e cipolle, o sostituirla con un altro pezzo di frutta. Questa sostituzione può essere fatta per ogni

pasto che contenga pane di segale.
Potete anche sostituire l'olio di oliva
con un cucchiaino di aceto di mele.

Cena:

- Chili con manzo o tacchino con formaggio senza grassi e altri ingredienti
- 1 pesca

Proteine: carne macinata magra (manzo o tacchino), spolverata di formaggio tagliuzzato senza grassi

Carboidrati: cipolle, funghi, peperone verde, peperoncino, origano, peperoncino, fagioli, pomodori e pesche.

Grassi: un cucchiaino di olio d'oliva

Spuntino del pomeriggio:

- 30 grammi di formaggio magro
- 1 petto di tacchino (a fette)

Spuntino della sera

- 1/2 arancia
- 1 tazza di fragole,
- 6 arachidi

Come agisce la dieta a zona

Il Dott. Barry Sears afferma essere possibile verificare se si segue una dieta che a livello ormonale sia corretta seguendo le indicazioni della dieta a Zona e controllando come ci si sente

quattro ore dopo avere mangiato.

Per semplificare si consiglia di riempire un terzo del piatto con proteine a basso contenuto di grassi, mentre i rimanenti due terzi si riempie il piatto con frutta e verdura.

Il Dott. Sears basa la sua teoria di usare la dieta per controllare la produzione dell'ormone dell'insulina. Tra i molti ruoli dell'insulina vi è anche quello di regolare lo stoccaggio di energia in eccesso sotto forma di grasso.

L'obiettivo è di mantenere un equilibrio tra i grassi immagazzinati, l'insulina ed il glucagone, a fronte dell'insulina, il cui

compito è quello di liberare il glucosio immagazzinato dal fegato quando è necessario.

Si può mantenere il giusto equilibrio tra i due osservando le dimensioni ed il contenuto specifico dei vostri pasti: in altre parole, è necessario essere consapevoli di ciò che si mette nel piatto. Sears suggerisce che pensiamo al cibo non come "una fonte di calorie, ma come un sistema di controllo per gli ormoni."

Il rapporto 40-30-30 della dieta a zona si applica a tutti i pasti per tutto il tempo ed è consentita una vasta gamma di prodotti alimentari, quindi non ci sono

orari o condizioni che devono essere memorizzati. Anche se la dieta dovrebbe essere facile da seguire i nutrizionisti spesso danno giudizi contraddittori sulla dieta a zona.

Cosa dicono gli esperti circa la dieta a Zona

La dieta a Zona riceve recensioni contrastanti da parte di esperti della nutrizione. I ricercatori americani del Centro per le Scienze, che nominano le diverse diete, l'hanno classificata di recente come accettabile.

"Se si ignora la retorica scientifica, la dieta non è male", dice Bonnie

Liebman, direttore del centro. Come avvertimento la dieta limita i carboidrati più del necessario.

"Ci sono sempre carboidrati provenienti da frutta e verdura nella dieta", dice. Ciò che le piace è che la dieta è relativamente facile da seguire: "Avete una quantità di proteine della dimensione del palmo della mano, e riempite il resto del vostro piatto con frutta e verdura."

Susan Roberts, direttore del Programma del Regolamento del Peso presso una università americana e professore di medicina e psichiatria, dà alla zona un

giudizio positivo affermando che *"La dieta a Zona è una delle diete che controllano meglio la quantità di energia, di glucosio nel sangue e se ne parla in un intero libro, ma minimizza gli altri fattori che determinano anche quanta fame si ha e quanto si mangia, come la fibra e la densità calorica degli alimenti."*

Susan Roberts discute anche riguardo alcune raccomandazioni alimentari della dieta a zona, come quella del gelato ad alto contenuto di grassi. Sears sostiene che questo alimento è consentito perché non aumenta repentinamente la glicemia, ma non funziona per altre ragioni, dice la direttrice Roberts, per il fatto che la

crema del gelato è piena di grassi saturi e non è favorevole per il livello generale di colesterolo, per essere onesti, Sears consente solo una mezza coppa e di certo non consigliamo di farci l'abitudine.

Eppure Roberts apprezza la quantità di verdure e legumi raccomandata, e così afferma che *"La mia valutazione personale per la zona sarebbe di tre stelle su cinque."*

Altri esperti nutrizionisti, tra cui alcuni ex colleghi di Sears, sono critici sulle sue conclusioni da evidenze scientifiche, sostenendo che Sears ha distorto o

esagerato il significato di gran parte della ricerca di base. Essi sottolineano che non è stato eseguito nessuno studio diretto per verificare le sue conclusioni.

Recensione della dieta a Zona

Celebrità come Madonna, Demi Moore e Jennifer Aniston giurano di avere avuto grossi risultati con la dieta a Zona: essa prevede il 40% di carboidrati, il 30% proteine ed il 30% di grassi ed è nota anche come il piano 40-30-30.

La dieta a Zona funziona in base alla premessa che 100.000 anni fa siamo stati grandi carnivori e che il nostro corpo gestisce le esigenze di una dieta a

base di carne. Quando ci siamo evoluti successivamente i carboidrati sono stati introdotti nella nostra dieta quotidiana, causando uno squilibrio.

La ragione per il nostro peso eccessivo potrebbe essere attribuito ai cereali come anche ai molti amidi presenti nella nostra dieta (pasta, riso, pane e patate). La strategia della dieta a Zona chiede un ritorno alla dieta dei nostri antenati dove carne, frutta e verdura sono le principali voci alimentari.

Sears sostiene che la dieta a Zona si basa su 15 anni di ricerca in nutrizione bio. Anche se il libro è pieno di storie

di successo, compresi quelle di atleti, non ci sono ricerche che convalidano le affermazioni. Questo non vuol dire che le teorie di Sears siano sbagliate, ma solo che nessuna prova scientifica ha dimostrato che il programma funziona.

Il dibattito sulla dieta a Zona

La dieta a Zona non è stata respinta né approvata dalle organizzazioni sanitarie. Alcuni esperti di salute vedono alcuni elementi della dieta come favorevoli, soprattutto quelli a basso contenuto di grassi.

Alcuni esperti sanitari sostengono che non ci sono diete più sicure come il

programma “cinque pasti al giorno” (i quali incoraggiano le persone a consumare cinque porzioni di frutta e verdura al giorno).

Vantaggi

- La Dieta a Zona permette di assumere ottime quantità di frutta e verdura a basso contenuto di amidi ed è a basso contenuto di grassi saturi;
- Limita i carboidrati a bassa nutrizione;
- Se seguita correttamente consente la costante perdita di peso.

Svantaggi

- E' complicata e scientifica;
- Limita l'assunzione di calorie, il che significa che è difficile rimanere "in zona";
- Elimina alcune vitamine e minerali essenziali che si trovano in alcuni cibi fondamentali;
- E' costosa da seguire.

I sostenitori della dieta a Zona

I sostenitori della Dieta a Zona dicono che le raccomandazioni della Zona non si allontanano molto dalla linee guida

dietetiche. I critici hanno sostenuto che la dieta ha rapporti difettosi, ma Sears sostiene che essa è davvero una dieta a basso carico glicemico e che ha una quantità adeguata di proteine.

Sears difende anche la critica che il regime alimentare sia troppo complicato: egli ritiene che questo sia un equivoco, in quanto il suo primo libro sulla dieta a zona era indirizzato a cardiologi che erano più scientificamente orientati.

I critici della Dieta Zona

La dieta a Zona è una dieta ad alto contenuto proteico e non è raccomandata da alcune associazioni per la tutela dalle

malattie cardiache, affermando che la dieta non si è dimostrata efficace nel lungo tempo per la perdita di peso e pubblicando un avviso ufficiale contro le diete come la dieta a Zona.

Alcuni credono anche che la dieta a zona sia pericolosa, in quanto limita l'assunzione di vitamine essenziali e minerali presenti in alcuni alimenti. Si teme che l'apporto di proteine nella dieta a Zona sia troppo alto, anche se il rapporto minimo di grasso è buono.

Altri trovano che la teoria sull'insulina sia errata e sostengono che non vi è alcuna prova scientifica che l'ormone

dell'insulina svolga un ruolo importante nella regolazione del peso.

DIETA MEDITERRANEA



La Dieta Mediterranea non è una comune dieta, ma è piuttosto uno stile di vita, che comprende alimenti, attività, pasti con amici e familiari, consumo moderato di vino durante i pasti. E' stata studiata e osservata da decine di scienziati come

una delle diete più sane al mondo. Altrettanto importante, la dieta mediterranea è ricca di delizie, con piatti e pasti pieni di sapore.

Chi l'ha inventata (breve storia)

La dieta mediterranea in realtà non è stata ideata da nessuno ed esiste da migliaia di anni, nonostante nessun abitante del bacino del Mediterraneo conoscesse il suo nome e sapesse quanto fosse importante per l'umanità.

Tutti sanno che il mondo è diviso in tre tipi di civiltà alimentare: la civiltà del mais, la civiltà del riso e la civiltà del grano. La dieta Mediterranea è inserita

chiaramente per ultima. Il mais è stato coltivato in America, di conseguenza, non se ne sapeva nulla fino al secolo XV, mentre il riso era maggiormente consumato nei paesi dell'Est e dell'Africa sub-sahariana. Al giorno d'oggi, tutte e tre le tipologie di coltivazione sono consumate in tutto il mondo.

Dobbiamo precisare che fino a meno di un secolo fa, nella regione mediterranea non era possibile avere la farina di grano raffinata, difatti il pane veniva fatto con grano macinato dopo la separazione della maggior parte della crusca grossolana, quindi si usava la

farina con il germe di grano ed una piccola percentuale di crusca.

Oggi, quello che viene definito "pane integrale" è al 99,99% costituito da una miscela di farina raffinata e crusca, senza germe di grano. Alcuni esami medici hanno dimostrato qualche relazione tra crusca e osteoporosi, in quanto la crusca diminuisce l'assorbimento gastrointestinale di calcio.

Per quanto riguarda gli zuccheri semplici, la dieta mediterranea adotta il miele (si parla soprattutto di miele biologico) come dolcificante di maggiore uso. Tutti conoscono le

proprietà di questo fantastico prodotto naturale lavorato dalle laboriose api. I dolci mediterranei sono spesso a base di miele biologico (e molti di loro sono ancora fatti in questo modo nelle case). Il consumo di dolci non dà luogo ad obesità, a causa della bassa percentuale di questi prodotti nella dieta mediterranea e l'intensa attività fisica delle persone.

La patata fu introdotta in Europa nella metà del XVI secolo dai marinai europei, quindi non appartiene alla dieta mediterranea originale. Più tardi è stata aggiunta alla dieta quotidiana senza alcun problema, in quanto era una fonte

di amido necessaria per fornire al corpo dopo gli sforzi fisici un'energia pulita come quella che forniscono i carboidrati.

Il pane, sia lievitato che azzimo, viene prodotto fino dalla preistoria. La scoperta del pane lievitato probabilmente potrebbe essere dovuta ad un caso: spore di lievito vennero casualmente mescolate con la pasta e ne produssero la fermentazione. Fino al 19° secolo non tutto il pane lievitato era usato perché aveva un sapore aspro, proveniente non dal lievito, ma dall'acido lattico prodotto di scarto di un lactobacillus che vive in simbiosi con il lievito.

Questo acido lattico protegge il pane dal deterioramento, perché la maggior parte dei microrganismi non possono sopravvivere in un ambiente acido.

Oggi, il lactobacillus è stato eliminato, tranne che nel caso della produzione del "pane amaro". Il pane a lievitazione naturale (il pane lievitato è presente nella dieta mediterranea originale) è senza lievito commerciale, ed è il modo in cui il pane lievitato è stato fatto per migliaia e migliaia di anni prima di poter comprare una bustina di lievito.

Occorre fare una pasta in cui il lievito

selvatico crescerà con il lactobacillus e quindi mescolare una parte di questa pasta fermentata iniziale con farina, acqua e sale, per produrre il pane con poche ore di fermentazione.

Comunque c'è un dettaglio che ha reso la dieta mediterranea unica e ne ha fatto un patrimonio dell'umanità e si tratta della pianta dell'olivo (*Olea europaea*), una specie autoctona della regione mediterranea.

Cosa si può mangiare nella Dieta Mediterranea:

Cibo sano e sempre fresco. La base della dieta mediterranea comprende frutta e verdura fresca, cereali integrali, noci e semi, legumi, pesce, yogurt, olio d'oliva, e piccole quantità di vino. Gli alimenti devono essere di stagione e coltivati localmente, la dieta mediterranea evita gli alimenti trasformati.

Controllo delle porzioni. La dieta mediterranea si concentra su piccole porzioni di alimenti di alta qualità. Quando il cibo ha un gusto squisito, una piccola quantità è abbastanza perché i sensi siano soddisfatti, i grassi sani come l'olio d'oliva e le noci, che sono

alla base della dieta mediterranea, fanno sentire sazi più a lungo rispetto alle diete che limitano il grasso o lo proibiscono del tutto.

Grassi sani. A differenza della maggior parte delle diete, la dieta mediterranea non riduce il consumo di grasso su tutta la linea: invece di limitare l'assunzione di grassi, la dieta mediterranea fa scelte sagge sul tipo di grassi che vengono assunti. Nel menù sono presenti i grassi monoinsaturi che si trovano nell'olio d'oliva, nelle noci e nell'avocado, gli acidi grassi polinsaturi omega-3, che si trovano nei pesci come salmone, tonno, sardine e trota, ed i grassi derivanti da

fonti vegetali, come i semi di lino.

Limitare gli alimenti trasformati e confezionati

mantiene la dieta estremamente bassa nella quantità di grassi “malsani”, che hanno dimostrato di aumentare il rischio di malattie cardiache e ictus.

Olio di oliva. Il popolo mediterraneo usa l'olio d'oliva in svariate portate presenti nei menù, su pasta, pane, verdure, insalate, pesce, e anche torte e pasticcini. Quest'olio rappresenta il grasso principale nella dieta mediterranea, in sostituzione di altre materie grasse, tra cui burro e margarina.

Cosa c'è di così sano nell'olio di oliva?
I ricercatori hanno scoperto che
l'oleocantale, una sostanza organica
presente nell'olio di oliva, può ridurre
le infiammazioni, e può aiutare nella
prevenzione di malattie come le malattie
cardiache, il diabete, l'artrite, il morbo
di Alzheimer e le malattie autoimmuni,
così come alcuni tipi di cancro.

Gli acidi grassi omega-3. Gli acidi
grassi omega-3 sono presenti in
abbondanza nella dieta mediterranea e
portano molti benefici per la salute:
hanno dimostrato di ridurre l'incidenza
di attacchi di cuore, di coaguli di

sangue, di ipertensione e di ictus, ed inoltre possono prevenire alcune forme di cancro e ridurre il rischio di malattie neurologiche come il morbo di Alzheimer.

Più verdura, meno carne. Una dieta più ricca di alimenti vegetali e più bassa in prodotti animali è stata collegata a ridotta incidenza di malattie cardiache, diabete e molti tumori. La dieta mediterranea tradizionale è incentrata con menù abbondanti di pesce e poca carne. Per quanto riguarda le verdure, gli abitanti del Mediterraneo banchettano con pomodori, broccoli, peperoni, capperi, spinaci, melanzane,

funghi, fagioli, lenticchie, ceci etc. La scelta è molto ampia e varia.

Vino. Molte persone che adottano questa dieta bevono un bicchiere o due di vino ogni sera con la cena. Se assunto in piccole quantità, il vino è collegato ad una minore incidenza di malattie cardiache, probabilmente per la presenza di antiossidanti come trans-resveratrolo e proantocianidine oligomeriche, che mantengono la circolazione del sangue sana e prevengono la formazione di coaguli di sangue.

Cereali integrali. I cereali integrali

come pane, pasta, patate, polenta, riso, cous-cous, sono una parte fondamentale della dieta mediterranea. Nel loro stato naturale, i cereali sono ricchi di fibre che agiscono contro il cancro e le malattie cardiache, vitamine, minerali e sostanze nutritive, ma con il processo di eliminazione degli strati esterni del grano per rendere raffinati e bianchi la farina e il riso, si eliminano questi benefici.

I cereali integrali forniscono energia e calorie con poco grasso, e poiché sono lenti da digerire (grazie al loro alto contenuto di fibre), aiutano a sentirsi sazi più a lungo. Uno studio ha scoperto che le persone che hanno aumentato la

loro assunzione di cereali integrali hanno sperimentato un aumento di peso inferiore della metà rispetto agli altri uomini. In circa 14 anni di studi su oltre 34.000 persone, alcuni ricercatori canadesi hanno scoperto che coloro che sono ritornati a mangiare il riso integrale, il pane scuro, i popcorn ed i cereali integrali (circa tre porzioni al giorno) hanno diminuito del 23% la probabilità di sviluppare malattie gengivali rispetto a coloro che mangiavano meno di una porzione quotidiana. Assumere cereali integrali aiuta il corpo a metabolizzare il glucosio in modo più efficiente, cosa che riduce l'infiammazione.

Frutta per dessert. Dimenticate i dolci appiccicosi e pieni di grassi e fritti: per i popoli mediterranei, la frutta fresca è il dolce tipico giornaliero. Approfittare della dolcezza naturale della frutta porta un doppio vantaggio: in primo luogo, ciò che si guadagna: la fibra e le sostanze nutritive di frutta come mele, uva e arance; e poi, ciò che si perde: l'aggiunta di zuccheri, calorie, sostanze chimiche, e grassi non salutari presenti nei dolci elaborati.

I ricercatori hanno fatto a fette ananas, mango, meloni, cocomeri, fragole e kiwi, poi confezionati e posti nel

congelatore, nove giorni più tardi, hanno misurato i livelli di antiossidanti di ciascuno dei frutti, tra cui la vitamina C, i carotenoidi e i polifenoli, e non hanno trovato differenze significative in termini di qualità dei nutrienti tra i frutti tagliati e frutti che erano stati conservati interi.

Benefici per la salute. La ricerca sostiene che la dieta mediterranea eleva la qualità della vita. I ricercatori nell'ultimo decennio hanno scoperto che coloro che seguivano la dieta mediterranea presentavano una significativa diminuzione del peso corporeo, della pressione arteriosa, dei

grassi nel sangue, di zucchero e dei livelli di insulina, tutti significativi benefici per la salute che contribuiscono a un'aspettativa di vita più lunga rispetto a quella di persone che seguono una dieta occidentale.

Seguire la dieta mediterranea può proteggere anche il cervello. Alcuni ricercatori della Columbia University, infatti, hanno scoperto che i soggetti che avevano seguito la dieta presentavano fino al 40% in meno di rischio di sviluppare la malattia di Alzheimer rispetto a chi aveva seguito un tipico modo di mangiare occidentale.

Potenziali insidie. L'unico lato negativo di questa dieta è che la gente spesso consuma calorie totali con la presenza di troppi grassi. Anche se questi grassi sono "sani," qualsiasi tipo di grasso, ingerito in eccesso, induce a mettere su peso.

Camminare. Oltre a consumare pasti sani, i popoli mediterranei trascorrono gran parte del tempo a camminare: camminano per andare a lavorare e per visitare gli amici, e fanno passeggiare nelle città e nelle campagne, per mantenersi in forma. Camminare viene proprio naturale e fa bene oltre che aiutare a perdere peso!

Stile di vita. La dieta mediterranea è più di una semplice dieta: è uno stile di vita. La ricerca di appagamento nell'esercizio fisico, la vita all'aria aperta e coltivare relazioni sociali sono elementi caratteristici della vita in stile mediterraneo ed aiutano a prevenire il ricadere nelle abitudini malsane: è il modo più piacevole di mangiare e di vivere che si possa immaginare.

Come agisce la dieta mediterranea

- 1) Divieto di consumare tutti gli alimenti artificiali. Questo

significa che sono vietati i grassi idrogenati e quelli parzialmente idrogenati (e tutti i prodotti che li includono), perché contengono pericolosi grassi che aumentano il colesterolo e che sono sospettati di causare il cancro. Questa è una regola generale della Dieta Mediterranea. Si consiglia di leggere le etichette dei prodotti che si acquistano, in quanto è obbligatorio che su di esse vengano specificate le quantità di questi grassi presenti nel prodotto.

- 2) Durante il periodo di dimagrimento, smettere di assumere bevande contenenti

zucchero o dolcificanti. Si possono bere acqua oppure succhi di frutta freschi e naturali come il succo d'arancia fatto con lo spremiagrumi, non comperato in negozio e conservato in bottiglia.... Evitate la birra e il vino per qualche periodo: bere un po' di vino rosso durante i pasti non è male nella Dieta Mediterranea, meglio evitare tutti i tipi di alcolici quando si decide di ridurre il peso.

- 3) Fare ogni giorno una buona e sana colazione che comprenda frutta fresca come ananas, fragole,

mele, pere, arance, pompelmi (evitare le banane e l'uva).

Mangiare fiocchi d'avena naturali, con latte scremato e senza zucchero. Evitare di mangiare muesli con zucchero, uvetta e cocco. Mangiare le uova se si gradiscono (bollite o fritte con una quantità molto piccola di olio extravergine di oliva). Si può consumare un po' di pane integrale o con cereali.

- 4) Se la colazione è abbondante non avrete di nuovo fame per quattro o cinque ore almeno. Se si deve poi lavorare o fare acquisti e si ha

fame, evitare snack commerciali e mangiare un paio di carote crude e sbucciate o una/due mele lavate molto bene (si possono tenere in borsa come snack di emergenza).

- 5) Tre o quattro ore dopo, si può assumere un altro piatto abbondante simile a quello della colazione con abbondanza di verdure bollite (niente carote, patate, barbabietole) e grigliate di petto di pollo o tacchino (in pochissimo olio d'oliva), o pesce alla griglia. Aggiungete le insalate. Si possono consumare anche i ceci lessati (molto buoni

per il colesterolo). Nelle insalate e nelle verdure è possibile utilizzare una piccola quantità di olio extravergine d'oliva. Le spezie possono renderle più gustose.

- 6) Prima di andare a dormire, mangiare un pezzo di frutta, con un bicchiere di latte scremato oppure un vasetto di yogurt naturale magro. Non dimenticate di mangiare sempre molto lentamente per metabolizzare meglio il cibo. Sarete maggiormente sazi e mangerete meno.

7) Camminate invece di prendere l'autobus. Evitate gli ascensori e trovare il tempo per andare in palestra, nuotare, fare jogging, fare l'amore etc. E siate pazienti prendendovi diversi mesi per il processo di dimagrimento (soprattutto se si parla di dimagrire tanti chili).

Recensioni sulla dieta mediterranea

La dieta mediterranea è stata per lungo tempo considerata una delle diete più sane del pianeta. Per migliaia di anni, i residenti lungo la costa mediterranea

hanno goduto di una dieta deliziosa ed una coinvolgente e regolare attività fisica. Le abitudini alimentari non sono intese come un programma di dieta, ma semplicemente come un modo di vita che aiuta a mantenere un'esistenza sana e lunga con meno probabilità di malattie croniche.

Una crescente e continua ricerca a dimostrare che una dieta ricca di alimenti vegetali e grassi sani è un bene: gli studi dimostrano che seguire una dieta mediterranea protegge contro lo sviluppo di malattie cardiovascolari, contro la sindrome metabolica, alcuni tipi di cancro, obesità, diabete di tipo 2, demenza, morbo di Alzheimer e porta

anche ad una maggiore durata della vita stessa.

Gli effetti sulla salute derivanti dalla dieta mediterranea sono stati studiati ampiamente negli ultimi 10 anni, con conseguenti evidenze cliniche e scientifiche. Ci sono numerosi benefici per la salute che ne derivano, primo fra tutti il fatto di evitare le malattie cardiovascolari ed il diabete. I benefici per la salute non sono attribuiti alla sola dieta, ma all'intero “pacchetto”, che include uno stile di vita sano ed attivo.

Oltre alla grande varietà di deliziosi e nutrienti alimenti, l'effetto protettivo di

cenare tranquillamente, il coinvolgimento della famiglia e l'attività fisica esaltano maggiormente i potenziali della dieta mediterranea.

I vantaggi della dieta mediterranea

Gli studi dimostrano che una dieta di tipo mediterraneo è vantaggiosa su tutta la linea per fattori di rischio cardiovascolare, tra cui colesterolo totale, colesterolo LDL, colesterolo HDL, trigliceridi, pressione sanguigna e livelli di zucchero nel sangue. Per esempio, uno studio che comparava la dieta mediterranea ad una dieta povera di grassi ha trovato che la dieta

mediterranea ha effetti benefici su più fattori di rischio cardiovascolare e nel marzo 2011 è stata eseguita l'analisi di 50 studi legati alla dieta mediterranea per ridurre le probabilità di avere la sindrome metabolica, che è un cluster di fattori di rischio (ipertensione arteriosa, glicemia alta, malsano livelli di colesterolo e grasso addominale) che facilitano l'insorgenza di malattia di cuore , diabete, ictus.

Altri studi suggeriscono che, insieme con il mantenimento di un peso corporeo sano, una delle migliori strategie per abbassare il rischio di diabete è adottare una dieta di tipo mediterraneo, che è

ricca di alimenti vegetali, a basso contenuto di carne rossa, latticini ad alta percentuale di grassi e cereali raffinati ed include una quantità moderata di alcol (soprattutto vino rosso).

Oltre a tutti i benefici per la salute, si aggiunge anche il vantaggio per il peso: essere fisicamente attivi e adottare una dieta nutriente composta principalmente di cibi integrali che fanno sentire sazi e soddisfatti , può aiutare le persone a perdere peso.

Uno studio ha trovato che i giovani che sono passati a una dieta mediterranea hanno mostrato miglioramenti significativi in vigore, vigilanza e

buonumore. I bambini che imparano a mangiare una grande varietà di alimenti nei primi anni di vita sono più propensi a divertirsi e ad adottare un modello alimentare sano per la vita.

Una vasta gamma di scelte rende facile rispettare il piano-dieta e goderne. La dieta mediterranea è considerata un modello per una buona salute. La ricerca continua a mostrare che la dieta mediterranea, basata su cibi sani e attività fisica, è la ricetta per una vita lunga e sana. Si tratta di un ottimo, divertente programma di dieta-stile di vita che è facile da seguire, flessibile e fruibile da tutti.

La dieta a punti Weight Watchers



Via il vecchio e dentro il nuovo!

Nel 2010, la Weight Watchers manda in pensione il vecchio sistema di punti ed avvia un programma totalmente nuovo, chiamato Punti Plus, alla luce delle nuove tendenze e delle nuove scoperte scientifiche. Il programma è un rifacimento completo della famosa dieta a punti nata nel 1963 e di gran moda in tutti gli anni '80 e '90. La nuova dieta non è un ibrido, ma un approccio completamente nuovo.

Chi l'ha inventata

Jean Nidetch (classe 1923, Brooklyn, New York) è la fondatrice dell'organizzazione Weight Watchers. Casalinga sovrappeso con una manifesta ossessione per i biscotti, la Nidetch aveva sperimentato le numerose diete di moda al tempo e nel 1961, a seguito di una terapia, aveva seguito una dieta prescritta da una clinica sponsorizzata dalla New York City Board of Health.

Dopo aver perso 9 kg e notando che la dieta migliorava anche la sua situazione di salute generale, prese contatto con alcuni amici in sovrappeso e fondò un

gruppo di sostegno che comprendeva lezioni settimanali e nel 1963 venne incorporato nell'organizzazione Weight Watchers.

Nel 1978, la Weight Watchers fu venduta alla HJ Heinz Company e la Sig.ra Nidetch, che ha conservato un posto di consulente per l'organizzazione, ha istituito alcuni programmi di borse di studio presso la University of California a Los Angeles e l'Università del Nevada. Attualmente vive in Florida.

Come funziona la dieta

Con il vecchio sistema è possibile

utilizzare i punti nel modo in cui è più gradito, ma ora sappiamo che se si usano i punti per cibi ricchi di proteine e fibre si avverte sensazione di pienezza, si tiene a bada la fame, e si perde peso in modo più sano e nutriente. Le calorie sono ancora importanti nella nuova tipologia di questa dieta, in quanto per realizzare perdita di peso è necessario creare un deficit calorico, cioè bruciare più calorie di quelle che si introducono nell'organismo.

Ma c'è molto di più per avere successo in una dieta, per esempio fanno una grande differenza le fonti dalle quali queste calorie provengono. Anche

quando le calorie sono le stesse, gli alimenti proteici e ricchi di fibre ottengono un minor numero di punti Plus, cosa che induce le persone a mangiarne di più per riempire i punti assegnati. Agli alimenti che hanno più grassi e carboidrati semplici sono assegnati più punti.

Una nuova caratteristica: è possibile assumere quantità illimitate di frutta fresca e verdure non amidacee. La maggior parte degli adulti infatti non mangia abbastanza frutta e verdura, quindi si è adottata la strategia di consentire di assumere liberamente questi alimenti super-nutrienti che sono tra i più bassi nella quota calorie per

incoraggiare un maggior consumo. Il cuore del vecchio programma Weight Watchers rimane comunque invariato, in quanto il fondamento del modello consta di una sana e progressiva perdita di peso, di esercizio fisico e di modificazione del comportamento alimentare.

La dieta Weight Watchers : cosa si può mangiare

I punti di forza sono che tutti gli alimenti sono consentiti all'interno del riparto di calorie. Con tale dieta si incoraggiano le persone a consumare una grande varietà

di cibi sani, divisi tra tre pasti e spuntini, all'interno di un livello calorico individuale. Frutta e verdura sono particolarmente indicati per dare senso di sazietà e sono alimenti nutrienti che dovrebbero essere alla base di ogni dieta per perdere peso.

Si può controllare il valore dei cibi a livello di punti utilizzando una guida tascabile che elenca 500-700 cibi più popolari, un database online di 40.000 alimenti, con un'applicazione per il telefono cellulare, oppure acquistare una calcolatrice di Punti Plus. La dieta si basa sulla formula brevettata Weight Watchers che calcola gli attributi positivi e negativi del cibo e considera

quanto segue:

- Quanto sforzo compie il corpo sul processo di metabolizzazione delle proteine e delle fibre rispetto a quello dei carboidrati e dei grassi
- quali sono gli alimenti che danno sensazione di riempimento
- quali sono i cibi sani
- contenuto di zucchero, grassi saturi, grassi totali, sodio e fibre nei vari alimenti

La scelta di alimenti che sono ricchi di sostanze nutritive più soddisfacenti, ma che hanno bassa quantità di calorie è

l'obiettivo primario nella perdita di peso. Per iniziare, bisogna compilare un modulo con i dati personali di età, sesso, altezza, peso attuale e calcolare il riparto giornaliero dei Punti Plus assegnati, insieme a un conteggio settimanale. La dieta minima sarà di almeno 1200 calorie al giorno. La distribuzione di tali calorie tra carboidrati, proteine e grassi si trova all'interno di intervalli accettabili.

Calcolo dei Punti.

Il nuovo programma contiene un sistema completamente diverso di conteggio con valori modificati semplice da seguire. Per esempio, se il vecchio sistema di punti assegnava 22 punti più 35 di

indennità settimanale, la nuova versione assegnerebbe al giorno 30 punti e 49 punti come indennità settimanale. C'è una maggiore flessibilità del piano, cosa che rende più semplice adottarlo a lungo termine e con un maggiore incoraggiamento a mangiare più frutta e verdura fresca.

In questo caso dunque la Weight Watchers ha migliorato il suo piano con una provata formula scientifica per un miglior approccio alla perdita di peso. I Punti Plus sono un sistema di guida che dovrebbero aiutare a fare scelte migliori per la distribuzione delle calorie e a sfruttare gli alimenti che contribuiscono

ad aumentare il senso di sazietà e di soddisfazione.

Punti Weight Watchers per la perdita di peso.

La lista dei punti è una semplice formula vagamente basata su informazioni di pubblico dominio. Tramite questa formula è possibile creare la propria personale lista dei punti.

ü Weight Watchers è un sistema di perdita di peso sulla base di una formula: $\text{Calorie}/50 - (\text{fibre} \times 0.2) + (\text{grassi} \times 0,08)$ Quindi un totale di 500 calorie con 10 g di fibre e

5 g di grassi appare così: $500/50$
- $(10 \times 0,2) + (5 \times 0,08)$
Semplificato: $10 - 2 + 0,4 = 8,4$
punti.

ü Fate una lista dei vostri cibi preferiti. Potete creare il vostro programma per la perdita di peso in questo modo: prendete un pezzo di carta, o aiutatevi usando un foglio elettronico excel ed elencate tutti i vostri cibi preferiti in una colonna.

ü Elaborate ogni cibo con la formula e calcolate i punti. Annotare i

punti nella colonna accanto a ciascun cibo.

ü Non è necessario acquistare costosi programmi per perdere peso. Potete utilizzare del materiale semplice come per esempio cartoncini ed una cartella poco costosa per monitorare i punti, non importa dove vi troviate.

ü

Come verificare il punteggio tramite la taglia del corpo

-68 kg: da 18 a 23 punti

- da 68 a 78 kg: da 20 a 25 punti
- da 79 a 90 kg: da 22 a 27 punti
- da 91 a 101 kg: da 24 a 29 punti
- da 102 a 112 kg: da 26 a 31 punti
- da 113 a 124 kg: da 28 a 33 punti
- da 125 a 135 kg : da 29 a 34 punti
- da 136 a 146 kg: da 30 a 35 punti
- da 147 a 158 kg: da 31 a 36 punti
- oltre 159 kg: da 32 a 37 punti

Esempi di menù della dieta Weight Watchers

*Esempio menù numero 1: Totale
punti = 23*

Prima colazione: 6 punti

§ 1 tazza di farina d'avena cotta con
2 cucchiaini di mirtilli secchi e 1
cucchiaino di miele

§ 1 tazza di latte scremato

Pranzo: 6 punti

§ 1 tazza di zuppa di pomodoro a
basso contenuto di sodio

§ 1 hamburger vegetariano senza
grassi su un piccolo rotolo di
cereali integrali e 1

cucchiaino di senape e 2 fette di
pomodoro

§ 1 tazza di melone a cubetti

Cena: 6 punti

§ Petto di pollo al forno con carciofi

§ $\frac{1}{4}$ di tazza di peperone a dadini e
 $\frac{1}{4}$ di tazza di cipolla a cubetti
saltata con 1 cucchiaino di olio
d'oliva a fuoco medio per circa 2
minuti. Aggiungere 50 gr di pollo
tritato, $\frac{1}{2}$ tazza di cuori di
carciofo scolati, e spezie a
piacere. Cuocere fino a quando è
completamente caldo.

§ 1 tazza di pasta condita con salsa
di pomodoro.

Spuntino: 5 punti

§ 12 tortilla chips al forno con $\frac{1}{4}$ di
tazza di salsa

§ 1 arancia

Esempio menù numero 2: Totale

punti = 24

Colazione: 5 punti

- § 300 gr di yogurt senza grassi (gusto a scelta)
- § 1 tazza di fragole a fette
- § 1 / 2 banana affettata
- § ¼ di tazza di muesli a basso contenuto di grassi

Pranzo: 7 punti

- § Una tortilla di farina con 1 cucchiaino di senape e 50 gr di petto di tacchino a fette, ½ tazza di lattuga tritata, e 2 cucchiaini di formaggio grattugiato a basso contenuto di grassi.
- § Una tazza di verdura tritata a scelta

§ 1 tazza di succo d'arancia

Cena: 8 punti

§ 250 gr di passera di mare o altro filetto di pesce bianco, al forno e condito con mezzo bicchiere di pomodoro tritato

§ 2 tazze di broccoli al vapore

§ 1 grossa patata al forno dolce con 1 cucchiaino. Margarina a ridotto contenuto calorico o panna acida.

Spuntino: 4 punti

§ Semifreddo: alternare strati con $\frac{1}{2}$ di ogni gelato alla vaniglia e fragole fresche a fette o frutti a bacca. Versare sopra 2 cucchiaini

di sciroppo di cioccolato a ridotto contenuto calorico.

Vantaggi e svantaggi della dieta

I punti a favore della dieta Weight Watchers sono:

- o è una dieta dimagrante conosciuta e diffusa da più di quarant'anni
- o non ci sono farmaci potenzialmente dannosi
- o gli utenti possono scegliere di consumare i cibi che gradiscono maggiormente.

Mentre invece tra gli svantaggi troviamo che:

- o La dieta Weight Watchers richiede un cambiamento di stile di vita più drastico rispetto a molte altre diete alimentari disponibili, cosa che può dissuadere alcuni dietisti dal consigliarla.
- o Non ci sono pillole per bruciare i grassi o soppressori dell'appetito in questo piano.
- o Non c'è una garanzia di rimborso offerta con questo programma per la perdita di peso.
- o Weight Watchers limita la quantità di cibo che è consentito consumare ogni giorno, e potrebbe non essere adatta a tutti.

Conclusioni

Senza dubbio, Weight Watchers è uno di quei programmi di riduzione del peso usato da molto tempo, e questo può essere un fattore di incoraggiamento per chi si dovesse trovare a scegliere un piano dieta. Inoltre, non ci sono integratori e pillole da assumere nel programma Weight Watchers. Tuttavia, chi segue il programma deve pagare una quota iniziale e poi versare una quota di adesione mensile.

La dieta iperproteica



La dieta iperproteica è stata creata per la prima volta nel 1970 con la famosa Dieta di **Atkins**. Questo sistema di perdita di peso è adatto sia per gli

uomini che per le donne che desiderano perdere grasso corporeo in eccesso. A differenza di molti moderni sistemi, la dieta ricca di proteine mira a costruire massa muscolare magra, riducendo il grasso corporeo. Non vi è nessun supplemento dietetico specifico da assumere in questo tipo di dieta, ma esistono frullati proteici che possono essere incorporati nel programma.

L'elemento chiave offerto nella dieta ricca di proteine sono ovviamente le proteine: esse possono provenire da un certo numero di fonti di cibo come pesce, pollo, albume d'uovo, salmone e manzo magro, e sono comunemente utilizzate anche le proteine del siero di

latte e le proteine della soia, che alcune persone preferiscono per motivi di salute.

I due obiettivi principali della dieta ricca di proteine sono assistere l'utente nella riduzione della massa grassa e aumentare la massa muscolare magra, pertanto la dieta ricca di proteine è utile per chi vuole perdere peso e per chi che cerca di guadagnare peso muscolare. Le proteine infatti sono le sostanze nutritive che costruiscono e riparano i tessuti muscolari.

La dieta ricca di proteine pone particolare attenzione alla consumazione

di elevate quantità di proteine e di minime quantità di carboidrati: in questo modo l'utente dovrebbe aumentare la massa muscolare magra e diminuire il grasso corporeo complessivo. Le diete ad alto contenuto di proteine sono diventate un modo popolare per perdere peso, perché la ricerca ha scoperto che le proteine possono soddisfare la sensazione di fame meglio dei grassi o dei carboidrati.

Tuttavia, una dieta ricca di proteine può essere difficile da mantenere per lungo termine e la perdita di peso può essere dannosa per la salute, perciò si dovrebbe consultare un medico prima di iniziarla.

Le più diffuse tipologie di dieta iperproteica

Dieta Atkins: Il dottor Robert Atkins ha inventato la dieta che da lui ha preso il nome. Secondo un articolo del 2001 dell'American Heart Association, la dieta Atkins è costituita dal 27 per cento di proteine, il 5 per cento di carboidrati e il 68 per cento di grassi.

Le linee guida alimentari consigliano una dieta che è costituita dal 10-15 per cento di proteine, dal 40-60 per cento di carboidrati e dal 20-35 per cento di

grassi. La dieta Atkins consente tutti i tipi di proteine e grassi, tra cui carne, pesce, pollame, uova, formaggio, burro e olio, e limita i carboidrati come pane, pasta, frutta, latte, alcool e verdure ricche di amido come patate, piselli e mais.

L'alto contenuto di acidi grassi omega della dieta Atkins può essere sano per il cuore, ma può comportare alcuni rischi per la salute come il cancro al colon, possibili problemi a livello osseo, danni renali e chetoacidosi, una condizione che causa vertigini, debolezza e irritabilità.

La dieta South Beach: La dieta South

Beach è stata creata dal Dr. Arthur Agatston nel 2003 e si basa sull'indice glicemico, un sistema che classifica gli alimenti in base alla velocità in cui gli zuccheri in essi contenuti entrano nel sangue. Questa dieta ha spopolato negli Stati Uniti, perché consente di assumere da 20 a 90 g di carboidrati per pasto, ed è più sana rispetto ad altre diete iperproteiche perché incoraggia il consumo di cereali integrali, fagioli e legumi, verdura, prodotti lattiero-caseari a basso contenuto di grassi e grassi insaturi sani come l'olio d'oliva e grassi derivati dal pesce e dalle noci. L'aspetto negativo della dieta è la limitazione di

alimenti sani come frutta e carote, perché risultano avere un alto l'indice glicemico.

Dieta Stillman: La dieta Stillman è la dieta più proteica costituita dal 64 per cento di proteine, dal 3 per cento di carboidrati e dal 33 per cento di grassi. Si basa sulla teoria che le proteine aiutano a bruciare i grassi e che i carboidrati sono immagazzinati come grasso. La dieta Stillman incoraggia il consumo di proteine magre come la carne magra, il pollame senza pelle, il pesce, i frutti di mare, le uova ed il formaggio magro, limitando grassi, oli e carboidrati come pane, pasta, frutta, verdura e latticini.

Come funzionano le diete iperproteiche

Abbiamo bisogno di proteine in tutte le fasi della vita, per una grande varietà di funzioni corporee. Le proteine inoltre sono il componente principale di tutte le cellule, compresi muscoli e ossa, sono necessarie per la crescita, lo sviluppo e per combattere le infezioni e proteggere il corpo. Le raccomandazioni consentono una vasta gamma di assunzione di proteine, dal 10% al 35% delle calorie totali, per un normale adulto sano.

Ad esempio, su una dieta di 1800 calorie, si possono consumare da 45 grammi (che costituisce il 10% delle calorie) a 218 grammi (35%) di proteine al giorno. Tuttavia, la razione giornaliera raccomandata (RDA) di proteine è di 56 grammi al giorno per gli uomini e 46 grammi al giorno per le donne. Detto questo, è possibile mangiare proteine in grande quantità?

Non ci sono controindicazioni per una maggiore assunzione di proteine, se non si soffre di malattie renali. Per perdere peso, gli esperti consigliano di mirare ad assumere circa 120 grammi di

proteine al giorno. Se si desidera aumentare l'apporto proteico, fatelo lentamente nel corso di una settimana. Consultate uno specialista prima di aggiungere grandi quantità di proteine alla vostra dieta.

Le fonti proteiche migliori

Le proteine sono importanti ma lo sono anche i carboidrati, i grassi e le calorie totali. Per una dieta ricca di proteine, assumere ad ogni pasto fonti proteiche magre e a basso contenuto di grassi. E' consigliabile anche fare scorta di "carboidrati intelligenti" come la frutta, la verdura ed i cereali integrali, insieme

con i grassi sani come la frutta secca, i semi, le olive, l'olio, il pesce e l'avocado. Non tutte le proteine sono uguali. Cercate fonti di proteine ricche di nutrienti e con la minore quantità di grassi e calorie, come carni magre, fagioli, soia, e latte a basso contenuto di grassi.

Ecco alcune buone fonti di proteine:

ALIMENTI - PROTEINE

(in grammi)

30 gr di carne, pesce, pollame - 7

1 uovo - 6

120 gr di latte - 4

120 gr yogurt magro - 6

120 gr di latte di soia - 5

90 gr di tofu - 13

30 gr di formaggio - 7

1/2 tazza di ricotta a basso contenuto di grassi - 14

1/2 tazza di fagioli cotti - 7

1/2 tazza di lenticchie - 9

30 gr di noci - 7

2 cucchiaini di burro di arachidi - 8

1/2 tazza di verdure - 2

1 fetta di pane - 2

1/2 tazza di cereali / p- asta 2

Se volete assumere proteine più magre nella vostra dieta quotidiana, provate questi 7 semplici consigli:

1- portare uno yogurt nella borsa o nello

zaino o metterlo nel cassetto della scrivania.

2- fare uno spuntino con una mozzarella senza grassi.

3- fare colazione con una tazza di latte intero e cereali.

4- provare il salmone affumicato o una salsiccia magra per la prima colazione.

5- portare un uovo sodo per un semplice spuntino.

6- sgranocchiare fagioli edamame (fagioli di soia verdi lessati) ai pasti e come spuntini.

7- scegliere il filetto di carne.

Esempi di menù

Prima colazione

Per la prima colazione, provate le uova cucinate in vari modi: strapazzate, in camicia o sotto forma di frittata.

Aggiungete alle uova affettate del formaggio o una piccola quantità di verdure. È inoltre possibile aggiungere alcuni ingredienti allo yogurt, come le noci, la soia o della frutta fresca. Se dovete viaggiare, acquistate barrette proteiche che si adattino alla vostra dieta.

Pranzo

Adottare una dieta ricca di proteine per pranzo può essere difficile. Evitare i panini quando possibile, mangiare

invece pane integrale quando necessario. Provare un'insalata condita con formaggio feta o strisce di pollo. Un pranzo che sazia in maniera sorprendente è la zuppa con carne, fagioli, verdure e spezie, può davvero saziare ed è una cena invernale perfetta. È possibile cucinare grandi quantità di brodo e congelarlo in piccoli contenitori in modo da poterne avere per settimane.

Cena

Cena ed alimenti ad alto contenuto proteico sembrano sposarsi meno... Provare diversi tipi di pollame, carne e pesce e farne l'ingrediente principale intorno al quale comporre il pasto e accompagnare il piatto con un'insalata di

verdura. Occasionalmente, è possibile includere i cereali integrali, come riso integrale, grano intero o una tortilla di grano integrale.

Snack e Dolci

La maggior parte degli spuntini che la gente prepara è a base di carboidrati piuttosto che di proteine, ma chi dice che non è possibile fare uno spuntino con gli avanzi di pollo o dell'ultima cena? Se siete alla ricerca di snack da portare con voi in borsa o nello zaino, provate con un sacchetto di noci o di semi di girasole oppure mangiare una manciata di germogli di soia.

L'hummus di ceci ha un alto contenuto di proteine, quindi accoppiatelo con le verdure e non dimenticate di includere un frutto o due nella vostra dieta quotidiana, anche se state puntando ad assumere una grossa quantità di proteine. Per un po' di dolcezza, aggiungete una piccola quantità di dolcificante oppure un pizzico di estratto di vaniglia. Il risultato sarà simile al gusto della torta al formaggio, ma sarà molto più sano. Potete anche fare un frullato mescolando il latte e i frutti di bosco con alcuni cubetti di ghiaccio.

Come agisce la dieta

In teoria, il meccanismo per perdere peso è molto semplice: basta mangiare meno e fare più esercizio fisico, ma naturalmente mettere in pratica queste indicazioni può essere un'impresa non facile. Trovare una dieta con la giusta combinazione di nutrienti, che vi piace e che funzioni con il vostro stile di vita è un processo molto individuale: alcune persone infatti si trovano meglio con un alto contenuto di carboidrati, mentre altri che adottano la medesima dieta soffrono di fame, e naturalmente, se si è costantemente affamati, assumere meno calorie può essere impegnativo.

Provare a suddividere le calorie giornaliere in piccoli pasti o spuntini da consumare il più possibile all'inizio della giornata, mantenendo la cena come ultimo pasto per un migliore controllo del senso di appetito. La ricerca suggerisce di mangiare 4-5 piccoli pasti o spuntini al giorno per controllare la fame ed il peso e fintanto che rimanete entro i limiti raccomandati, potete provare ad aggiungere alcune proteine alla vostra dieta.

Recensioni sulla dieta

Alcune persone che hanno seguito una dieta iperproteica, hanno riportato una maggiore soddisfazione, meno fame e perdita di peso quando il grasso è stato ridotto al 20% delle calorie totali nella loro dieta e la quantità di proteine è stata elevata al 30% ed i carboidrati rappresentano il 50%, assumendo mediamente 441 calorie in meno nei giorni in cui hanno seguito una dieta ad alto contenuto di proteine e hanno regolato da sé il proprio apporto calorico.

Una dieta ricca di proteine, combinata con una maggiore attività fisica, assicura la perdita di grasso e ha migliorato i

livelli di grasso nel sangue. I ricercatori suggeriscono che le diete ricche di proteine aiutano le persone a controllare meglio l'appetito e l'assunzione di calorie. Le diete ricche di proteine e moderate in carboidrati, insieme a uno stile di vita e ad un regolare esercizio fisico, sono spesso indicate dagli esperti come contributi per la riduzione di grassi nel sangue e il mantenimento della massa magra, mentre la combustione dei grassi avviene senza essere distratti dalla fame costante.

I ricercatori non capiscono esattamente come le proteine lavorino per abbassare l'appetito, suppongono che il meccanismo sia che una dieta ricca di

proteine fa sì che il cervello produca più bassi livelli di ormoni che stimolano l'appetito. Questo può essere dovuto al fatto di assumere meno carboidrati o all'effetto specifico delle proteine sugli ormoni della fame e sulla chimica del cervello. Ulteriori ricerche sono necessarie prima che gli esperti possano raccomandare di aumentare le proteine nella loro dieta.

La dieta iperproteica è fondamentalemente un programma di perdita di peso che enfatizza il consumo di proteine da fonti magre. L'obiettivo dichiarato della dieta ricca di proteine è quello di aumentare la massa muscolare

magra e ridurre il grasso indesiderato.

Alcune fonti di proteine coinvolte sono pollo, pesce, manzo magro, proteine della soia, albume d'uovo e integratori di proteine del siero di latte. Non è specificata una durata temporale in cui si dovrebbe seguire un tale tipo di regime alimentare e gli integratori di proteine possono essere incorporati in questo piano di perdita di peso.

Vantaggi e svantaggi della dieta

I vantaggi della dieta iperproteica:

- ü Le proteine sono i mattoni per i muscoli e le strutture del corpo.

- ü Il consumo di carni magre è generalmente considerato una sana fonte proteica.
- ü La prima dieta iperproteica risale al 1970, cosa che può essere rassicurante per alcuni, perché è stata usata e sperimentata per molto tempo.

Gli svantaggi della dieta iperproteica:

- ü La dieta ricca di proteine scoraggia il consumo di carboidrati, che sono effettivamente necessari per l'apporto quotidiano di energia.
- ü Non ci sono soppressori dell'appetito nella dieta ricca di

proteine.

- ü Non ci sono integratori bruciagrassi nella dieta ricca di proteine.
- ü Questa dieta può non essere adatta per i vegetariani che non mangiano prodotti a base di carne, dal momento che le proteine possono essere molto difficili da trovare nelle verdure.
- ü La dieta può portare ad un consumo eccessivo di carne, cosa che potrebbe avere ripercussioni sulla salute.

Conclusione

La dieta ricca di proteine è interessante, per non dire altro. Poiché è essenziale assumere quotidianamente proteine, questo programma di perdita di peso favorisce l'assunzione di elevate quantità, almeno un grammo per ogni chilo di peso corporeo al giorno. Purtroppo, la dieta ricca di proteine scoraggia il consumo di carboidrati, che sono effettivamente necessari per l'energia.

Il concetto ha portato alla credenza popolare che tutti i glucidi sono cattivi o malsani, il che non è vero. E' certamente consigliabile consultare il proprio medico prima di iniziare il piano di una

dieta ad alto contenuto proteico, sia che si tratti di perdere peso che di aumentare la massa muscolare magra.

La dieta Mèsségué



Marc
Mességué

La dieta
di un giorno

MONDADORI

La dieta Mességué nasce da un'idea di un famoso erborista e dietologo francese, Monsieur Maurice Mességué, che associa alla dieta un trattamento depurativo a base di infusi e decotti che aiutano a dimagrire. La dieta Mességué incentra i suoi trattamenti con erbe curative e cosmetiche, coltivate senza fare uso di fertilizzanti o insetticidi. Queste erbe biologiche vengono usate sotto forma di tisane, bagni, impacchi ed erbe micronizzate e concentrate in capsule gelatinose. La dieta prevede un apporto calorico di circa 1.200 calorie al giorno ed ogni giorno si deve bere almeno un litro di tisana. Consiste nell'associazione di

carne, pesce e verdure con i Preparati Energy Diet denominati DPE (Dose Proteica Energy Diet) composti da aminoacidi ad alto valore biologico.

Le fasi della dieta Mèsségué

Il programma può durare 20 - 30 o 40 giorni e comprende due fasi:

- 1- **fase d'urto**: dura un numero di giorni pari a metà del programma preselezionato (es. 10 giorni nel Programma Base). Durante questa fase vengono eliminati completamente i carboidrati. Si assumono 4 Preparati Energy Diet

(4 DPE) al giorno associati a carne, pesce e verdure a volontà.

- 2- **fase equilibrante:** si completa il periodo del programma stabilito, reintroducendo gradualmente i carboidrati. In questa fase si assumono 2 DPE al giorno.

Chi ha inventato la dieta M^ésség^u

Monsieur Maurice Messég^u (nato in Francia il 14 dicembre 1921 a Colayrac-Saint-Cirq) è un noto erborista francese autore di numerosi best-seller di medicina a base di erbe e di cucina

con le erbe. Nella sua autobiografia afferma di aver trattato, tra gli altri, Winston Churchill, il Presidente Herriot di Francia, tutte le Khan, re Farouk, Jean Cocteau, il cancelliere Adenauer della Germania, e Papa Giovanni XXIII. Nel 1971 è stato eletto il sindaco della città di Fleurance.

Mességué ha praticato una forma di erboristeria tramandata attraverso la sua famiglia. Alcune delle pratiche riguardano, tra l'altro, di mettere in ammollo i piedi del paziente in un decotto forte di erbe raccolte a livello locale.

Come funziona

Secondo Maurice Mességué basta anche solo un giorno alla settimana di alimentazione corretta per equilibrare l'alimentazione. Inoltre occorre bere almeno 2 litri di acqua oligominerale al giorno che aiuta ad espellere le tossine. Mességué sostiene inoltre che dimagrire e ingrassare come una fisarmonica (noto con il nome di effetto yo-yo) comporta più danni che altro, e quindi consiglia di non seguire nessuna “dieta dimagrante” così come l’abbiamo intesa fino ad oggi, cioè un periodo di semi-digiuno forzato, magari intenso, ma concentrato e limitato nel tempo.

Invece di abbuffarsi tutti i giorni per un breve periodo di tempo sarebbe meglio stare a stecchetto un giorno alla settimana per sempre! Durante i pasti della giornata, fatta eccezione della colazione in cui sono previste due fette biscottate con marmellata o miele, occorre evitare carboidrati, mangiare alimenti cotti al vapore, alla griglia o crudi. L'apporto di proteine deve essere garantito da carne o pesce o legumi. Per condimento degli alimenti usare solo un filo di olio extravergine, niente sale, formaggi o insaccati. Dal giorno successivo e per tutta la settimana si

riprende a saziarsi regolarmente.

Concedersi qualche vizio serve a stare bene a livello psicologico, dato che l'equilibrio psico-fisico in una dieta è indispensabile.

La dieta è suddivisa in tre fasi:

- 1- la prima dura da 4 a 6 giorni, e prevede una dieta dissociata di una sola categoria di alimenti nelle 24 ore, per circa 1000 calorie al giorno;
- 2- la seconda fase dura 25 giorni e prevede una dieta mista da 1300 calorie giornaliere;

- 3- la terza dura tre mesi e prevede l'assunzione di 1500-1600 calorie al giorno.

Il “Giorno di luce”

Questa dieta prevede pasti regolari per tutta la settimana per l'intero anno, con un solo giorno di restrizioni alimentari, il giorno di "luce". Così, a poco a poco, si possono perdere i chili in eccesso senza rompere l'equilibrio del vostro organismo.

Lo schema della giornata "luce"

Colazione:

- 30-40 g di pane intero o pane

integrale tostato

- 30 g di marmellata o miele
- tè

Merenda:

- un frutto a scelta

Pranzo:

- 250 g di verdure crude o cotte al vapore
- 200 g di carne bianca oppure 2-3 uova o 300 g di pesce

Cena:

- 250 g di verdura cruda o al vapore
- 200 g di carne bianca oppure 2-3 uova oppure 300 g di pesce

Usare olio a crudo, aceto o salse, usare solo la scorza di limone, aceto balsamico o erbe, per sostituire completamente il sale. Non bere bevande gassate o alcool, sono ammessi solo 2 litri di acqua naturale o minerale. Se siete vegetariani sostituite la carne ed il pesce con la soia.

Cosa fare nel giorno di “luce”

E' sufficiente ripetere il giorno di luce ogni settimana al fine di ottenere una perdita graduale (200 grammi a settimana) che, nel tempo, garantiscono una perdita costante e certa. Attenzione, però: alcuni dietologi non considerano un giorno di dieta a settimana sufficiente

a

compensare gli eccessi alimentari. Il metodo è valido solo per coloro che hanno abitudini alimentari moderate.

Ecco alcune regole da seguire per adottare questo metodo con efficacia:

- Mangiare lentamente, senza stress o interruzioni, in un'atmosfera tranquilla e serena;
- Prima del pasto principale, consumare un'insalata, che dà una sensazione di riempimento;
- Mangiare ad orari prestabiliti;
- Non bere durante i pasti: questo porta solo ad una digestione più difficile, a causa di un aumento della quantità di acido nello

stomaco;

- Dopo le ore 17 non mangiare alimenti ricchi di proteine, difficili da digerire, e non mangiare nulla 2 ore prima di andare a letto;
- La sera, prima di andare a letto, si può bere una tazza di tisana di tiglio o camomilla.

Durante la settimana

Diminuite le dimensioni delle porzioni: se volete perdere fino a 4 kg in un anno, è sufficiente seguire queste regole:

- Smettete di mangiare pasta o riso più di una volta al giorno e, nello stesso pasto, se mangiate il pane,

non associate riso o pomodori.

ü Iniziate ogni pasto con verdure crude o cotte al vapore.

ü Come spuntini, cercate di mangiare sempre frutta di stagione, che non solo blocca l'appetito, ma fornisce anche vitamine e oligoelementi utili al sistema biochimico ed ormonale e al metabolismo.

ü

Secondo la teoria di Mességué, l'alimentazione deve apportare sali minerali, oligoelementi, vitamine, ma anche proteine ed aminoacidi , acidi grassi e polinsaturi, fibre alimentari e la quantità d'acqua necessaria ogni giorno, questo al fine di evitare carenze

alimentati e perdite di peso dovute allo scioglimento muscolare o alla perdita di acqua che comporterebbe la ripresa del peso alla fine della dieta, ed il conseguente indebolimento dell'organismo. Per le cure dimagranti, la razione calorica media giornaliera è di circa 1700 calorie.

Esempio di menù durante la settimana

Suggerimenti:

- 1) la verdura cruda va consumata lontano dai pasti principali; a pranzo o a cena si consiglia verdura cotta per evitare

fermentazioni intestinali.

- 2) Sostituire lo zucchero con aspartame o fruttosio.
- 3) Per condire utilizzare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno e sale marino in quantità limitata.
- 4) La quantità di erbe, spezie, aceto balsamico è libera.
- 5) Preferire i cereali integrali, il pesce, frutta e verdura.
- 6) Bere 2 lt di acqua oligominerale al giorno.

Colazione valida per tutti i giorni

§ 50gr di pane integrale

§ 10gr di burro

§ spremuta fresca o un frutto di

stagione (a giorni alterni)

§ bevanda calda o fredda a scelta tra: tè, caffè espresso o caffè d'orzo.

Lunedì

§ pranzo: 150gr di finocchi gratinati con 30gr di parmigiano, 60gr di spaghetti integrali con verdure grigliate, mousse di mela con fragoline di bosco.

§ Cena: insalata di pomodori e cuori di carciofo con olio e basilico, 150gr di pollo cotto al cartoccio con timo, una pera al forno con la cannella.

Martedì

§ pranzo: carpaccio 50gr di spada e salmone; sogliola alla griglia servita su un letto di zucchine e lattuga grigliate, 2 palline di cioccolato amaro.

§ Cena: verdure di stagione al pinzimonio, straccetti di manzo alla mediterranea (150gr di manzo grigliato, tagliato a fettine e condito con rucola e pomodorini); una mela al forno con cannella e un cucchiaino di mandorle.

Mercoledì

§ pranzo: verdure di stagione in pinzimonio, peperoni rossi ripieni

di merluzzo, un budino al cioccolato amaro.

§ Cena: passato di verdure, 180gr di spiedini di calamari cotti alla griglia, 50 gr di formaggio tipo asiago.

Giovedì

§ pranzo: carpaccio di polpo 50gr, 60gr di fusilli integrali al pomodoro; una pera cotta al forno e aromatizzata con la cannella.

§ Cena: un piatto di zuppa di legumi; sformato di ricotta e spinaci (preparare un impasto con 80gr di ricotta, 150gr di spinaci lessi, un cucchiaio di parmigiano, noce moscata, mettere in uno stampo e

cuocere in forno medio per 15 minuti), 2 palline di gelato al cioccolato amaro.

Venerdì

§ pranzo: verdure di stagione grigliate, risotto alle erbe fresche (70gr di riso integrale cotto con brodo vegetale, timo, maggiorana, dragoncello, condito con un cucchiaio di parmigiano).

§ Cena: omelette fatta con 2 uova con ratatouille di verdure miste (cipolle, melanzane, zucchine, peperoni a pezzetti cotti con pomodoro fresco, prezzemolo e basilico); carote, zucchine e mais;

una mela cotta accompagnata da un cucchiaino di uvetta sultanina a pinoli.

Sabato

§ pranzo: insalata mista, medaglioni di vitello al cartoccio con il latte e timo fresco (150gr di vitello cotto con un bicchiere di latte scremato, sale, pepe, timo), fagiolini al vapore, una mela al forno con cannella e un cucchiaino di mandorle.

§ Cena: zuppa di asparagi, 50gr di bresaola, sorbetto ai frutti di bosco (100gr di frutti di bosco frullati con 6-8 cubetti di ghiaccio).

Domenica

§ pranzo: insalata di mare (6 cozze, 8 vongole, 40gr di code di gambero, 40gr di polipetti cotti al vapore e conditi con sedano a cubetti, prezzemolo, olio limone), 200gr di rombo al cartoccio con erbe aromatiche, pomodori al basilico.

§ Cena: melanzane farcite (grigliate due fette di melanzana tagliate per la lunghezza, farcire con cubetti di zuccina lessa, 2 cucchiaini di formaggio magro, parmigiano, arrotolare come involtini);
passato di verdure, scaloppine di

vitello 150gr. Cotte in padella con pomodoro e prezzemolo.

Come agisce la dieta e vantaggi e svantaggi

L'idea di base è che per dimagrire sia fondamentale non la quantità degli alimenti assunta ma la qualità. Per mantenersi in forma è quindi fondamentale alternare gli amidi con le proteine animali, in modo da favorire l'assimilazione degli alimenti e non appesantire il processo digestivo, mangiare verdura e frutta e bere acque che hanno un rapporto tra sodio e potassio pari a 1, in modo da favorire la

diuresi e quindi l'eliminazione delle tossine

Vantaggi della dieta:

- o favorisce la perdita di peso in tempi brevi.

Svantaggi della dieta:

- o permette l'uso di olio di paraffina, di latte in polvere e di aspartame e questo non la rende una dieta molto naturale, come nemmeno la libera assunzione di frutta e dolci a fine pasto;
- o inoltre non prevede riso o altri cereali ma solo pasta.
- o Va seguita solo per brevi periodi.

- o Indicata in caso di sovrappeso
- o Controindicata in caso di stitichezza, reumatismi, gotta, nervosismo, diabete, insufficienza renale, cardiopatie, gravidanza.

La dieta del minestrone



Non esiste un'unica dieta del minestrone, ma ci sono più versioni leggermente differenti. Alcuni libri di scrittori anonimi hanno documentato diverse

varianti di questo semplice programma di dieta molto restrittiva, che sorprendentemente è sopravvissuta alla prova del tempo. Infatti, mangiare un piatto di minestrone, insieme a pochi altri alimenti a basso contenuto calorico, per una settimana intera, porta sicuramente ad una rapida perdita di peso, tuttavia, poiché le scelte alimentari sono così limitate e l'apporto calorico così basso, noia ed inadeguata nutrizione sono inevitabili.

Chi l'ha inventata

La dieta del minestrone è stata descritta

da alcuni storici della cultura popolare come un buon esempio di leggenda urbana, trasmessa da persona a persona tramite il passaparola. Le leggende urbane sono spesso storie o aneddoti, la chiamiamo "disinformazione ampiamente accettata." Nessuno sembra sapere quando la dieta del minestrone sia stata formulata per la prima volta o l'identità del suo autore, potrebbe aver avuto origine intorno al 1950, ma può risalire anche a un periodo precedente.

Esiste in circolazione una ricetta risalente alla Prima Guerra Mondiale (1914-1918), quando i soldati americani combattenti in Francia avevano poche

verdure disponibili. La dieta del minestrone fu ripresa nei primi anni 1980 come regime alimentare seguito dalle hostess di volo, che dovevano rientrare in rigorosi canoni di peso per mantenere il loro lavoro.

Ricompare poi a metà degli anni 1990, quando i mass media resero facile alle persone trasmettere copia della dieta ad amici e colleghi di lavoro. La dieta è stata pubblicata anche su riviste e si è diffusa in associazioni di salute, nei reparti di cardiologia degli ospedali e in numerosi centri medici, che presumibilmente la prescrivevano ai pazienti in sovrappeso per prepararsi per la chirurgia cardiaca perdendo

velocemente peso prima dell'operazione.

Come funziona

La dieta del minestrone non è in alcun modo un piano individualizzato. Non ci sono raccomandazioni sull'esercizio fisico, nessun suggerimento di comportamento, nessun consiglio su come cambiare le cattive abitudini, solo un elenco rigoroso di cosa mangiare in ogni giorno della settimana. I pasti devono essere consumati a casa, perché gli alimenti prescritti non si trovano nei menu della maggior parte dei ristoranti.

Questo piano dieta promette una perdita di peso di 4 chili in una settimana, e deve essere seguita soltanto per una sola settimana alla volta. Se si desidera perdere maggiore peso, si consiglia di attendere qualche tempo prima di iniziare un'altra settimana di questa dieta super-ipocalorica.

La dieta del minestrone: menù di esempio

I sette giorni di piano dieta consentono di mangiare tutto ciò che si vuole, finché si tiene fede alla piccola lista di cibi consentiti a giorni alterni, insieme a due

ciotole giornaliera di minestrone. Altri alimenti specifici che devono essere consumati sono frutta, verdura, latte scremato e carne. Si consiglia inoltre di bere molta acqua ed evitare l'alcol.

Ecco un esempio di piano dieta:

1° giorno: Minestrone, macedonia di frutta (tranne le banane). Bere solo: tè senza zucchero, tazzina di caffè, succo di mirtillo ed acqua.

2° giorno: Minestrone preparato con tutte le verdure a basso contenuto calorico che si desiderano (tranne fagioli, piselli o mais) e una patata al forno con burro.

3° giorno: Minestrone, macedonia di

frutta (tranne le banane). Bere solo: tè senza zucchero, tazzina di caffè, succo di mirtillo ed acqua.

4° giorno: Minestrone, banane e due bicchieri di latte scremato.

5° giorno: Minestrone, manzo, pollo o pesce, pomodori freschi ed almeno 6-8 bicchieri d'acqua.

6° giorno: Minestrone, bistecche di manzo e quantità illimitata di verdure.

7° giorno: Minestrone, riso integrale, succhi di frutta non zuccherati, e verdura senza limiti.

La ricetta per il minestrone varia leggermente tra le diverse versioni della dieta, ma comprende fundamentalmente verdure assortite a basso contenuto

calorico come cipolle e pomodori, ed è aromatizzato con una miscela di zuppa di cipolle, brodo e succo di pomodoro.

Ecco una ricetta tipica:

- 2 dadi per brodo di pollo o manzo
- 1 costa di sedano (non il gambo intero) a dadini
- 3 carote
- 2 peperoni
- 1 grande cipolla bianca tagliata finemente
- 2 barattoli di pomodori a cubetti o interi
- sale
- pepe
- prezzemolo

- salsa di soia a piacere (o qualsiasi altro condimento che sia di vostro gradimento).

Mettere un po' di olio in una pentola grande e rosolare tutte le verdure finché diventano tenere. Aggiungere 12 tazze di acqua, mescolare i dadi, il brodo ed i condimenti. Cuocere fino a quando il minestrone raggiunge la morbidezza desiderata ed aggiungere poi i pomodori. **Attenzione:** questa dieta può causare disturbi gastrointestinali.

Come agisce

La dieta del minestrone è essenzialmente una dieta ad azione rapida così ipocalorica che si perde peso rapidamente durante la settimana di terapia. Non c'è una magia che favorisca la perdita di peso, il segreto, se così vogliamo dire, è la natura a basso contenuto calorico degli alimenti assunti. Si possono perdere fino a 10-15 chili, ma il problema è che la maggior parte del peso perso sarà costituito principalmente da liquidi e non grasso, pertanto risulta essere molto più facile riprendere peso una volta che si inizia a mangiare normalmente.

Mangiare praticamente gli stessi

alimenti ogni giorno per una settimana può essere monotono ed inoltre gli esperti concordano sul fatto che qualsiasi dieta con 1.200 calorie al giorno è potenzialmente pericolosa per l'organismo ed è quasi impossibile assumere tutti i nutrienti necessari e soddisfare la fame con così poche calorie.

Cosa dicono gli esperti

Secondo gli esperti questa dieta presenta una grave carenza di sostanze nutritive, che si traduce in una perdita di peso costituita prevalentemente da liquidi e non da grasso essenziale ed inoltre

implica il rischio psicologico di sfiducia verso la maggior parte delle diete, perché le persone che si mettono a dieta si scoraggiano quando perdono peso solo per riguadagnarlo successivamente (noto effetto yo-yo di molte diete).

Questo può persuadere molti soggetti a pensare che tutte le diete non portano a risultati confacenti. Inoltre i dietisti consigliano di orientarsi verso altri piani alimentari più equilibrati e vari da abbinare sempre a regolare esercizio fisico. L'aspetto positivo del piano della dieta del minestrone è che si può convincere le persone a mangiare più

verdure.

Considerazioni finali sulla dieta

Prima di iniziare la dieta del minestrone o qualsiasi altra dieta è sempre consigliato consultare il medico per accertarsi di non aver problemi di salute, dopodiché si può procedere all'acquisto di tutti gli ingredienti per preparare il minestrone che è alla base di tale dieta, inoltre fare scorta di: frutta, verdura, latte scremato, pesce, pollo o carne. Questo programma di dieta non è altro che una soluzione rapida che non fa nulla per aiutare a modificare i comportamenti che portano ad aumentare

di peso. Il risultato? Continuate a cercare un programma che preveda tutti i componenti utili per uno stile di vita sano, anche una regolare attività fisica, e che sia adatto per una perdita di peso a lungo termine.

La dieta del minestrone è rivolta unicamente ad una perdita di peso a breve termine, e viene di solito consigliata come un modo rapido per perdere peso dopo periodi come il Natale, quando si fanno grandi abbuffate o per indossare un vestito particolare per un'occasione speciale (ad esempio il matrimonio).

Vantaggi:

La dieta del minestrone funziona per alcune persone, ma solo come modo per perdere peso rapidamente. Ad alcune persone piace il fatto che questo regime alimentare offra una sorta di pausa salutare dal cibo spazzatura o dai fast food, e che non richieda ingredienti insoliti o costosi, ricette complesse. Inoltre, il minestrone può essere conservato in frigorifero o congelato per un uso successivo.

Precauzioni:

La dieta è sicura per la maggior parte

degli adulti in buona salute che non la seguono per più di sette giorni. La dieta non deve essere seguita da persone con diabete di tipo 2, disturbi alimentari, o altre patologie che richiedono diete speciali, senza consultare un medico o un dietista. Coloro che adottano questo tipo di dieta devono essere consapevoli che la maggior parte del peso che perdono durante la settimana è dovuto a perdita di liquidi e che viene facilmente recuperato quando si ritorna alle precedenti abitudini alimentari.

A causa della natura restrittiva e ripetitiva di questa dieta, è difficile da sostenere per un lungo periodo di tempo e continuare nel programma alimentare

oltre alla settimana potrebbe portare all'effetto yo-yo, che è stato dimostrato essere dannoso per la salute. La dieta non prevede un adeguato equilibrio di nutrienti e può essere a troppo basso contenuto di calorie per essere consumata per lunghi periodi di tempo.

Rischi:

Gli effetti collaterali della dieta possono includere vertigini, sensazione di testa vuota, e flatulenze (gas intestinali), quest'ultimo effetto può essere fonte di imbarazzo.

La Dieta Atkins

**DIETA
ATKINS**



Bistecca con salsa bernese, uova e

pancetta, omelette di formaggio, zuppa di crema di avocado con crema reale... Questi sono alcuni esempi di ricette ed alimenti ammessi nella dieta controversa descritta nei libri del dottor Atkins. La dieta Atkins promette non solo di perdere peso e sentirsi sazi con una dieta povera di carboidrati, ma di ottenere anche a lungo termine una migliore salute del cuore ed una memoria lucida e potente oltre ad altri numerosi benefici per il benessere e la salute.

La dieta si basa sulla teoria che le persone in sovrappeso consumano troppi carboidrati. Il corpo brucia sia grassi che carboidrati per produrre energia, ma

per primi i carboidrati; ne consegue che riducendo drasticamente i carboidrati e mangiando più proteine e grassi, si perde naturalmente peso utilizzando in modo più efficiente il grasso corporeo immagazzinato.

Chi l'ha inventata

Robert Coleman Atkins (17 ottobre 1930 nato a Columbus in Ohio e morto 17 aprile 2003 a New York) era un cardiologo americano meglio conosciuto per l'Approccio nutrizionale Atkins ("Dieta Atkins"), una dieta popolare ma controversa, che comporta uno stretto

controllo del consumo di carboidrati a favore dell'assunzione di proteine e grassi (compresi i grassi saturi), oltre ad ortaggi a foglia e integratori alimentari.

Come funziona

Il piano permette di assumere cibi che molte persone a dieta possono solo sognare. Ecco alcuni principi d'azione:

- Ci sono pochi limiti sulla quantità di cibo da assumere, molti limiti invece sul cibo permesso nel piatto: niente zucchero raffinato, latte, riso bianco, farina bianca.
- Si possono mangiare cibi tradizionalmente considerati

"ricchi" come carne, uova, formaggi e molto altro.

- ü Si possono assumere proteine e grassi quasi puri. Si può consumare carne rossa, pesce (crostacei inclusi), pollame, formaggi, si può mangiare la maionese e condire con l'olio d'oliva.
- ü I carboidrati sono limitati (circa 20 grammi di carboidrati netti al giorno, calcolati facendo carboidrati totali meno fibra) nelle prime due settimane.
- ü Non ci sono eccezioni a queste regole durante le prime due settimane, perché si suppone che

il basso consumo di carboidrati (senza frutta e verdura a foglia verde) faccia ripartire l'attività biochimica del metabolismo consentendo la perdita di peso. Non si contano le calorie (infatti, può capitare di mangiare più calorie di quelle che si assumevano prima di iniziare la dieta).

ü Successivamente la quota dei carboidrati viene aumentata tramite l'assunzione di cibi ricchi di fibre, ma NON di zucchero raffinato, latte, riso bianco, pane bianco, patate o pasta fatta con la farina bianca. Questi alimenti rimangono in un elenco

permanente di piaceri proibiti.
ü E' consentita l'aggiunta di frutta, verdura e cibi integrali dopo le prime due settimane. Nel tempo il mantenimento del peso consiste nell'aumento graduale dei carboidrati gradualmente fino a quando la perdita di peso è mantenuta. Alla dieta Atkins si consiglia di associare dell'esercizio motorio in tutte le fasi della dieta, come parte di uno stile di vita sano, per agevolare il mantenimento del peso.

Le quattro fasi della dieta

La dieta Atkins viene suddivisa in quattro fasi:

- 1- la prima fase è chiamata “ad induzione” e deve essere seguita per almeno due settimane, anche se può essere seguita per molto più tempo. In questa fase è necessario limitare severamente l'assunzione di carboidrati fino ad assumerne solo 20 g al giorno (la maggior parte di noi ne consuma circa 250 g al giorno). Questo significa rinunciare a biscotti, torte, cioccolato, patatine, bevande gassate, croissant e pasticceria come a pane, patate,

pasta, riso, latte, frutta e verdura. Al contrario, si può consumare una quantità illimitata di carne rossa, pollo, pesce, formaggio, uova, maionese, panna e burro.

- 2- La seconda fase, nota come “perdita di peso continuo”, consente di aumentare leggermente l'apporto di carboidrati (5 g al giorno per una settimana) fino a trovare il livello di carboidrati ideale per perdere peso: questa è la quantità massima di carboidrati che si può assumere ogni giorno per perdere tra 1 e 3 chili a settimana. Per alcune persone, la quantità può essere solo 25 g di

carboidrati, per altri potrebbe essere 50 g, tuttavia, si tratta di quantità notevolmente inferiori rispetto a quelle alle quali la maggior parte di noi siamo abituati, e si possono introdurre nella dieta solamente un paio di verdure, frutta, noci e semi. Cereali, pane, patate, riso, pasta, sono ancora off limits!

- 3- È ora di entrare nella terza fase, chiamata “Pre-manutenzione”, in cui avete ancora solo 5-10 chili da perdere. Durante questa fase, è possibile aumentare l'assunzione di carboidrati di 10 g al giorno

per una settimana alla volta.
L'idea è quella di rallentare la perdita di peso a non più di 1 chilo a settimana, nel tentativo di preparare il corpo per la fase finale, la fase del mantenimento del peso. A questo punto si può iniziare a inserire nella dieta piccole quantità di alimenti ricchi di amido come il pane e la pasta. Per esempio, solo 40 g di pasta cotta o 30 g di riso cotto forniscono ciascuno 10 g di carboidrati!

- 4- La quarta e ultima fase, la fase di “manutenzione”, dura tutto l’arco della vita e si propone di aiutarvi

a mantenere il vostro peso. Mentre si può avere un apporto di carboidrati un po' più vario, molte persone hanno bisogno di limitare carboidrati a meno di 90 g al giorno, dose che è ancora solo circa un terzo di quanto la maggior parte di noi consuma ogni giorno.

Menù di esempio

Prima colazione

- 3 uova strapazzate con un po' di formaggio fuso
- 4-6 strisce di pancetta
- Caffè o tè con panna

Pranzo

- Insalata di pollo preparata con:
180 grammi di pollo cucinato alla
griglia, formaggio, verdure per
insalata e 1 uovo sodo tritato
-

Cena

- Frittura di pesce (filetti di pesce
immersi nell'uovo e rivestiti di
proteine del siero di latte e fritti
in olio vegetale)
- insalata verde
- mezzo pomodoro medio
- cime di rapa al burro

Come agisce

Limitando drasticamente i carboidrati, il corpo entra in uno stato di chetosi, cioè utilizza il grasso come combustibile e sviluppa energia dai chetoni, frammenti di carbonio che vengono creati dalla ripartizione dei depositi di grasso.

Quando il corpo è in chetosi si tende a sentire meno fame e quindi è molto probabile che si mangi meno. Tuttavia la chetosi, in alcune persone, può causare una varietà di effetti sgradevoli come cattivo odore del fiato e stitichezza.

Come risultato, il corpo cambia: da motore a combustione di carboidrati a motore brucia-grassi. Così, invece di

fare affidamento sui cibi ricchi di carboidrati che in genere usiamo per produrre energia, e lasciare i depositi di grasso proprio dove erano prima (ahimè, su fianchi, pancia, cosce), le riserve di grasso diventano una fonte di energia primaria.

Il risultato auspicato: la perdita di peso. Si consideri nel dettaglio cosa succede quando si consuma un pasto ricco di carboidrati: lo zucchero entra rapidamente nel flusso sanguigno; per evitare che il livello di glicemia si alzi troppo, il corpo secreta insulina, che permette allo zucchero in più di essere immagazzinato nel fegato e nei muscoli sotto forma di glicogeno; ma questi

organi si riempiono rapidamente, e quindi l'insulina converte lo zucchero in grasso, che successivamente dobbiamo cercare, in maniera complicata e laboriosa, di eliminare.

Secondo la teoria Atkins, se il corpo continua a produrre insulina in eccesso, per il fatto di assumere quantità elevate di zuccheri, può diventare meno sensibile all'insulina e, infine, si può sviluppare una malattia metabolica, il diabete. La teoria afferma che questo dovrebbe essere propriamente definito "zucchero instabile nel sangue", in quanto il livello di zucchero nel sangue si alza e si abbassa rapidamente. Questo

"primo passo di un percorso metabolico malsano" porta alle prime fasi del diabete, tuttavia, un corpo in chetosi brucia il grasso in eccesso, e nel tempo (secondo la teoria Atkins) torna alla normale funzione metabolica.

Anche se tutto il grasso in questa dieta può temporaneamente causare un aumento del livello di colesterolo, questo aumento è di solito di breve durata e ben presto, quando si verifica perdita di peso, si torna ad un livello di colesterolo più basso e a livelli di trigliceridi normali, almeno, questo secondo la teoria.

Per molte persone, il consumo di carboidrati deve essere superiore a 40

grammi al giorno affinché questo meccanismo biochimico si verifichi.

Anche se non viene consigliato di fare molta attività fisica, la teoria Atkins sostiene che alcune persone devono fare esercizio per entrare nello stato di chetosi, ed altre persone devono integrare la dieta con le vitamine, dal momento che esse non vengono assunte da fonti come verdura e frutta.

Cosa dicono gli esperti

La dieta Atkins rimane molto controversa presso gli esperti di tutto il mondo. Un portavoce della Atkins sottolinea che una serie di studi in corso

dal 2002 dimostrano alcuni benefici di una dieta povera di carboidrati, soprattutto quando la perdita di peso ottenuta con una dieta come la Atkins sono confrontati con la perdita di peso ottenuta con altri programmi dietetici.

Ma molti esperti di salute rimangono cauti. La dieta Atkins “funziona” se state cercando di perdere peso e se si cerca di migliorare il livello dei trigliceridi e del colesterolo HDL, ma molti dietisti sono scettici a riguardo e vanno cauti nel giudicare il piano dietetico della dieta Atkins.

La dieta Atkins ha effetti collaterali?

Spiacevoli effetti collaterali possono verificarsi con la dieta Atkins. Per cominciare, bruciare grassi porta alla produzione di sostanze denominate chetoni e il corpo entra in uno stato chiamato chetosi, condizione che può causare alito cattivo, stanchezza, debolezza, vertigini, insonnia e nausea. Può anche verificarsi stipsi come conseguenza della mancata assunzione di cibi tipicamente ricchi di fibre come frutta, verdura, fagioli, pasta integrale, riso integrale, cereali integrali e patate.

Quando si tratta di effetti collaterali di lungo termine, molti operatori sanitari

sono preoccupati che la dieta Atkins possa comportare gravi rischi: l'elevato apporto di grassi, di acidi grassi saturi in particolare, può aumentare il rischio di malattie cardiache e la natura sbilanciata della dieta può portare a carenze nutrizionali, che causano problemi di salute in età avanzata. Per esempio, l'assunzione limitata di calcio, deputato alla costruzione delle ossa, può aumentare il rischio di osteoporosi, mentre l'assunzione ridotta di nutrienti antiossidanti (presenti in frutta e verdura) sono collegati con una serie di problemi di salute che vanno dalle malattie cardiache al cancro all'invecchiamento precoce e alla cataratta.

Alcuni esperti sono anche preoccupati che un elevato consumo di proteine possa causare problemi ai reni o indebolimento delle ossa. Si consiglia sempre un consulto medico prima di intraprendere un menù dietetico in generale.

Svantaggi

Poiché tanti alimenti sono off limits, la dieta può diventare molto noiosa, con il risultato che molte persone dopo un breve periodo smettono di seguirla. È anche quasi impossibile adottarla se si è vegetariani.

Vantaggi

Il fatto positivo è che le persone possono perdere notevoli quantità di peso, davvero molto velocemente, e questo può essere molto motivante.

Conclusioni

Gli esperti della nutrizione sono particolarmente preoccupati che la dieta possa aumentare il rischio di malattie cardiache, in quanto è potenzialmente molto ricca di grassi, acidi grassi saturi in particolare.

La dieta Dissociata



La dieta dissociata è una dieta alimentare sviluppata dal Dottor William Hay nel 1911. La premessa alla base della dieta è che mangiando gli alimenti giusti al momento giusto siamo in grado di accelerare il metabolismo e la digestione. Nel corso degli anni, molte persone hanno perso peso con successo seguendo la dieta. Una dieta dissociata è un tipo di cura dimagrante basata sulla separazione dei prodotti alimentari in gruppi e che cerca di evitare di mescolare proteine e grassi con carboidrati.

Tali diete tendono ad essere adatte per i momenti in cui è necessario perdere

peso velocemente, ma non dovrebbero mai diventare un'abitudine, in quanto potrebbero creare gravi problemi e carenze nutrizionali. Questo è il motivo per cui non è consigliato adottare un regime alimentare simile per più di una settimana. Il miglior consiglio è quello di attenersi alle linee guida di base della dieta dissociata: mai mescolare i carboidrati con proteine e grassi, bere molta acqua e, soprattutto, non seguire questa dieta per più di una settimana.

Chi l'ha inventata

La dieta dissociata è stata sviluppata nel 1911 dal Dott. William Howard Hay, ed

è conosciuta anche come dieta Hay, dal nome del suo inventore. Hay soffriva di infiammazione ai reni, pressione alta e dilatazione cardiaca. Nel 1911, quando Hay praticava la medicina, non esisteva un piano di alimentazione particolare che avrebbe potuto essere di aiuto per le sue condizioni di salute, così egli decise di trattare i sintomi ritornando alle origini dell'alimentazione, il che significava consumare cibi fondamentali in combinazioni specifiche.

Il successo del suo autotrattamento ha stimolato Hay ad approfondire le sue abitudini nutrizionali come un possibile trattamento del diabete e di altri disturbi

metabolici. L'espressione " cibi fondamentali", nel senso di cibi alla base della catena alimentare, si riferisce alla proibizione del consumo, nello stesso pasto, di alimenti che contengono proteine e amidi.

Come funziona

Questo tipo di dieta si basa sul presupposto che i diversi tipi di nutrienti vengano digeriti dall'organismo secondo meccanismi diversi e contrastanti. Per questo motivo, associare nutrienti diversi nello stesso pasto può causare l'accumulo di prodotti della digestione che il corpo non è

in grado di disperdere, con conseguenze negative sulla salute.

Per essere chiari, secondo questo principio non dovrebbe essere consumato cibo ricco di carboidrati in associazione con alimenti ricchi di proteine, perché queste ultime inibiscono la digestione e l'eliminazione dei primi.

Questo ci conduce alle cinque regole di base della dieta dissociata:

1. Non mangiare carboidrati, proteine e acidi della frutta nello stesso pasto;
2. Consumare soprattutto frutta e verdura;

3. Ridurre l'assunzione di alimenti contenenti amidi, grassi e proteine;
4. Evitare cibi elaborati e raffinati (come farina bianca, zucchero raffinato e margarina) preferendo cereali integrali,
5. Attendere almeno 4 ore tra un pasto ed un altro. Anche se la dieta dissociata è estremamente popolare in tutto il mondo, non tutti gli esperti concordano sulla sua validità scientifica e la sua efficacia: diversi studi hanno infatti dimostrato che esistono differenze sostanziali tra la perdita di peso che si ottiene seguendo una dieta dissociata e la perdita di peso raggiunta invece attraverso diete bilanciate.

Liste e suddivisioni nella dieta

- ü I cibi sono divisi in tre gruppi: A, B e C;
- ü Solo due gruppi possono essere combinati fra loro (A e B, A e C, B e C);
- ü Non si possono mangiare alimenti di tutti e tre i gruppi;
- ü Se si consumano alimenti del gruppo A (o C), si dovrebbe attendere almeno 3 ore prima di mangiare qualsiasi alimento del gruppo C (o A)
- ü Bere quotidianamente un bicchiere di acqua mescolata al succo di

mezzo limone;

- ü Bere 4 o 5 tazze di tè verde al giorno o prendere 2 compresse di tè verde 3 volte al giorno
- ü Consumare molti pomodori oppure assumere succo di pomodoro.

Ecco la lista de i gruppi:

GRUPPO A:

- Cereali integrali
- Pane
- Pasticceria
- Riso
- Farina di mais
- Patate
- Miele
- Zucchero

- Dolci con lo zucchero
- Marmellata
- Frutta cotta
- Datteri
- Fichi
- Arachidi
- Frutta secca
- Fagioli

GRUPPO B:

- Olio d'oliva
- Burro
- Panna
- Formaggio
- Tuorlo d'uovo
- Olive
- Lattuga

- Carote
- Cipolla
- Barbabietola rossa
- Cavolfiore
- Spinaci
- Fagiolo verde
- Piselli
- Sedano
- Ravanello
- Rape
- Cetriolo
- Cavolo
- Pomodori crudi
- Aglio
- Noci

GRUPPO C:

- Qualsiasi tipo di carne
- Pesce
- Latte
- albume d'uovo
- Rosa canina
- Agrumi
- Anguria
- Melone
- Mirtilli
- Pomodoro

Menu di esempio

- Colazione: 1 bicchiere di latte scremato con fiocchi di mais
- Spuntino: 1 spremuta d'arancia o

di pompelmo

- Pranzo: 80 grammi di pasta con sugo di pomodoro e 150 gr di carote crude
- Spuntino: una pera
- Cena: pesce bollito con 150 grammi di verdure cotte.
-

Di seguito riportiamo altri due menu di esempio:

Menu 1

- Colazione: melone a fette.
- Pranzo: Insalata di pomodori con basilico e aglio. Una porzione di riso grezzo. Ratatouille. Una mela.
- Cena: insalata con un cucchiaino

di olio extravergine d'oliva. 100 grammi di filetto con il limone. Verdure miste. Un'arancia.

Menu 2

- Colazione: Un frutto rosso e latte di soia frullato.
- Pranzo: carote grattugiate. Zuppa di lenticchie. Aglio e pane alle erbe. 2 clementine.
- Cena: insalata di pomodori e mais. Frittata di formaggio. Fagiolini. Una mela.

In breve...

Questa è una dieta “datata”

sopravvissuta fino ai nostri giorni per tante buone ragioni, in primo luogo perché è ricca di frutta fresca e verdura, ottime per la salute. La dieta si basa sulla premessa che il corpo non è in grado di elaborare le proteine e i carboidrati se assunti contemporaneamente, a causa del modo in cui vengono digeriti.

Hay affermava che gli esseri umani si sono evoluti in modo tale che questi due tipi di alimenti semplicemente non sono stati assunti insieme fino ai tempi moderni, in quanto consumare insieme questi cibi presumibilmente si traduce in una scarsa eliminazione delle scorie e delle tossine. Egli

credeva che l'accumulo di acidi nel corpo, causato da alimentazione scorretta, era la causa di molti problemi di salute, così, combinando i cibi in maniera corretta e assumendo più frutta e verdura, si produce più alcalinità che può contrastare l'acidità presente.

Quindi, la dieta Hay riduce proteine, amidi e cibi altamente trasformati e aumenta l'assunzione di frutta e verdura fino a portarle al 60% del cibo consumato (costituito da materie prime e non trasformate ove possibile). L'assunzione di altri alimenti e proteine deve avvenire ad almeno 3-4 ore di distanza. Nonostante la vecchia teoria

alla base, che sembra avere un senso, c'è stata poca ricerca in termini di conferma scientifica, così che questa dieta non è sicuramente una delle più consigliate dai medici.

Tuttavia, da ogni punto di vista la dieta dissociata è sana e mangiare i cibi consigliati probabilmente porta ad una discreta quantità di perdita di peso e un miglioramento della salute generale migliori rispetto alla tipica dieta occidentale.

Vantaggi

La dieta dissociata raccomanda un elevato apporto di frutta e verdura. La dieta vieta il consumo di zuccheri

raffinati e amidi. Alcuni siti web promuovono anche l'esercizio fisico in associazione con il piano alimentare.

Svantaggi

La dieta Hay è molto restrittiva. Il mantenimento ed il monitoraggio del programma possono comportare troppo impegno per molte persone. La dieta non è specificamente propagandata come un programma di perdita di peso.

Conclusione

Una dieta che vieta il consumo di amidi e zuccheri raffinati e promuove

un'elevata quantità di frutta e verdura può tranquillamente tradursi in perdita di peso, tuttavia, una dieta restrittiva che richiede molto monitoraggio ed attenzione può essere difficile da rispettare per alcune persone. Crediamo che si possa semplificare il programma semplicemente consumando alimenti a basso contenuto calorico, facendo una buona attività fisica ogni giorno e integrando l'alimentazione con un supplemento per la perdita di peso.

La dieta dissociata è probabilmente troppo complicata per la maggior parte delle persone e quindi molti la abbandonano o si orientano verso altri tipi di diete meno complesse.

La dieta Vegan



La dieta vegan è una forma modificata del vegetarianismo, in quanto, al pari di

un vegetariano, un vegano non mangia carne; tuttavia, il veganismo fa un passo avanti, eliminando tutti i prodotti derivati dagli animali dalla propria dieta, per esempio i saponi a base animale, il cuoio, il miele ed i latticini. Una dieta vegetariana si concentra su un'alimentazione basata essenzialmente sui vegetali: essi includono frutta, verdura, fagioli e piselli secchi, cereali, semi e noci.

Non esiste un solo tipo di dieta vegetariana, le abitudini alimentari vegetariane di solito rientrano nei seguenti gruppi:

- La dieta vegana, che esclude tutti i prodotti a base di carne e animali;

- La dieta lacto-vegetariana, che comprende gli alimenti vegetali e i prodotti lattiero-caseari;
- La dieta latto-ovo- vegetariana, che comprende sia i prodotti lattiero-caseari che le uova.

Le persone che seguono diete vegetariane possono ottenere tutti i nutrienti di cui hanno bisogno, tuttavia devono utilizzare una grande varietà di alimenti per soddisfare le loro esigenze nutrizionali. I nutrienti di cui potrebbe essere necessario migliorare l'assunzione comprendono proteine, ferro, calcio, zinco e vitamina B12 .

Chi l'ha inventata

Donald Watson è stato il fondatore di The Vegan Society. Dopo aver assistito all'uccisione di un maiale nella fattoria di suo zio, l'allora dodicenne Donald decide all'improvviso ad un Capodanno di non mangiare mai più carne. A quel tempo non sapeva nulla di vegetarianismo, ma di fatto diventò attivo nel movimento vegetariano da adulto ed entrò in contatto con altri vegetariani, alcuni dei quali evitavano l'uso di latticini e uova.

Ben presto è venuto a condividere

questa filosofia e ha cercato di creare una sezione non-casearia all'interno della Vegetarian Society, ma ha incontrato l'ostilità di coloro che non volevano rinunciare a latte e derivati. Il termine "vegan" è stato da lui coniato in Inghilterra nel 1944 per indicare i "vegetariani non caseari".

La definizione venne estesa nel 1951 per designare "la dottrina per la quale l'uomo dovrebbe vivere senza sfruttare gli animali", e nel 1960 fu fondata la Vegan Society , che collega il veganismo al concetto di ahimsa, un termine sanscrito che letteralmente significa “prevenzione della violenza contro gli esseri viventi”.

Come funziona

La premessa è che se si rinuncia ai prodotti animali, al cibo fast food, agli alimenti trasformati e ci si nutre fondamentalmente di vegetali e piante, cioè di quella che è la dieta naturale vegan, si finisce per essere più felici, più sani , più carichi di energia e più magri. Anche se la dieta vegan è un vero e proprio regime alimentare, è fortemente impregnata della passione per i diritti degli animali.

Occorre attirare l'attenzione allo stile di

vita vegan, perché la maggior parte delle donne sono più interessate ad essere magre, mentre questo è un vero e proprio *modus vivendi* che aiuta a combattere le malattie croniche e che viene adottato particolarmente da persone sensibili al discorso ecologico ed ambientale, oltre che al rispetto per la vita. In questo modo si può tornare alle basi di una dieta sana e cominciare a pensare a che cosa si mette in bocca.

Non c'è calcolo delle calorie di cui preoccuparsi, si possono mangiare frutta e verdura biologica, cereali integrali e alimenti naturali, ma è fondamentale dimenticare carne, pesce, latticini, uova, zucchero, dolcificanti artificiali, farina

raffinata, caffeina, bevande dietetiche, e tutto ciò che contenga sostanze chimiche (che non si possono nemmeno nominare). La dieta incoraggia anche a fare un regolare esercizio fisico, raccomanda soprattutto la pratica dello yoga come forma di movimento in armonia con i ritmi naturali.

Cosa si può mangiare

I fondamenti del piano dietetico della dieta vegan sono: abbondanza di cibi ad alto contenuto di fibre, frutta naturale, prodotti a base di soia e di verdure, insieme ad alcuni alimenti trasformati

reperibili nei negozi di prodotti naturali. I vegani consumano questi alimenti a colazione , pranzo e cena, e fanno uno spuntino solo se necessario.

Ecco gli alimenti che si possono consumare:

- Frutta e verdura;
- Prodotti a base di soia, fagioli e noci;
- Olio di canola, olio di oliva e di sesamo, olio di cocco;
- I cereali integrali e il pane, la pasta integrale di grano, verdure, tortillas, riso integrale, orzo, quinoa, patate e patate dolci;
- Patatine di mais biologico, gelato al tofu e dessert dolcificati con succo di canna, sciroppo d'acero, zucchero

grezzo o altre sostanze naturali e prodotti non raffinati;
- Acqua, tè verde decaffeinato, biologico e vino rosso all'occasione.

Come funziona

La crescente popolarità della dieta vegana viene trattata in centinaia di siti web, libri e gruppi di sostegno, che forniscono molte informazioni attraverso fonti per supportare la conformità e la convenienza di una dieta di verdure. In poche parole, la dieta vegana tipica include:

Farina d'avena

Verdure saltate in padella

Cereali integrali

Succhi di frutta naturali al 100%

Burro di arachidi

Noci e arachidi

Dessert di frutta surgelati

Zuppa di lenticchie

Insalata di ceci e insalata di fagioli

Frutta

Pasta

Frullati di frutta

Popcorn

Guacamole

Chili

Lasagne di tofu

Latte di soia e prodotti lattiero-caseari
a base di soia come gelati e yogurt

Hummus

Biscotti senza uova

Budino di riso

Fagioli e lenticchie

Hamburger vegetali

Esempio di menù

Un piano pasto tipico potrebbe essere simile a questo:

Colazione: mango, banana, kiwi e yogurt di soia

Pranzo: insalata a base di verdure biologiche crude

Spuntino (una porzione piccola dalla lista approvata e solo se necessario):

patatine vegetali esotiche

Cena: Pad Thai vegetariano (un piatto di saltati in padella spaghetti di riso con uova, succo di tamarindo, peperoncino rosso).

Nonostante il consiglio di mangiare cibi integrali e biologici, esiste una lista di alimenti trasformati "accettabili", come la panna di soia, i bastoncini di patate, e l'organico pretzels (popolare pane bavarese dalla forma caratteristica). Gli spuntini sono previsti per soddisfare le voglie momentanee e allontanare i sentimenti di rifiuto che sono il tallone d'Achille della dieta .

A volte, la dieta, più che essere solo un

regime alimentare, sembra essere un baluardo in difesa dei diritti degli animali. La carne viene denigrata come un prodotto "morto, in putrefazione, in decomposizione", i latticini è come se fossero "tossici", ed è vietato persino il miele, prodotto proveniente dalle api. I pesticidi, gli additivi, gli ingredienti artificiali e lo zucchero sono proibiti, in quanto sono la causa prima alla base di ogni tipo di malattia.

La lunga lista dei cibi proibiti comprende tutti i prodotti animali (carne, pollame, uova, latticini, pesce), la birra, l'alcool, la caffeina, i cibi con additivi chimici come i dolcificanti

artificiali, e qualsiasi alimento che contenga farina raffinata o zucchero.

Come agisce

I vegani si sono concentrati sulle modalità di assunzione degli alimenti, e si pongono l'obiettivo di rendere la dieta vegana il nuovo modo di mangiare: adottando infatti una dieta priva di prodotti provenienti dagli animali e di additivi, dicono, ci si prende maggiore cura di noi stessi, e si finisce per essere più sani e più magri.

Evitando tutti i prodotti animali, si eliminano gli alimenti ricchi di ingredienti malsani difficili da digerire,

e adottando una dieta ricca a base di fibre vegan, l'organismo sarà ripulito e disintossicato.

Si consiglia a chi è a dieta di aspettare a mangiare finché non si diventa quasi famelici, per abituarsi alla sensazione di stomaco vuoto. Viene anche raccomandato di capire che il mal di testa , la nausea e la fame sono il risultato della pulizia del corpo stesso. Si raccomanda anche di adottare un regime di digiuni periodici, anche se gli esperti di alimentazione in genere li considerano pericolosi, in quanto affermano che "La pulizia delle tossine del corpo non richiede il digiuno e può

essere gestita senza problemi dal fegato e dai reni negli adulti sani”.

Cosa dicono gli esperti

Se si segue questa dieta rigorosa, probabilmente si perde peso perché ha un contenuto di calorie molto basso, ma è difficile da seguire per molte persone, dicono gli esperti, e c'è la possibilità che possa dare luogo a carenze nutrizionali. Gli esperti concordano che la maggior parte delle persone trarrebbe beneficio da una dieta a base vegetale, ma quando si eliminano tutti i prodotti animali, si eliminano anche sostanze nutritive essenziali.

Le diete vegetariane e vegane che vengono pianificate con cura sono altamente consigliabili, ma si raccomanda di consultare un dietista per essere sicuri che questo piano soddisfi tutte le esigenze nutrizionali. Si potrebbe trarre beneficio studiando attentamente le informazioni nutrizionali e facendo un'analisi di ricette e piatti vegani, in quanto queste diete possono essere carenti di proteine, ferro, zinco, calcio, vitamina D, riboflavina, vitamina B12, acidi grassi omega 3 e iodio.

C'è inoltre preoccupazione diffusa per la mancanza di indicazioni sulle

porzioni adeguate da consumare e le scelte alimentari da fare. Il piano, si dice, non è alla portata della maggior parte delle persone che possono alimentarsi con moderazione di carne e/o di zucchero ed essere comunque in buona salute e nello stesso tempo perdere peso. Una dieta vegana può essere salutare, ma il fondamento è contrario alle raccomandazioni nazionali per una buona salute e privo di credibilità, perché è carente di prove scientifiche che ne sostengano gli assunti di base.

Ci si interroga anche sulla validità di raccomandare una dieta strettamente vegana. L'uomo è onnivoro e trae

beneficio da specifici alimenti di origine animale come per esempio il pesce, quando si eliminano tutti i prodotti animali, questo significa perdere preziosi nutrienti, ad esempio la migliore forma degli acidi grassi omega-3, che mantengono la salute del cuore. Inoltre, quando si tratta di grassi, gli esperti dicono che è meglio consumare i grassi sani come la colza e l'olio di oliva ed evitare l'olio di cocco. La maggior parte degli esperti sulla salute concorda sul fatto che i grassi saturi come l'olio di noce di cocco devono essere circoscritti a non più del 10% delle calorie totali, pari a circa 20 grammi al giorno, per una salute

ottimale.

La dieta in breve con i pro ed i contro

Quando si voglia adottare un regime che promuove uno stile di vita sano, tra cui un regolare esercizio fisico, e che comprende una grande varietà di cibi ricchi di nutrienti, questa dieta offre buoni spunti, ma si consiglia di consultare un dietista per essere sicuri che essa sia adatta alle proprie esigenze nutrizionali.

PRO

I vegani generalmente hanno valori di peso complessivo più bassi, o un minore

indice di massa corporea, rispetto agli onnivori o ai carnivori. Il veganismo cresce sempre di più in popolarità, le aziende che producono prodotti in base a questa filosofia sono sempre più diffuse, tra cui ristoranti e negozi specializzati di catering per la dieta vegana. I vegani tendono ad essere più informati rispetto al consumatore medio rispetto alle provenienza del cibo, e sono in una posizione migliore per supportare la sostenibilità locale della loro comunità in generale.

CONTRO

I vegani devono essere ben istruiti su come cereali e legumi si combinano per produrre proteine complete o possono

sviluppare carenze. Un vegano deve essere diligente nello scoprire i prodotti animali nascosti nel cibo o nella sua lavorazione, come il caglio (un coagulatore / emulsionante), il miele (dolcificante) o la gelatina (un emulsionante e / o trasportatore di vitamine).

In generale, un vegano vive meglio con altri vegani, piuttosto che dover sopportare azioni di nonnismo da parte dei mangiatori di carne che sentono, erroneamente, di essere giudicati per il fatto di mangiare carne.

CONCLUSIONE

La dieta Vegan non è necessariamente

una dieta, ma piuttosto uno stile di vita. Prendere la decisione di essere vegan crea consapevolezza e promuove la responsabilità personale. Mentre le diete sono disponibili in una varietà di soluzioni differenti, nella loro essenza sono tutte un metodo per aumentare la consapevolezza sul proprio consumo di cibo, consapevolezza che a sua volta, contribuisce a favorire la perdita di peso.

La dieta Vegetariana



*"Niente beneficerà la salute umana e
aumenterà la probabilità di
sopravvivenza della vita sulla Terra
quanto l'evoluzione verso una dieta*

vegetariana."

(Albert Einstein)

Questo capitolo presenta le linee guida nutrizionali e dietetiche della dieta vegetariana che, anche se sta diventando sempre più popolare, sia per ragioni morali che di salute, sembra ancora avere addosso uno strano stigma.

Centinaia di milioni di persone sono vegetariane (ad esempio gli indù, per motivi religiosi), i professionisti della salute per lo più scoraggiano il consumo di grassi animali e di carni rosse, che hanno dimostrato di aumentare la probabilità di soffrire di obesità, di cancro e di altre malattie, e gli ambientalisti avvertono che gran parte

delle risorse limitate del Pianeta Terra sono sprecate per la lavorazione della carne. Ci vogliono infatti 2.500 litri d'acqua, 12 chili di grano, 35 tonnellate di terra e l'energia equivalente di 5 litri di benzina per produrre mezzo chilo di carne di manzo.

-Il 70% della produzione di grano degli Stati Uniti è usata per l'alimentazione del bestiame da carne che vive nelle stalle.

-5 milioni di acri di foresta pluviale vengono abbattuti ogni anno in Sud e Centro America per creare pascoli per il bestiame.

-Circa il 20% di tutte le specie

attualmente minacciate e in pericolo di estinzione sono danneggiate dal pascolo del bestiame.

-La zootecnia è la responsabile principale dell'inquinamento delle acque, gli animali da fattoria producono dieci volte la quantità di rifiuti prodotti dalla popolazione umana.

-Ci sono buone ragioni per la salute, ragioni etiche e ragioni ecologiche per diventare vegetariani, e non c'è nulla di strano ad esserlo.

Chi l'ha inventata

Il vegetarianismo è un'antica usanza esistente da tempo presso alcune sette

indù e buddiste che considerano sacra ogni forma di vita animale, ed è stata sostenuta con zelo da numerosi filosofi e scrittori dell'antica Grecia e di Roma. Nella Chiesa cattolica romana, è stata praticata dai monaci trappisti fin dal 1666, e tra i protestanti più recentemente dagli Avventisti del Settimo Giorno. Come movimento attivo occidentale, è nato nel 1809 vicino a Manchester, in Inghilterra, tra i membri della Chiesa cristiana. Nel 1847 è stata fondata la Vegetarian Society, un'organizzazione non religiosa. Il movimento si diffuse nell'Europa continentale e negli Stati Uniti fin dal 1850, e nel 1908 è stata fondata l'Unione Vegetariana

Internazionale. Oggi l'organizzazione tiene congressi ogni due anni in diversi paesi.

Come funziona

La fede e la pratica vegetariana prevedono di mangiare esclusivamente cibi vegetali e di astenersi dall'assumere qualsiasi forma di cibo che provenga da fonti animali. In che misura questa definizione si applica in realtà varia, perché dipende se si è strettamente vegetariani o vegani: i lattovegetariani ammettono il latte ed i prodotti derivati nella loro dieta, quindi consumano latte, latticini e uova. Le

persone che ammettono il consumo di pesce non sono vegetariane.

Un vegano esclude carne, pollame, pesce, frutti di mare, i prodotti animali (uova, latticini e miele) e l'utilizzo di prodotti animali in ogni campo (es. cuoio, seta, lana, lanolina, gelatina). La dieta vegana è composta totalmente di verdure, oli vegetali e semi.

I vegetariani parziali escludono alcuni gruppi di alimenti animali, ma non altri; per esempio, è spesso adottata per motivi di salute una dieta che esclude carne rossa ma include il pesce.

Se siete vegetariani, o volete diventarlo,

iniziate rinunciando ad un tipo di cibo animale, quello che vi piace di meno. Una volta che siete riusciti a raggiungere questo obiettivo, potete sostituire questo alimento con un altro di origine vegetale e quindi passare al successivo.

Potete raggiungere progressivamente il livello di vegetarianismo che desiderate, decidendo di cambiare entro un dato periodo di tempo: questo è il modo migliore, in quanto dà la possibilità di modificare le abitudini alimentari e lo stile di vita consentendo al corpo di adattarsi al consumo di nuovi alimenti o di cibi che possono aver creato in precedenza problemi nell'assunzione, come ad esempio i fagioli. Questa

progressione dà modo anche di informarsi meglio riguardo alla nutrizione e di aumentare le proprie conoscenze in materia. La dieta vegetariana dunque non è una dieta di moda.

I fondamenti storici del vegetarianismo

Sebbene il vegetarianismo sia nato come una pratica religiosa o etica, ha anche ottenuto un riconoscimento per le sue ragioni nutrizionali ed economiche. I vegetariani rifiutano la carne perché credono che l'uccisione di animali sia

inutile o crudele, o che tale pratica possa, in teoria, portare a disprezzo per la vita umana ed i mestieri che prevedono l'uccisione degli animali (come ad esempio la macellazione) sono considerati degradanti.

Le persone che aderiscono al vegetarianismo per ragioni di salute credono che la carne sia dannosa per il corpo umano e che una dieta fondata esclusivamente sul consumo di alimenti vegetali sia più nutriente. Alcune persone credono che gli esseri umani erano originariamente vegetariani: i primati sono evoluti da antenati mammiferi oltre 60 milioni di anni fa, durante l'Era Paleocene.

I primati in origine assomigliavano a piccoli roditori, che probabilmente erano animali di enorme appetito e raccoglievano di notte insetti, semi, germogli e uova che trovavano nella foresta. Gli ominidi probabilmente comparvero 5-10 milioni di anni fa durante il periodo del tardo Miocene. Sembrano esserci state molte varietà di ominidi, che avevano tre caratteristiche in comune:

- *Bipedismo*
- *Modelli di alimentazione onnivora*
- *Grande cervello in ulteriore espansione ed elaborazione.*

Le scimmie hanno canini lunghi e mascelle rettangolari, mentre i denti umani sono più piccoli e più uniformi, con una mascella a forma di arco. Le mascelle ed i denti divennero meno specializzati durante l'evoluzione che porta agli esseri umani. A partire dai primati, si è passati da mangiare insetti, poi frutta e foglie, poi ad una dieta mista. Sono stati trovati resti di scheletri di australopitechi datati 4 milioni di anni: essi erano esseri di transizione tra le scimmie del Miocene e gli ominidi, e, a differenza delle scimmie, la loro mascella era leggermente arcuata, e la loro dentatura

è testimone del fatto che alcuni erano onnivori e altri vegetariani. Da circa due milioni e mezzo di anni fa, gli ominidi hanno iniziato a fare strumenti di pietra e vengono indicati con la parola "Homo". Rispetto agli australopitechi, questi "Homini", avevano un viso piccolo, denti più piccoli, un cervello più grande e sviluppato ed a quanto pare avevano incluso nella loro alimentazione vegetali, piccoli animali ed insetti.

Il mito delle proteine

E' incredibile come spesso ad un vegetariano venga chiesto "...quindi dove prendi le tue proteine?" Questa

infatti è una delle principali preoccupazioni per la maggioranza dei non vegetariani e degli operatori sanitari. Quando si considerano i benefici di una sana dieta priva di carne è triste sentire la gente fare queste domande stupide; sarebbe come chiedere a chi mangia carne “dove prendi i tuoi carboidrati?”.

La questione dell'assunzione di proteine è stata sollevata così spesso che è diventata un argomento tristemente noioso. Non c'è nessun problema per quanto riguarda l'assunzione di tali nutrienti: gli studi dimostrano che i vegetariani e i vegani hanno nella dieta

un apporto sufficiente di proteine. Un ampio studio effettuato su diverse migliaia di alimenti vegetariani dimostra che i seguenti cibi sono buone fonti di proteine:

- Semi di zucca proteine 17,9 grammi
- Farina di soia proteine 74,8 grammi
- Tofu proteine 47,0 grammi
- Mandorle proteine 39,9 grammi
- Avena proteine 29,6 grammi
- Lenticchie proteine 26,4 grammi
- Riso integrale proteine 14,7 grammi
- Ceci proteine 14,5 grammi

Le fonti vegetali di proteine possono fornire adeguate quantità di aminoacidi essenziali e aminoacidi non essenziali, partendo dal presupposto che le fonti proteiche di origine vegetale sono ragionevolmente varie e che l'apporto calorico è sufficiente a soddisfare il fabbisogno energetico. Cereali integrali, legumi, verdure, semi e noci contengono tutti gli aminoacidi essenziali e non essenziali. Inoltre, le proteine di soia hanno dimostrato di essere nutrizionalmente equivalenti alle proteine di origine animale e, quindi, possono servire come unica fonte di assunzione, se desiderato.

Sebbene la maggior parte delle diete vegetariane soddisfino o addirittura superino le quote giornaliere raccomandate per le proteine, spesso forniscono minore apporto di esse rispetto alle diete non-vegetariane. Quest'assunzione infatti può essere associata a migliore ritenzione di calcio nei vegetariani, che migliora la funzione renale nei soggetti con danno renale. Inoltre, un'assunzione inferiore di proteine può tradursi in una minore assunzione di grasso con grandi vantaggi, perché gli alimenti ricchi di proteine sono spesso anche ricchi di grassi.

“Il mito delle proteine” nasce da un libro scritto alla fine del 1960 che ha svelato i danni terribili insiti in una dieta basata sul consumo di carne. Scritto con le migliori intenzioni, il suo effetto era quello di rendere le fonti vegetali di proteine un alimento di seconda classe, se non venivano accuratamente combinate tra loro, e di rendere l'intero argomento delle proteine estremamente complesso e pieno di insidie.

Nelle edizioni successive del libro, questo errore è stato corretto, ma ancora il mito resiste, senza dubbio dovuto in parte agli sforzi promozionali zelanti da

parte dell'industria della carne. La verità è che se vengono consumati ogni giorno aminoacidi in maniera corretta, non si deve ritenere che le proteine vegetali siano di qualità secondaria. Le proteine sono proteine e gli aminoacidi sono aminoacidi, sia che provengano da una mucca che da un fagiolo di soia.

Linee guida

Occorre scegliere gli alimenti, cercando di adottare la più grande varietà possibile, tra i seguenti gruppi:

ü Latte.

1 tazza (bambini),

1 tazza (adulti) o altri prodotti caseari (formaggi e yogurt). I vegetariani possono utilizzare sostituti come il latte di soia o il tofu.

ü Proteine.

2-3 porzioni giornaliere di uno dei seguenti alimenti: legumi e fagioli - in stufati, spezzatini e zuppe, frutta secca - in insalate, polpette e arrostiti; tofu e altri prodotti a base di soia - in casseruole, frittiture e curry.

ü Cereali.

3-5 porzioni giornaliere di uno dei seguenti alimenti: pane, cereali, riso, pasta, farina, crackers, o altri cereali come il miglio, il grano bulghar e il

grano saraceno.

ü Frutta.

2-3 porzioni giornaliere di frutta fresca, secca o succo di frutta. Si dovrebbe inoltre includere 1 porzione di agrumi o di succo di frutta di agrumi ogni giorno.

ü Verdure.

2-5 porzioni al giorno di verdure poco cotte o crude, in una varietà che includa sia verdure a foglia verde scuro che la radice.

ü Grassi.

La margarina e gli oli dovrebbero essere consumati come richiesto. In contrasto con la maggior parte della popolazione,

le diete dei vegetariani e dei vegani sono naturalmente povere di grassi. È quindi necessario limitare la quantità di grassi e di oli utilizzati in cucina o raccomandare un basso consumo di grassi spalmabili. Inoltre, alcuni vegetariani potrebbero dover aumentare il loro consumo di grassi e oli per soddisfare il proprio fabbisogno energetico.

Bambini vegetariani o vegani

Il latte materno o il latte in polvere modificato dovrebbero fornire nutrienti sufficienti per il bambino fino all'età di

4-6 mesi. I cibi solidi dovrebbero essere introdotti gradualmente.

Dovrebbero essere somministrate vitamine sotto forma di gocce a partire dal primo mese fino ai due anni e, preferibilmente, fino a cinque anni di età. Se non si consumano alimenti di origine animale dovrebbero essere assunti degli integratori di vitamina B12 o dei cibi fortificati con vitamina B12 (per esempio il latte di soia).

Lo svezzamento a 4-6 mesi.

-
Gli alimenti devono essere introdotti uno alla volta, e le quantità di essi gradualmente aumentate. Se il bambino ha sete può bere acqua o succhi di frutta

non zuccherati e molto diluiti. I primi cibi da somministrare sono:

- riso e acqua o latte per bambini.
- purea di verdure, per esempio, carote.
- purea di frutta, ad es. mela, pera e albicocca.

Continua lo svezzamento: 5-7 mesi.

-
Nuovi alimenti possono essere introdotti uno alla volta. I cibi adatti sono:

- purea di legumi, ben cotta, per esempio lenticchie e piselli.
- Radici frullate.
- Purea di riso integrale, o riso integrale con farina e acqua.
- Miscela di legumi, verdure e/o purea

di riso.

- Purea di frutta cotta o banana ben schiacciata.

7-9 mesi

-

Il bambino dovrebbe ancora bere 1 tazza di latte al giorno o di bevanda equivalente. Se non viene assunto latte bovino, può essere utilizzato latte di capra bollito o un sostituto (ad esempio il latte di soia), ma non fino a quando il bambino consuma altri alimenti e non senza consultare un medico o un operatore sanitario. Gli alimenti possono essere macinati o tritati finemente e si può procedere con l'introduzione di altri

alimenti. Cibi adatti sono:

- Cereali integrali per la colazione
- Formaggio (grattugiato o tritato), yogurt e uova (se gradite).
- Pane integrale.
- riso integrale.
- Pasta ben cotta.
- Varietà di verdure.
- Frutta (grattugiato, tritato o cotta, compresi la frutta secca).
- Tofu
- Legumi e fagioli ben cotti e purè o purea, somministrato con riso o pane.

9-12 mesi

-

In questa fase la maggior parte dei

bambini possono mangiare tre pasti al giorno. La maggior parte dei cibi consumati dal resto della famiglia saranno consoni e si deve incoraggiare il bambino ad assaggiare una vasta gamma di cibi, dai vari sapori e consistenze. Tuttavia, i cibi grassi e piccanti e i frutti interi devono essere evitati. Dovrebbe essere consumato quotidianamente almeno 1 litro di latte.

Menù di esempio

Al fine di ottenere il miglior valore nutrizionale, è fondamentale che sia consumata ad ogni pasto una combinazione di alimenti.

Prima colazione:

- cereali integrali
- sostituti del latte o latte
- pane integrale o pane tostato e margarina.

Pranzo:

- stufato di fagioli e purè di riso o lenticchie e zuppa di verdure e pane
- noci schiacciate o arrostiti
- verdure cotte o crude
- budino di frutta, yogurt o latte.

Cena:

- Pane integrale e margarina
- formaggio, paté di lenticchie o di burro di arachidi

- verdura o zuppa di fagioli
- insalata
- budino di frutta, yogurt o latte.

La dieta in breve

Una revisione scientifica dimostra che la dieta vegetariana è molto efficace per la perdita di peso. Le popolazioni che consumano solo verdure tendono ad essere più magre dei mangiatori di carne, e hanno una minore incidenza di malattie cardiache, diabete, pressione alta, ed altre patologie potenzialmente letali legate al sovrappeso e all'obesità. La nuova recensione, fatta in base ai dati

provenienti da 87 studi precedenti, mostra che la perdita di peso non dipende dall'esercizio fisico fatto o dal conteggio delle calorie, e avviene ad una velocità di circa 1 chilo a settimana. I tassi di obesità nella popolazione generale sono schizzati alle stelle, mentre nei vegetariani l'incidenza del tasso di obesità varia dallo 0 per cento al 6 per cento. Il peso corporeo dei vegetariani sia maschi che femmine è, in media, in una gamma compresa tra il 3 per cento fino al 20 per cento più basso di quello dei carnivori.

Le diete vegetariane e vegane sono state messe alla prova in studi clinici, e il migliore di questi studi ha studiato gli

effetti della dieta mantenendo costante l'attività fisica: i ricercatori hanno scoperto che una dieta povera di grassi porta alla perdita di circa 1 chilo a settimana, anche senza l'aggiunta di esercizio fisico o limitazione delle dimensioni delle porzioni, delle calorie o dei carboidrati.

La ricerca rivela che le persone possono mangiare porzioni illimitate di cibi ricchi di fibre come frutta, verdura e cereali integrali al fine di raggiungere o mantenere un peso corporeo adeguato senza sentirsi affamati. Ci sono prove che una dieta vegetariana causa l'aumento dell'utilizzo delle calorie

dopo i pasti, il che significa che gli alimenti a base vegetale sono utilizzati come combustibile in modo più efficiente dal corpo, invece di essere immagazzinati sotto forma di grasso.

La sensibilità all'insulina è aumentata da una dieta vegetariana, in quanto essa permette alle sostanze nutritive di entrare più rapidamente nelle cellule del corpo per essere convertita in calore piuttosto che in grasso. E' stato inoltre scoperto che coloro che mangiavano carne e che sono passati a una dieta a base vegetale hanno preso meno peso per cinque anni. Le persone che mangiano carne hanno più probabilità di essere in sovrappeso rispetto ai

vegetariani e ai vegani.

Vantaggi e svantaggi della dieta vegetariana

Non molto tempo fa, l'idea di seguire una rigorosa dieta vegetariana era considerata estrema e poco pratica. I vegetariani non mangiano prodotti animali: niente carne, pesce, pollame, uova, latte. Eppure l'interesse è cresciuto recentemente, come testimonia la grande quantità di libri sulla cucina vegetariana, una più ampia disponibilità di prodotti, e inoltre svariate celebrità hanno adottato la dieta con conseguenti

benefici per la salute. È vero, ci sono molti vantaggi in una dieta a base vegetale, ma ci sono anche alcuni svantaggi.

I vantaggi

-Può aiutare a ridurre il colesterolo:
uno studio del 2007 ha dimostrato che le persone con diabete di tipo 2 che hanno adottato una dieta vegetariana hanno ridotto il loro livello di LDL (lipoproteine a bassa densità), e di colesterolo del 21%, molto di più rispetto al calo del 9% osservato nel gruppo di controllo.

-Può aiutare ad abbassare la

pressione: mangiare vegetariano è associato ad un ridotto rischio di morte per cardiopatia ischemica. Le persone che adottano una dieta vegetariana tendono ad avere livelli di LDL inferiori e minore incidenza di ipertensione e di diabete di tipo 2 rispetto ai non-vegetariani.

-Aumenta l'assunzione di antiossidanti: adottare una dieta di questo tipo vuole dire aumentare l'assunzione di cibi sani come verdura, frutta, fagioli, legumi e cereali integrali, fatto che rappresenta una grande opportunità per fare il pieno di antiossidanti, fibre alimentari e vitamine e minerali.

-Può aiutare a raggiungere un maggiore auto-controllo:

l'autocontrollo necessario per mangiare in maniera vegana può essere esteso ad altri comportamenti che richiedono disciplina, impegno e dedizione. Inoltre, mangiare vegetariano aiuta a rallentare il processo della nutrizione e ci rende più consapevoli (almeno nelle fasi iniziali di passaggio ad una dieta di questo tipo) su quello che stiamo mettendo in bocca. Questo può servire a ridurre i comportamenti alimentari compulsivi.

Svantaggi

-E' un cambiamento radicale: diventare vegetariani risulta essere un cambiamento enorme e può a volte essere ancora più complicato se non è permesso mangiare alcuni cibi come la soia. Le proteine vegetali complete si trovano nei prodotti a base di soia, quindi se state cercando di moderare l'assunzione di soia, dovete imparare a trovare alimenti complementari che portino le proteine complete.

-Possibili interferenze con le condizioni mediche: se soffrite di una malattia come l'osteoporosi o il diabete, è fondamentale consultare il medico o un

dietista se si decide di adottare un piano dieta vegetariano in quanto questo può interferire con la malattia.

-Difficoltà quando si mangia fuori: non molti ristoranti offrono veri menù vegetariani, e questo può rendere difficile mangiare fuori. Si consiglia di portare con sé cibi e snack per facilitare i pasti quando si viaggia per lunghe distanze.

-Perdita di vitamine e minerali essenziali: ci sono prove che le diete vegetariane non contengono vitamina B12, un nutriente essenziale. I vegani possono procurarsi la vitamina B12 da cibi fortificati (per esempio alcune

marche di latte di soia, cereali per la colazione e lievito nutrizionale) e da integratori. Le diete di questo tipo possono essere a basso contenuto di calcio e vitamina D, anche se esistono in natura fonti di questi nutrienti.

-Aspettative non realistiche: non è semplicemente facendo finta di essere vegan, con un comportamento isolato, che si migliora la salute: ci deve essere un equilibrio fra dieta, esercizio fisico e un corretto regime di fitness.

Conclusione

Se avete intenzione di diventare vegetariani, gli esperti consigliano prima di tutto di consultare un medico. Una volta ottenuto il via libera, queste linee guida possono aiutarvi ad iniziare:

- Ci vorrà del tempo per imparare a cucinare vegetariano in modo gustoso e stuzzicante, provate le diverse ricette vegetariane.

- Leggete attentamente le etichette: i prodotti animali sono nascosti in molti prodotti confezionati, e spesso difficili da identificare.

- Effettuate un passaggio graduale a

questo regime alimentare in modo che il corpo possa adattarsi ad esso. Si potrebbe prendere in considerazione di procedere per piccoli passi, ad esempio passare da non-vegetariani a vegetariani parziali, per poi consumare solo verdure.

- Includete quantità adeguate di proteine vegetali nella dieta.

- Combinare fonti vegetali di ferro con ingredienti ad alto contenuto di vitamina C (come il peperone rosso, le arance e le fragole) in modo che il corpo possa assorbire bene il ferro.

- Includere una fonte affidabile di

vitamina B12 nella dieta.

La dieta Scarsdale



La dieta Scarsdale è un regime a rapida perdita di peso classificato come dieta molto ipocalorica. E' anche una delle più antiche diete povere di carboidrati ancora seguita da alcune persone. Anche se la prima edizione di "The Complete Scarsdale Medical Diet" è stata pubblicata nel 1978, oltre un quarto di secolo fa, il libro è ancora in stampa già dai primi mesi del 2007, ed è stato particolarmente popolare in Francia nei primi anni 2000.

Chi l'ha inventata

La dieta Scarsdale al principio era un volantino di due pagine dattiloscritte, redatto nel 1950 dal dottor Herman Tarnower, un cardiologo che aveva costruito un centro medico a Scarsdale, una via alto borghese nella contea di Westchester, New York. Tarnower aveva scritto una breve guida per i pazienti che avevano bisogno di perdere peso per la salute del loro cuore, e non era un nutrizionista o un dietista professionista.

I due articoli che ha pubblicato in alcune riviste mediche hanno a che fare con la febbre come sintomo di un attacco di cuore e con la gestione di

un'insufficienza cardiaca congestizia. Il motivo principale per creare una sua propria dieta era l'impazienza: egli non amava dover spendere tempo a spiegare i meccanismi della nutrizione o a trattare di altri problemi di salute con i suoi pazienti, e così scelse di creare un volantino che parlasse del modo in cui avviene la perdita di peso.

Tarnower ha rilasciato un'intervista poco prima della sua morte in cui affermava:

"Se non si crea una guida scritta che si possa dare ai pazienti che soffrono di disturbi comuni, sarete annientati come medici. Tentiamo di dare tutte le

istruzioni ad ogni paziente, ma non c'è nessun medico che abbia la pazienza di farlo."

I pazienti spesso copiavano la dieta per i loro amici, che a loro volta inviavano fotocopie ad altri amici. Ad un certo punto a metà degli anni 1970, dopo il successo iniziale della dieta Atkins, uno degli amici di Tarnower, Oscar Dystel, gli suggerì di scrivere un libro sui principi della nutrizione tenendo come falsariga proprio quel volantino.

Tarnower ingaggiò uno scrittore, Samm Sinclair Baker, che aveva pubblicato altri libri nel campo della nutrizione, e mandò in stampa la prima edizione di

“The Complete Scarsdale Medical Diet” nel 1978.

Il libro diventò un best-seller, passando attraverso 21 ristampe nei primi dieci mesi, divenne la scelta di quattro circoli letterari, e nel 1979 fu il secondo best seller più venduto con oltre 642.000 copie. Lo scritto sulla dieta di Scarsdale ha incassato oltre 11 milioni di dollari fino alla primavera del 1980. Il contributo più importante di Sinclair Baker al libro è stato quello di proporre quattro nuovi programmi che rappresentavano variazioni sulla dieta di base: la Dieta Scarsdale di Saperi epicurei, la Dieta Scarsdale internazionale, la Dieta Scarsdale

vegetariana e la Dieta Scarsdale economica.

Il libro di Tarnower ha visto un aumento delle vendite quando fu recensito in prestigiose riviste di moda come Vogue, che pubblicò un articolo sulla dieta Scarsdale nel 1979. Ha ricevuto una spinta ancora più grande quando il dottor Tarnower è stato colpito e ucciso nel marzo 1980 da Jean Harris, sua amante da lungo tempo, allora direttrice di una prestigiosa scuola privata per le ragazze in Virginia. I vari particolari del delitto ed il processo che seguì, balzato all'attenzione mediatica, fornirono la garanzia che il libro avrebbe ricevuto la

sua parte di attenzione da parte della stampa e del pubblico.

Come funziona

La dieta Scarsdale si può riassumere così: è una dieta a bassissimo contenuto calorico povera di carboidrati, con un rapporto leggermente diverso di carboidrati, proteine e grassi. Una donna adulta che segue rigidamente la dieta consuma tra le 650 e le 1000 calorie al giorno. Il rapporto dei nutrienti (cosa insolita per una dieta povera di carboidrati) è del 43% di proteine, il 22,5% di grassi e il 34,5% di carboidrati.

La chetosi è un aumento anormale del numero di corpi chetonici (un gruppo di tre composti, l'acido acetoacetico, l'acetone e l'acido beta-idrossibutirrico) che si formano in uno stadio intermedio del metabolismo dei grassi che vengono escreti nelle urine. La chetosi è un effetto collaterale comune nelle diete povere di carboidrati, come la dieta Scarsdale, e se viene mantenuta durante un periodo di tempo, può provocare gravi danni ai reni e al fegato.

La porfiria, una malattia ereditaria del metabolismo caratterizzata da

escrezione delle porfirine nelle urine, molecole che normalmente si combinano con gli atomi di ferro per formare l'eme (una proteina presente nell'emoglobina, il pigmento rosso che dona al sangue il suo colore). Alcuni tipi di porfiria possono essere scatenati dal digiuno o da una dieta con restrizione calorica severa come la dieta Scarsdale.

Si raccomanda di seguire la dieta Scarsdale per sette - quattordici giorni, alternati con due settimane di riposo, bere almeno 4 bicchieri al giorno di acqua, di tè o di bevande dietetiche che aiutano a liberarsi dalle tossine in eccesso accumulate nell'organismo. Si possono aggiungere i seguenti

condimenti agli alimenti: erbe aromatiche, sale, pepe, limone, aceto, salsa Worcester, salsa di soia, senape o ketchup.

Una caratteristica importante della dieta Scarsdale è la sua rigidità. Anche se le calorie non contano, la dieta è limitata a tre piani pasto ogni giorno, gli spuntini non sono consentiti. Quando la dieta era ancora un volantino, alcuni pazienti chiesero al medico se potevano sostituire con altri frutti di stagione il pompelmo, che costituisce il fulcro del piano base (18 porzioni nel corso delle due settimane di regime, 14 per la prima colazione e 4 come dessert a pranzo o

cena), o sostituire i ravanelli e i cavolfiori con carote e gambi di sedano.

Tarnower rispose sempre loro che dovevano attenersi al piano esattamente come era scritto. Fu solo nel libro-edizione del 1978 che la dieta di base fu ampliata, in quanto Tarnower sembrò aver capito che i pasti potevano includere una maggiore varietà di cibi senza alterazioni nell'equilibrio dei nutrienti o nel conteggio delle calorie.

Menù ad esempio dalla dieta di base

1° Giorno

- *Colazione*: caffè o tè con

- zucchero + 1/2 pompelmo
- *Pranzo*: a scelta tra manzo, pollo o pesce + insalata di pomodori + caffè o tè
- *Cena*: insalata di pesce alla griglia oltre a pomodori e lattuga + 1/2 pompelmo

2° giorno

- *Colazione*: caffè o tè con zucchero + 1/2 pompelmo
- *Pranzo*: insalata di tonno + 1/2 pompelmo
- *Cena*: 2 bracioline magre di maiale + insalata mista verde e caffè

3° giorno

- *Colazione*: caffè o tè con zucchero + 1/2 pompelmo
- *Pranzo*: formaggio stagionato a piacere + spinaci crudi o cotti + 1 fetta di pane tostato
- *Cena*: pesce alla griglia + insalata verde + 1 fetta di pane tostato

Variazioni sulla dieta di base

Com'è stato osservato in precedenza, il co-autore del libro ha dato un apporto fondamentale per l'espansione della dieta di base con quattro opzioni aggiuntive che hanno fornito una

maggiore varietà di alimenti. Ai fini del confronto, ecco i menù del 5° giorno in base a queste tre aggiunte del 1978:

5° Giorno - secondo la dieta gourmet per tutti i gusti epicurei

- *Colazione:* caffè o tè con zucchero + 1/2 pompelmo o 1/2 tazza di cubetti di ananas fresco, 1/2 mango fresco, 1/2 papaia, 1/2 melone, o una bella fetta di melone
- *Pranzo:* uova, fegatini di pollo, pomodori, lattuga, sedano, olive, o cicoria + 1 fetta di pane tostato + caffè o tè
- *Cena:* cocido madrilenno + petti di pollo al forno + spinaci +

macedonia con pesca e lamponi +
caffè o tè

5° Giorno - secondo la dieta internazionale

- *Pranzo*: bastoncini di melanzane marinate e formaggio + insalata verde condita con aceto e limone come condimento + una pesca fresca con salsa di lamponi, più caffè, tè o caffè espresso
- *Cena*: funghi ripieni al forno + una fetta di fesa di vitello + 1/4 tazza di riso bianco bollito + caffè, tè o caffè espresso

5° Giorno - secondo la dieta

economica

- *Colazione*: 1/2 pompelmo o melone + caffè o tè con dolcificante artificiale
- *Pranzo*: 2 uova + zucchine + 1 fetta di pane secco proteico senza glutine
- *Cena*: pollo alla griglia, bollito, arrosto o alla brace, con pelle e grasso rimossi prima della cottura + spinaci + caffè o tè

Come agisce

Lo scopo fondamentale della dieta Scarsdale è raggiungere una rapida

perdita di peso. Non è concepita come un regime di vita per il controllo ragionevole del peso, infatti si dovrebbero alternare una o due settimane di dieta con due settimane di riposo. La dieta Scarsdale è una dieta a basso contenuto di carboidrati e ricca di proteine che consente di perdere peso per il fatto che si assume il 43% di proteine, il 22,5% di grassi e il 34,5% di carboidrati, e che si assumono circa 1.200 calorie al giorno. Questa combinazione è il risultato di uno studio che aiuta a perdere peso aumentando l'assunzione di proteine e riducendo l'apporto calorico, soprattutto l'apporto di carboidrati e grassi.

La perdita di peso media è intorno a 7-15 chili per coloro che completano la dieta, anche se, come con ogni dieta, alcuni trovano difficile seguirla (ma diciamocela tutta: esiste una dieta che aiuti a perdere peso in modo facile?) e non la portano a termine.

La Dieta Scarsdale utilizza la combinazione alta quantità di proteine/bassa quantità di carboidrati, combinazione che la ha fatto acquistare credibilità e fama come la dieta Atkins, tuttavia la Dieta Scarsdale include carboidrati complessi (soprattutto provenienti da cereali integrali naturali) e frutta, particolare che la rende più

sana di altri diete ad alta percentuale proteica e a basso contenuto di carboidrati, soprattutto per coloro che cercano di limitare l'assunzione di colesterolo.

La dieta in breve

L'unico vantaggio della dieta Scarsdale sembra essere la rapida perdita di peso iniziale. La maggior parte delle persone che l'hanno provata e che hanno riportato le loro esperienze la trovano sgradevole a causa della mancanza di flessibilità e della noia dei piani pasto prescritti nella dieta di base. La dieta Scarsdale è stata criticata dai

nutrizionisti per una serie di carenze sanitarie:

- Non viene detto nulla nell'edizione del 1978 circa l'importanza dell'esercizio fisico in un regime di riduzione di peso. Molti nutrizionisti sottolineano che 700-1000 calorie al giorno sono una quantità inadeguata per una donna sana moderatamente attiva, per non parlare di chi pratica sport o altre forme di esercizio fisico.

- L'esclusione del latte dalla dieta Scarsdale implica che l'assunzione di calcio della dieta sarà troppo bassa: un basso livello di assunzione di calcio

comporta rischi per le donne in postmenopausa oppure sopra i 50 anni.

- Dieta non è imparare a scegliere saggiamente gli alimenti durante le due settimane di riposo o in situazioni del mondo reale come ristoranti o nei pasti con la famiglia o con gli amici.

- La maggior parte del peso perso è rappresentato da liquidi, e viene rapidamente ripreso quando si riprende a mangiare normalmente.

- La dieta Scarsdale esige più che la solita quantità di forza di volontà dalla dieta, a causa della sua rigidità e della struttura a basso contenuto calorico.

La dieta Scarsdale non è stata oggetto di ampie ricerche mediche, probabilmente a causa della sua associazione con un noto caso legale. C'è un solo articolo nella letteratura medica che ha indicato la dieta come strumento efficace per una rapida riduzione del peso, per persone che sono poi stati indirizzate verso regimi meno restrittivi per perdere peso. L'articolo, tuttavia, è stato pubblicato nel 1982 e le sue conclusioni richiederebbero una rivalutazione in quanto è trascorso un quarto di secolo.

Lo stesso dottor Tarnower non ha mai

provato la dieta in uno studio clinico né ha pubblicato tutti gli studi fatti sui suoi pazienti. Anche se la copertina dell'edizione 1978 di “The Complete Scarsdale Medical Diet” promette una perdita di peso fino a 20 chili in 14 giorni, le uniche prove scientifiche (o pseudo tali) fornita a sostegno di questa affermazione sono citazioni aneddotiche riportate da alcuni pazienti del medico.

Anche se la dieta Scarsdale era popolare quando fu pubblicata la prima volta è considerata come una dieta di moda dei primi anni del 2000. Gran parte della popolarità iniziale della dieta Scarsdale potrebbe essere derivata dal fatto che il Dr. Tarnower risultava

letteralmente antipatico a molti dei suoi pazienti, come pure ad altre persone che lo conoscevano per la sua pretenziosità e per la sua voglia di scalata sociale.

L'associazione della dieta con la città di Scarsdale, che era un simbolo di prosperità per le persone nella zona di New York, potrebbe aver incoraggiato alcuni lettori a pensare alla perdita di peso come ad un percorso verso il successo economico o sociale. In generale, i ricercatori sostengono che le diete estreme come la Scarsdale non sono superiori in alcun modo alle tradizionali diete a basso contenuto calorico. La prima relazione della task

force americana per la prevenzione e il trattamento dell'obesità con queste diete, nel 1993 ha osservato che:

“ le diete correnti a basso contenuto calorico sono generalmente sicure quando vengono adottate sotto stretto controllo medico in soggetti moderatamente e severamente obesi (indice di massa corporea > 30), e di solito sono efficaci nel promuovere significativi perdite di peso a breve termine, ma il mantenimento a lungo termine non è molto soddisfacente e non è migliore rispetto ad altre forme di trattamento dell'obesità.”

La Dieta Metabolica



DIETA METABOLICA

La dieta metabolica è un regime alimentare creato dal dott. Mauro G. Di Pasquale, un medico canadese di origine italiana. La sua opera di riferimento relativa a questo regime dietetico risale all'anno 2000 (The Metabolic Diet: The revolutionary diet that explodes the myths about carbohydrates and fats).

Come nel caso di altri regimi alimentari venuti alla luce nell'ultimo decennio, anche la dieta metabolica promette il raggiungimento di notevoli obiettivi in un periodo di tempo decisamente breve. Questo regime alimentare è diventato alquanto popolare nel giro di pochi anni nel mondo del body building, in

particolare modo nei periodi in cui si presta una particolare attenzione alla definizione muscolare ovvero quando si è in vista delle gare.

Chi l'ha inventata

Mauro G. Di Pasquale è bodybuilder e giornalista ed è stato assistente presso l'Università di Toronto dal 1988 al 1998. Ha tenuto conferenze e ricerche su prestazioni atletiche, integratori alimentari e uso delle erbe nello sport. Ha conseguito una laurea in scienze biologiche, una laurea in biochimica molecolare ed anche una laurea in medicina, tutte presso l'Università di

Toronto.

Come autore di libri per la pratica atletica del bodybuilding, Di Pasquale ha scritto migliaia di articoli per molte riviste di fitness ed ha inoltre redatto diversi libri su argomenti correlati al bodybuilding, come l'alimentazione e gli integratori da utilizzare per migliorare le prestazioni. Egli è anche un ex campione di classe mondiale di powerlifting (una disciplina sportiva nella quale ogni singolo atleta è impegnato nell'esecuzione di tre esercizi: lo squat, la distensione su panca piana e lo stacco da terra). Di Pasquale ha vinto i campionati del

mondo nel 1976 ed il World Games nello sport del powerlifting nel 1981, è stato otto volte campione canadese e due volte campione americano. Fu anche il primo powerlifter canadese a diventare un campione del mondo e il primo powerlifter canadese per il sollevamento di un peso totale di 10 volte il peso corporeo, in ogni classe.

Come funziona

La prima versione di questa dieta si chiamava la "dieta anabolica". "La dieta Metabolica", come viene ora chiamata, è una dieta a base di grassi e di proteine e a basso contenuto di carboidrati in cui

c'è un periodo per ricaricare i carboidrati, solitamente nei fine settimana, ed è simile alla "dieta rimbalzo" di Zumpano alla fine degli anni '70.

C'è stata tradizionalmente una spaccatura ideologica in termini di diete popolari: un gruppo di persone che pensano che le diete ricche di grassi siano la causa dell'obesità e un ulteriore gruppo che sostiene che la causa dell'obesità sia dovuto a carboidrati raffinati ad alto contenuto glicemico. Il problema con il primo approccio è che manca la giusta quantità di proteine per costruire il muscolo. Il problema invece

del secondo approccio è che una dieta a basso contenuto di carboidrati causa periodi prolungati di restrizione di questi nutrienti per favorire l'entrata del corpo in uno stato di "chetosi", condizione che si verifica quando le riserve di glicogeno non sono disponibili nelle cellule, quindi il corpo è costretto a cercare altre fonti di energia ed utilizza gli acidi grassi come carburante alternativo. I chetoni sono molecole generate durante il metabolismo dei grassi e sono in grado di fornire una fonte di riserva di carburante per il cervello.

**Dose giornaliera Grasso - Proteine -
Carboidrati**

Dopo la fase di valutazione, arriva la fase di "carboidrati moderati", in cui il contenuto di carboidrati si limita a circa il 15-25 per cento della dieta. Quindi, se adottaste una dieta di 4000 calorie, dovrete assumere circa tra i 150 e i 300 grammi di carboidrati al giorno, preferibilmente di carboidrati a basso indice glicemico, come lenticchie, patate dolci, riso basmati, farina d'avena.

Nel fine settimana "tutto è permesso" per il consumo di carboidrati, secondo Di Pasquale, e quindi potete mangiare anche frittelle, birra e pizza! Questa condizione vi aiuta a togliervi qualche sfizio mentale che vi ricompensa delle

restrizioni e della disciplina seguita per tutta la settimana.

Esempio di menù in settimana

- *Colazione*: uova, pancetta, prosciutto, salsiccia, pancetta, pomodori, formaggio (o frittata contenente alcuni di questi cibi o tutti).
- *Spuntino a metà mattina*: tagli di formaggio e fredda, peperoni tagliati a bastoncini.
- *Pranzo*: carne macinata, uova strapazzate e noci con olio di semi di lino.
- *Spuntino del pomeriggio*: uova sode, tonno, sardine, con olio

d'oliva.

- *Spuntino prima dell'allenamento*: farina d'avena.
- Spuntino dopo l'allenamento: frullato proteico di siero di latte, burro di arachidi.
- *Cena*: carne macinata, frittata di 4-6 uova fatta con verdure saltate e formaggio, insalata mista con aceto balsamico e olio d'oliva, formaggio grattugiato, qualche frutto a bacca.
- Spuntino prima di andare a letto: formaggio, noci, 1-3 capsule di integratore di grassi omega-3.

-

Esempio di un menu del weekend

- *Colazione*: frittelle di grano saraceno, granturco, uova e patate fritte.
- *Spuntino di metà mattina*: frutta, miele, pane fresco integrale con crema di formaggio.
- *Pranzo*: pollo con pasta integrale, insalata.
- *Merenda*: gelato o pasticcini.
- *Spuntino prima dell'allenamento*: Farina d'avena.
- *Spuntino dopo l'allenamento*: frullato proteico a base di siero di latte.
- *Cena*: ali di pollo e pizza .
- *Spuntino prima di andare a letto*: Samosa (antipasto indiano

che consiste generalmente in un guscio triangolare di pasta di farina, fritto o al forno, farcito principalmente con patate ma anche con cipolle, piselli, lenticchie, formaggio, carne di manzo o pollo e varie spezie locali come peperoncino o coriandolo) o manzo giamaicano.

Alimenti che si possono mangiare in quantità illimitate

- Bistecca
- Hamburger
- Salsiccia
- Carne di cervo
- Salmone

- Agnello
- Gamberetto
- Aragosta
- Pollo
- Turchia
- Tonno
- Sardine
- Acciughe
- Formaggio
- Uova
- Burro
- Oli
- Noci
- Brasato
- Bacon
- Maionese
- Burro di arachidi

Come agisce

Il corpo sperimenta una nuova condizione quando si adotta una dieta povera di carboidrati. Il carburante glucosio è il carburante più comunemente usato e il più disponibile. Il corpo reagisce facendo precipitare la produzione di insulina del pancreas e causando l'aumento dell'ormone glucagone, che movimentata le riserve di grasso immagazzinate sotto forma di trigliceridi per l'utilizzo da parte delle cellule come fonte di nuova energia.

Tuttavia, le cellule sono lente a reagire a fronte dell'utilizzo di una nuova fonte di combustibile, e l'individuo si sente debole o carente di energia. Citando Di Pasquale:

"La dieta metabolica, sia che possa o non possa portare alla pericolosa chetoacidosi, non è uno stato in cui sia auspicabile rimanere per molto tempo: questo perché è una condizione di fame cronica, e se non avviene un'adeguata assunzione di proteine, e se viene seguita senza sosta per un certo periodo di tempo, porta ad un'eccessiva disgregazione muscolare (catabolismo). Come tale, almeno nel

caso di chetosi continua, i risultati sulla massa muscolare e sull'energia possono essere controproducenti per chi esercita un'attività fisica: la chetosi cronica porta a perdite di massa muscolare, di forza e di performances."

La grande differenza che c'è tra la dieta metabolica e la dieta chetogenica è che nella prima esiste un programma di ricarica delle riserve di glicogeno del corpo, poiché nel fine settimana si assume un elevato apporto di carboidrati per 24-36 ore consecutive, in questo modo si evita la perdita di tessuto muscolare che potrebbe verificarsi se si dovesse

rimanere su una dieta a basso o nullo contenuto di carboidrati per un periodo di tempo prolungato. I muscoli si accrescono con l'assunzione di glicogeno e il lunedì mattina, i vostri muscoli sono più grandi e più pieni che mai. Una somiglianza che la dieta metabolica ha con la dieta chetogenica è che c'è una fase di induzione, chiamata "Fase di valutazione": questa fase di valutazione nella dieta metabolica può durare da due a sei settimane, tutto dipende dal fatto se vi sentite bene e in forma in questo regime alimentare.

La dieta metabolica è progettata per essere un regime che causa un

disequilibrio nel modo di alimentarsi, questo vuol dire che i giorni della settimana hanno un tenore più basso di carboidrati, mentre il fine settimana è ad alto contenuto di carboidrati. La fase di valutazione della Dieta Metabolica è abbastanza facile da seguire in quanto richiede un aumento di assunzione di grassi e proteine e una diminuzione della quantità di carboidrati da lunedì fino al seguente venerdì (per un totale di 12 giorni).

La fase di valutazione è costituita fondamentalmente dal 50-60% grassi, dal 30-40% di proteine e da 30 grammi di carboidrati. Dal momento che alcune persone sono resistenti all'insulina più

di altri e accumulano grasso più facilmente, c'è variabilità nell'intervallo di tempo di ricarica.

La dieta in breve

Vantaggi

Il medico che ha creato la dieta ha molti anni di esperienza nel campo dello sport e della nutrizione. Il medico che ha creato la dieta ha un proprio sito web progettato per promuovere la dieta e per fornirvi gli strumenti e le informazioni di cui avete bisogno.

Svantaggi

Nonostante la mania di diete a basso contenuto di carboidrati fiorita negli ultimi anni, ora stiamo diventando sempre più consapevoli del fatto che una dieta che preveda il consumo di tutti i gruppi di alimenti sembra essere un approccio migliore di un'opzione low carb. Dopo aver letto alcune delle linee guida della dieta, sembra che ci sia una mancanza di preoccupazione per i grassi saturi, che sono una delle cause dello sviluppo delle malattie cardiache, e considerando che le malattie cardiache sono il killer numero uno di uomini e donne negli Stati Uniti, dovremmo essere rispettosi dei grassi saturi che

consumiamo.

Conclusione

Mangiare in modo corretto, fare esercizio fisico e avere una corretta idratazione sono tutti elementi che fanno parte di una buona dieta. Abbiamo visto che le mode di diete a basso contenuto di carboidrati vanno e vengono, e che dobbiamo fare attenzione alla quantità di grassi

saturi nella nostra dieta. La dieta metabolica sembra incoraggiare il consumo di grassi provenienti dai prodotti caseari e non fa menzione della quantità di proteine magre presenti in qualsiasi proteina normale.

C'è anche il fatto che sono previsti 2 giorni della settimana in cui si può mangiare qualsiasi cosa si desideri: mentre è possibile concedersi uno strappo alla regola, avere a disposizione due giorni interi ogni settimana per regalarsi ogni sorta di vizio non è esattamente un comportamento salutare.

Una sana abitudine per dimagrire bene: Bevi l'acqua!



Come bere
ACQUA
per perdere
PESO

“Se non bevi la giusta quantità d'acqua giornaliera il tuo corpo non riesce a trasformare il grasso in energia e tu fatichi a dimagrire anche se mangi di meno”

“Ciao Ruggero, sono Rosa Sciancalepole, ti scrivo questa mail per ringraziarti e raccontarti del mio recente successo nel dimagrire. So che avrei potuto dimagrire molto di più se avessi saputo seguire tutti i tuoi consigli sugli esercizi mentali e fisici quotidiani.

Comunque essere riuscita ad eliminare le mie 7/8 lattine di Coca Cola al giorno grazie al tuo esercizio su “come eliminare le compulsioni”, è già un miracolo (guarda su www.felicamenteok.it l’articolo su come eliminare le compulsioni).

Negli ultimi 9 mesi, sono dimagrita di 17 kg. Ora posso di nuovo indossare quei pantaloni attillati che non mettevo da 5 anni e che pensavo non avrei mai più potuto portare. Anche il mio fidanzato ha dovuto ammettere che il mio aspetto è migliorato molto in questi 9 mesi. Il mio successo è dovuto oltre all’aver eseguito l’esercizio su come eliminare le compulsioni, anche

alla costanza di bere ogni giorno circa 2 litri di acqua naturale. Porto sempre con me la mia bottiglia d'acqua naturale da 2 litri, bevo sempre mezzora prima dei pasti e due ore dopo i pasti come mi hai consigliato tu. Ora mi sento di nuovo giovane, vibrante e piena di energia!
Grazie, grazie, grazie...”

Perché devi bere la giusta quantità di acqua?

Il corpo è formato da cellule, che come noi hanno bisogno di cibo, acqua e ossigeno. Se gli vengono fornite queste

cose, riescono a funzionare bene e quindi sono anche in grado di prendere il grasso, utilizzarlo come cibo e trasformarlo in energia. Per te questo significa perdere grasso, peso, centimetri e sentirti più energica. Interessante vero?

Pensa che l'acqua è così importante per le cellule che una disidratazione del solo 1% del peso corporeo si ripercuote sulle attività fisiche del nostro organismo. Se la disidratazione sale al 5% compaiono crampi, debolezza e maggiore irritabilità. Con il 10% vi è rischio di insorgenza del colpo di calore, e comincia ad essere messa in pericolo la stessa sopravvivenza. Il 20%

di disidratazione può portare a rischiare la morte per arresto completo delle funzioni fisiologiche. Un atleta che facendo esercizio mette il suo corpo in una situazione di disidratazione di un solo 2% riduce la performance di un 20%. Addirittura se il contenuto di acqua nella cellula scende sotto il 50% i processi vitali si paralizzano, spesso anche in modo irreversibile.

Perché ti dico questo? Perché desidero che inizi a comprendere che se non c'è la giusta quantità di acqua le tue cellule non riescono a lavorare! Se non lavorano, il tuo intero corpo non lavora bene, non "risponde ai comandi". Se sei

a dieta o meglio se hai intenzione di seguire i consigli di questo libro, farai meno fatica se bevi la giusta quantità d'acqua per te.

La causa di molte malattie che attualmente affliggono milioni di persone in tutto il mondo, è dovuta al fatto che non beviamo acqua a sufficienza. Malattie come l'asma, il diabete, l'artrite, l'angina, il colesterolo, l'Alzheimer, l'ipertensione, eccetera, compresa **l'obesità**, sono tutte conseguenze della disidratazione del nostro corpo.

Questa è la rivoluzionaria scoperta medica di un medico Iraniano ,

Fereydoon Batmanghelidj, egli sostiene che molte malattie degenerative potrebbero essere prevenute semplicemente bevendo più acqua giornalmente. Tutti sanno che l'acqua è "buona" per il corpo, ma pochi sanno quanto sia importante per il benessere di ciascuno o cosa accade all'organismo se non riceve il suo fabbisogno giornaliero di acqua. Un errore che fanno in molti, e quello di pensare che tè, caffè, alcool e bibite tipo succhi di frutta o peggio ancora che bibite gassate e zuccherate, possano essere dei sostituti dell'acqua, anche se quelle bevande contengono acqua, in realtà contengono anche elementi diuretici e disidratanti, tipo la

caffaina. Quindi l'acqua contenuta in esse, viene espulsa con l'urina, provocando un altro stimolo di sete, e finché continuerai a bere bibite dolci, il tuo corpo avrà sempre sete...

Quando hai sete, il tuo corpo vuole acqua, solo acqua!

Detto ciò, sai perché gli obesi sono sempre in aumento? Perché essi non sanno distinguere la fame dalla sete e non conoscono la differenza tra liquidi e acqua...

il sistema di controllo centrale del cervello riconosce quando i livelli di energia disponibili sono troppo bassi per il suo funzionamento. Le sensazioni

di fame e di sete scaturiscono entrambi da bassi livelli di energia, esse sono generate simultaneamente per indicare i bisogni del cervello. Se non riconosciamo la sensazione di sete, interpretiamo entrambi i segnali come stimolo a mangiare.

Mangiamo anche quando in realtà il nostro corpo ha sete...

Le persone che bevono acqua mezz'ora prima dei pasti e 2-3 ore dopo i pasti, riescono a separare le due sensazioni sete-fame.

In questo modo, avendo il corpo

sempre idratato, esse non mangiano in eccesso per soddisfare, in “realtà”, il bisogno di assumere acqua. Questo significa perdere peso semplicemente bevendo “prima” di avere sete. Il motivo per cui tendiamo ad acquistare peso è semplice: noi mangiamo per fornire energia al cervello per la sua incessante attività, ma solo il 20% di quel cibo raggiunge il cervello. Il resto viene immagazzinato, a meno che non fai attività fisica o hai un lavoro che ti faccia consumare il restante 80%. Mentre quando la fonte di energia è l'acqua, non c'è deposito di grasso, l'acqua in eccesso viene semplicemente smaltita sotto forma di urina. Il tuo corpo ha un assoluto bisogno di

assumere almeno otto bicchieri da 250 cc di acqua al giorno, ovviamente l'alcool, il caffè e le bevande che contengono zuccheri non contano come acqua. **Ancora meglio è se decidi di non berle affatto!**

Come faccio a sapere quanta acqua devo bere?

Per conoscere la quantità d'acqua giusta per te, alcuni esperti consigliano di fare questo semplice calcolo:

peso x 3 : 100 = Acqua necessaria

esempio su di una persona che pesa 70 kg.

$$70 \times 3 = 210 : 100 = 2,10 \text{ Litri.}$$

Fai subito il calcolo. Quanto pesi? Moltiplica per 3, dividi per 100. Quanta acqua dovresti bere? Se la stai già bevendo, complimenti! Sei sulla strada giusta e se ancora non stai ottenendo risultati è perché probabilmente bisogna rivedere altre cose...

Se invece non lo stai facendo, probabilmente stai pensando che per te è difficile raggiungere il giusto quantitativo di acqua, perché non senti lo stimolo della sete, perché per lavoro sei spesso in giro, eccetera...

I momenti migliori per bere acqua sono almeno un bicchiere mezzora prima dei pasti e un bicchiere 2-3 ore dopo i pasti, più altri due bicchieri durante la giornata. Ovviamente questa è la quantità minima che dovresti bere. L'ideale sarebbe intorno ai 2,5 litri al giorno o comunque la quantità che ti è uscita dal calcolo matematico precedente.

Ecco qualche suggerimento per aiutarti a bere di più:

- 1) Inizia con una bottiglietta da mezzo litro al mattino appena sveglia, poi un'altra bottiglietta da mezzo litro nel pomeriggio,

fai questo per una settimana e vedrai che inizierai già a sentirti meglio. Incrementa poi gradualmente aggiungendo un'altra bottiglietta mezzora prima del pranzo e dopo qualche giorno un'altra alla sera mezzora prima della cena. Organizzati subito mettendo delle bottigliette ovunque: in auto, al lavoro e a casa. Mettine una sulla scrivania, una vicino al divano, una in cucina in bella vista, ecc...

- 2) Ricordati di non bere durante i pasti, così da non diluire i succhi gastrici impegnati nella digestione, ma ricordati sempre

di bere mezzora prima in modo da attenuare la fame.

- 3) Cerca di bere un po' di acqua alla volta, ma spesso, perché bere tutta l'acqua in un solo momento non serve a nulla. Meglio un sorso ogni ora che un litro tutto in una volta. Se bevi un litro d'acqua di seguito, il tuo corpo non riesce ad utilizzarla tutta subito, quindi dopo 5 minuti dovrai correre al bagno. Diversamente se ne bevi un po' alla volta il tuo corpo riuscirà ad assorbirla e ad utilizzarla per far funzionare meglio il tuo corpo e quindi anche a dimagrire più velocemente.

Con l'aumento dell'assunzione di acqua, il meccanismo della sete diventa più efficiente. Regolando l'assunzione di acqua in base agli orari dei pasti, si impedisce al sangue di addensarsi come conseguenza dell'ingestione di cibo.

Ma che acqua devo bere?

Cominciamo col dire che devi bere acqua naturale e non acqua gasata, perché 2,5 litri di acqua gasata al giorno ti gonfierebbe lo stomaco come un palloncino. Alcuni trovano pesante digerire anche l'acqua naturale, questo dipende dal residuo fisso dell'acqua, cioè i sali minerali ed altre sostanze contenute in essa. Sull'etichetta delle

varie marche di acqua trovi la scritta residuo fisso a 180° , più il valore è basso più l'acqua è digeribile. Ti consiglio di scegliere l'acqua con un valore tra 50 milligrammi e 500 milligrammi per litro. Ovviamente più si avvicina ai 50 milligrammi, meglio è...

E se bevo meno della quantità d'acqua necessaria al mio corpo, cosa succede?

- 1) Potresti sentirti stanca, te ne accorgi quando vai al mare, di solito alla sera ti senti stanca e senza forze. Questo dipende dal

fatto che sole, sudore e vento ti hanno portato via molta acqua dal corpo.

- 2) Potresti avere difficoltà di concentrazione.
- 3) Quasi sicuramente potresti soffrire di stitichezza (ti ricordo che la normalità è "andare al bagno" 1 o 2 volte al giorno).
- 4) Dal punto di vista estetico, la pelle potrebbe apparire spenta e secca.
- 5) Puoi avere problemi di ritenzione idrica. (infatti quando

non dai acqua al tuo corpo quella poca che ha, tende a "tenersela").

- 6) Il tuo corpo non riesce a disintossicarsi bene, quindi potresti avere doloretto, mal di testa, e altri piccoli disturbi.

Potrei continuare, ma credo che ti basti per cominciare subito a bere ACQUA! Non aspettare, bevi subito un bicchiere di acqua, prendi la sana abitudine di bere come ti ho spiegato in questo capitolo, vedrai che un giorno mi ringrazierai.

Io l'ho già fatto con chi mi ha insegnato a bere 2 litri d'acqua al giorno come

quantità minima e a berla mezzora prima dei pasti e due-tre ore dopo i pasti. Ti giuro che se lo farai, solo questo capitolo ti aiuterà a perdere tantissimo peso, ti aiuterà a mangiare di meno, ma soprattutto ti aiuterà a stare meglio in salute.

“l'acqua è la forma meno costosa di medicina per un corpo disidratato”

Ma vediamo anche cosa ti succede quando bevi la giusta quantità d'acqua. Ricorda che la maggior parte del nostro corpo è composta da acqua come ad esempio:

- 1) Il sangue è composto per l'85% di acqua. Bere acqua migliorerà la tua circolazione, che significa: un migliore afflusso di ossigeno, un migliore apporto di nutrienti a tutti gli organi, e una migliore eliminazione di scorie e tossine.
- 2) Il cervello è composto per il 75% di acqua. Bere acqua ti farà essere più lucida mentalmente.
- 3) Le nostre articolazioni hanno bisogno di essere lubrificate. Bere acqua ti farà sparire qualche "acciacco o doloretto" e ti

preserverà da problemi articolari.

- 4) Il nostro corpo ha bisogno di acqua per svolgere tutte le sue funzioni, compresa quella di farti **dimagrire**.

Ora voglio farti leggere uno studio dell'università di Washington che dice:

- a) Un bicchiere d'acqua toglie la sensazione di fame durante la notte per quasi il 100 % delle persone a dieta.
- b) La mancanza d'acqua è il fattore N° 1 della causa della fatica durante il giorno.

- c) Studi preliminari indicano che da 8 a 10 bicchieri d'acqua al giorno potrebbero alleviare significativamente i dolori di schiena e nelle giunture nell'80% delle persone che soffrono di questi mali.
- d) Una semplice riduzione del 2% di acqua nel corpo umano può provocare incoerenza nella memoria a breve termine, problemi con la matematica e difficoltà nel focalizzare lo schermo del computer o una pagina stampata.

e) Bere 8 bicchieri d'acqua al giorno diminuisce il rischio di cancro al colon del 45%, può diminuire il rischio di cancro al seno del 79% e del 50% la probabilità che si sviluppi nella vescica.

Quindi, per quanto incredibile possa sembrare, l'acqua è probabilmente l'elemento più efficace per dimagrire. Mentre le persone sono costantemente alla ricerca del termogenico magico che le aiuti a "bruciare grasso", l'alternativa più sicura ed altrettanto efficace si può trovare nel rubinetto di casa o negli

scaffali dei supermercati. Come è possibile? Le motivazioni sono molteplici. Prima di tutto l'acqua ha un effetto anoressizzante, ossia riduce lo stimolo dell'appetito in maniera naturale. In secondo luogo l'acqua aiuta il corpo a metabolizzare il grasso accumulato permettendo un migliore funzionamento di fegato e reni.

Se non si assume una quantità sufficiente di acqua infatti, i reni non funzionano in maniera corretta. E quando i reni non lavorano bene, una parte della loro funzione viene svolta dal fegato. Una delle principali funzioni del fegato è quella di metabolizzare parte del grasso immagazzinato e trasformarlo in energia utilizzabile dal nostro corpo. Ma

se il fegato è impegnato nell'assolvere alle funzioni dei reni, non può espletare le sue specifiche funzioni metaboliche a pieno regime. Di conseguenza il fegato metabolizza meno grassi ed il grasso si accumula nel corpo, impedendo la perdita di peso.

Bere molta acqua inoltre, aumenta la frequenza delle orinazioni. Orinazione e sudorazione sono due modi in cui il corpo smaltisce il calore (energia/calorie). Aumentare il numero di orinazioni significa disperdere più calorie e quindi cedere all'ambiente più calorie. Alcuni esperti hanno ipotizzato che bere acqua fredda permetta di

consumare più calorie perché il corpo deve utilizzare più energie per scaldare l'acqua. Tuttavia i dati disponibili sono ancora troppo pochi e le differenze dei risultati ottenuti dai ricercatori con i loro studi sull'incremento del dispendio energetico per 60 minuti – si va dal 4,5% al 24% - suggeriscono la necessità di ulteriori ricerche.

È invece stato verificato come la termogenesi indotta dall'acqua possa essere attribuibile all'effetto che la stessa ha sul sistema nervoso simpatico. Anche se il processo non è stato ancora del tutto compreso, i ricercatori hanno scoperto che assumere grandi quantità d'acqua aumenti l'attività nervosa

simpatica ed il rilascio di noradrenalina che, a sua volta, aumenta la conversione del glicogeno in glucosio e stimola la lipolisi. ***In pratica, bere acqua aiuta a stimolare il metabolismo ed a consumare più calorie!***

E se amo bere il caffè?

Se ami bere il caffè e non vuoi farne a meno, allora subito dopo la tua solita tazzina di caffè bevi subito un bicchiere in più di acqua, perché il caffè contribuisce alla disidratazione del corpo. Lo stesso accorgimento vale per gli alcolici.

Acqua e limone

Un altro consiglio che voglio darti è quello di bere ogni mattina, a digiuno, una tazza di acqua tiepida (mi raccomando, ho detto tiepida non bollente, perché il calore eccessivo disperde la vitamina C), con mezzo limone spremuto. In questo modo non solo stimolerai l'apparato digerente, ma godrai anche di una serie di vantaggi per la tua salute:

- aiuta a combattere il raffreddore durante il periodo invernale grazie al suo contenuto di vitamina C.
- regola la pressione sanguigna

- riduce il livello di acidità generale dell'organismo aiutandoti a perdere peso più in fretta
- aiuta a combattere gli attacchi di fame grazie al suo ricco contenuto di pectina
- favorisce la produzione di bile aiutando la digestione
- favorisce la minzione e quindi l'espulsione delle tossine
- riduce le imperfezioni della pelle e le rughe
- può alleviare gengiviti e mal di denti e mantenere l'alito fresco

Insomma, possiamo dire che il limone è salutare e benefico e berlo al mattino

con l'acqua può solo essere d'aiuto per prevenire o risolvere alcuni disturbi che condizionano il benessere quotidiano.

Il segreto dello zenzero



**ZENZERO
PER DIMAGRIRE**

quando e come usarlo

Perché lo zenzero può aiutarmi a

dimagrire?

Forse non tutti sanno che lo zenzero, chiamato anche ginger e conosciuto dai più come un pregiato insaporitore di alimenti, è anche una radice dai poteri snellenti:

-riscalda il corpo

-fa aumentare la temperatura e la traspirazione

-aiuta a eliminare grasso e acqua in eccesso

Protagonista in cucina di piatti e bevande originali, dai centrifugati alle zuppe fino ai dessert, questa spezia è un vero e proprio concentrato di proprietà dimagranti, spesso sconosciute o poco sfruttate. In questo capitolo ti spiegherò

nel dettaglio perché lo zenzero è efficace per perdere peso e in quali modi concreti è possibile sfruttare queste sue virtù. Alcune ricerche infatti affermano che questa spezia sarebbe in grado di ridurre lo stimolo della fame, favorendo così un'alimentazione più contenuta e a ridotto apporto calorico. Inoltre, lo zenzero riscalda l'organismo che a sua volta velocizza il metabolismo, a favore di una valida azione sciogli grasso. Il consumo di zenzero consente di bruciare le calorie più velocemente poiché favorisce la digestione dei carboidrati e delle proteine. Inoltre, aiuta l'eliminazione delle tossine e dei gas intestinali.

Una caratteristica interessante di questa spezia è proprio la capacità di bruciare le calorie, infatti lo zenzero fa parte della famiglia dei cosiddetti cibi termogenici, ovvero quelli che, per essere assimilati, richiedono un grande dispendio di energia da parte dell'organismo. Il sapore caldo e piccante di questa spezia ha il potere di alzare la temperatura del corpo con un effetto immediato sull'accelerazione del metabolismo basale.

“Il sapore caldo e piccante di questa spezia ha il potere di alzare la temperatura del corpo con un effetto

immediato sull'accelerazione del metabolismo basale.”

Fra le grandi proprietà dello zenzero ai fini del dimagrimento spicca anche quella ipoglicemizzante. Questa spezia infatti, purificando il sangue, è in grado di ridurre l'assorbimento degli zuccheri, tenendo così sotto controllo i livelli di glicemia. Questo permette di evitare i cosiddetti picchi glicemici, causa di una maggiore produzione di insulina, l'ormone che, segnalando la presenza di un eccesso di zuccheri al cervello, provoca un rallentamento del metabolismo e la formazione di scorte di adipe soprattutto a livello addominale.

Quindi assumere regolarmente questa spezia aiuta a conquistare o a mantenere una pancia piatta. Fra l'altro lo zenzero è efficace anche in caso di addome gonfio dovuto a gas intestinali ed eccesso di lieviti nella dieta.

Riduce gli accumuli di liquidi –

Dimagrire non vuol dire solo sciogliere gli accumuli adiposi. Se l'obiettivo è il rimodellamento del corpo, è necessario anche considerare i ristagni di liquidi che si concentrano in alcune zone tipiche (come gambe e glutei) peggiorati da una cattiva circolazione. Bisogna poi tenere conto dei problemi digestivi che provocano gonfiori addominali e anche del metabolismo lento che non consente

di trasformare correttamente il cibo in energia.

Un'alimentazione dimagrante davvero efficace deve considerare tutti questi aspetti e, in questo senso, lo zenzero, agendo su più fronti, è ideale per aiutarti a raggiungere l'obiettivo peso forma. Questa spezia, infatti, contrasta i gonfiori addominali, stimola la diuresi e, come abbiamo detto, a una funzione disintossicante per l'organismo, oltre che brucia grassi.

Ma da dove si ricava lo zenzero?

Lo zenzero o meglio la radice dello *Zingiber officinalis*, è una pianta appartenente alla famiglia delle

Zingiberacee (che comprende ben 800 specie). La pianta che si sviluppa dalla radice tuberosa che usiamo e conosciamo come spezia può essere alta all'incirca un metro. È un'erba perenne. Le foglie e i rizomi hanno un odore fragrante quando vengono tagliati.

Sono bianchi o gialli all'esterno e diventano grigio-marroni oppure arancio quando invecchiano e crescono oltre i 2,5 cm di diametro. Si crede che questa pianta sia originaria dell'India e successivamente sia stata introdotta in Cina. Lo zenzero ha cominciato a fare la sua comparsa nell'alimentazione sotto forma di spezia e poi nel mondo della

medicina popolare. Oggi è prodotto soprattutto in India, in Cina e in Thailandia, anche se quello Indiano resta di qualità superiore.

Come acquistarlo?

Se si decide di consumare lo zenzero fresco è importante verificare che la scorza sia soda e compatta, non raggrinzita e senza tracce di muffa. Il rizoma deve essere pieno e, una volta tagliato, non troppo fibroso. Il colore deve andare, invece, dal bianco al giallo. Alcune specie più pregiate hanno dei cerchi bluastri attorno alla radice. È bene accertarsi che lo zenzero sia stato coltivato con metodi di coltura biologica

e non trattato con sostanze chimiche, soprattutto se si ha intenzione di usarlo a scopi dimagranti o terapeutici.

Bisogna ricordarsi di eliminare le parti macchiate al momento dell'uso, aiutandosi con un pelapatate per sbucciarlo. La radice può essere conservata per alcune settimane, dopo averla avvolta nella carta oleata, in un barattolo di vetro chiuso e riposto in frigo. Quello in polvere, invece, va conservato in un luogo asciutto al riparo dalla luce e consumato nel giro di qualche settimana, prima che si disperdano o si riducano i principi attivi.

Lo zenzero riduce anche le infiammazioni.

Gli studiosi dell'Università del Michigan hanno constatato che lo zenzero riduce le infiammazioni al colon e il rischio di tumori. I soggetti che avevano assunto per 4 settimane 2 grammi al giorno di radice di zenzero in polvere presentavano un intestino meno infiammato e più libero da sostanze pericolose, le stesse che possono favorire l'insorgere di tumori. Uno studio dell'Università di Kyoto e di Ulsan evidenzia l'azione efficace dello zenzero contro gli stati infiammatori

cronici legati al sovrappeso, mostrando come questa spezia favorisca indirettamente il dimagrimento.

Il grasso in eccesso, infatti, innesca un processo infiammatorio che tende a cronicizzarsi e a estendersi a tutto il corpo. L'organismo perde la sua capacità di autoregolarsi, la percentuale di grasso aumenta e, di conseguenza, anche l'infiammazione, innescando un vero e proprio circolo vizioso. Per questo, pur essendo a dieta, se si è molto in sovrappeso, spesso è difficile dimagrire. Lo zenzero aiuta a inibire il rilascio di sostanze infiammatorie nel sangue, in questo modo si riduce il livello di infiammazione generale e si

ristabiliscono le normali funzioni ormonali che regolano anche il peso.

Come si può usare lo zenzero per dimagrire? Quali sono i rimedi brucia grassi migliori a base di questa radice e come assumerli ogni giorno?

Ora vediamo insieme come trasformare la spezia più famosa d'oriente in un alleato perdipeso, indicando una serie di preparazioni pratiche che hanno scopi diversi: **depurare, attenuare la fame, sgonfiare, attivare il metabolismo, ecc.**

I rimedi che ti presenterò sono tutti di semplice realizzazione ma di grande efficacia.

Primo rimedio: la Depurazione

Per riuscire a perdere peso la prima mossa è quella di mantenere il proprio organismo ben depurato riducendo l'accumulo di sostanze inquinanti e facilitando la naturale espulsione delle scorie e delle tossine, troppo spesso accumulate.

Per fare ciò possiamo sfruttare le doti depurative dello zenzero abbinato al tè verde: **questi due alimenti insieme formano una potente coppia “Detox”.**

-Miscela 50 grammi di tè verde con 25 grammi di zenzero essiccato e 20 grammi di foglie di menta.

-Lascia in infusione per 8-10 minuti, filtra e bevi.

-Puoi assumere questa bevanda anche durante tutta la mattinata durante il digiuno mattiniero.

-Un altro rimedio utile per disintossicare l'organismo è un frullato a base di cavolo e zenzero. Per prepararlo frulla 5 foglie di cavolo, mezzo centimetro di zenzero fresco, 2 foglioline di menta e mezzo bicchiere di acqua minerale naturale.

-Bevi al risveglio a digiuno.

-Per favorire la sudorazione e disintossicare l'organismo, puoi anche aggiungere questa spezia all'acqua calda del bagno per un bagno "detox".

Fai così: grattugia 3 centimetri di radice di zenzero e versala nell'acqua, insieme a mezza tazza di buccia di limone grattugiata. Così stimoli anche la circolazione.

Secondo rimedio: curare il fegato

Quando il fegato è affaticato, perdere peso è più difficile. In un buon programma di dimagrimento, particolare attenzione deve essere quindi dedicata alla depurazione della ghiandola epatica. Drena il fegato con l'acqua aromatizzata.

Ogni volta che senti il fegato pesante, puoi diluire le tossine presenti nell'organismo aumentando la quantità

di liquidi. Per facilitare il drenaggio epatico è dunque necessario bere molta acqua (circa due litri, come abbiamo visto nel capitolo dedicato all'acqua), meglio se fuori pasto: i liquidi aiutano il corpo a espellere le tossine e le scorie. Se fai fatica a bere l'acqua liscia, puoi insaporirla con un cucchiaino di succo di limone e un cucchiaino di succo di zenzero, mescolando per bene.

Terzo rimedio: migliorare la digestione

Vediamo ora come favorire la digestione ed evitare i gonfiori addominali dopo i pasti. A volte anche una digestione difficile è causa di

sovrappeso. Poco prima di andare a dormire, per favorire la digestione e regalarti un buon sonno, puoi bere un infuso caldo che, grazie alle proprietà benefiche delle erbe contenute, stimola dolcemente il naturale processo digestivo, eliminando, inoltre, i gonfiori addominali che spesso si presentano dopo un pasto pesante o molto ricco di fibre.

-Metti in infusione per circa 5-10 minuti, in una tazza d'acqua bollente, un cucchiaino abbondante di una miscela delle seguenti erbe: menta, salvia, finocchio, cumino e radici di zenzero (puoi anche farti preparare il mix dall'erborista).

-Lascia raffreddare per qualche minuto, filtra bene il liquido e bevi prima di andare a dormire, senza dolcificare, se l'infuso è troppo amaro e proprio non riesci a berlo, aggiungi un cucchiaino piccolo di miele biologico.

-Per smaltire in fretta i gonfiori della digestione e ottenere una pancia più piatta, aumentando anche il senso di benessere e di leggerezza, abbina lo zenzero al coriandolo.

-Fai bollire in un litro di acqua fredda per 10-15 minuti 20 grammi di radice di zenzero in polvere, 30 grammi di semi di finocchio, 20 grammi di semi di coriandolo, 20 grammi di scorza

d'arancia e 10 grammi di scorza di pompelmo (entrambi biologici) essiccate e tritate.

-Lascia riposare 5 minuti, poi filtra, fai raffreddare e conserva questa bevanda in frigorifero, per consumarla durante la giornata.

Quarto rimedio: sciogliere i grassi

Lo zenzero ha uno spiccato effetto riscaldante, che alza la temperatura del corpo e accelera il metabolismo, facendoti bruciare più calorie. Inoltre, la sua assimilazione richiede un elevato dispendio di energia, con un effetto bruciagrassi davvero notevole. Abbinata ad altre sostanze naturali attive sui processi metabolici, questa spezia è una

straordinaria alleata per la tua linea.
Vediamo ora qualche consiglio pratico per sfruttarne al meglio le proprietà dimagranti.

Se hai la tendenza a mettere su peso anche se mangi poco, se accusi un costante senso di fatica e noti un certo rallentamento intestinale, forse il tuo metabolismo ha bisogno di una sferzata.

Puoi risvegliarlo con una tisana stimolante.

-Metti in infusione un cucchiaino di tè verde con tre fette di zenzero fresco e un cucchiaino di rosmarino essiccato: lascia riposare per 10 minuti, poi filtra.

-Consuma questa tisana a metà mattina e a metà pomeriggio per due settimane. Gli antiossidanti del tè aiutano a bruciare le calorie e favoriscono l'attività lipolitica, mentre il rosmarino, come lo zenzero, riscalda e rinvigorisce l'organismo.

Ecco un altro mix di spezie bruciagrassi:

Le spezie sono molto importanti per riattivare il metabolismo, bruciare più grassi e calorie, e ottenere un effetto snellente. Se abbinati lo zenzero con altre sostanze che stimolano la termogenesi, puoi creare una miscela speziata e dimagrante ottima, tra l'altro, per

insaporire pesci, carni o verdure, al posto del sale.

Metti in un vasetto di vetro (sterilizzato in precedenza) un cucchiaino di zenzero in polvere, uno di zafferano, uno di semi di coriandolo macinati e termina con mezzo cucchiaino di pepe nero e una presa di noce moscata, mescolando bene.

Quinto rimedio: spegnere la fame

Lo zenzero ti aiuta a mangiare di meno senza troppi sforzi: questa spezia infatti, grazie alla sua azione "riscaldante" appaga in fretta la fame e mantiene più a lungo il senso di sazietà. Alcuni minerali contenuti nello zenzero, insieme ad altre sostanze che calmano l'ansia e lo stress,

aiutano a placare l'appetito improvviso, di origine nervosa, allontanando l'insana voglia di mangiare che viene soltanto dalla testa, senza corrispondere a un'esigenza reale del corpo.

Hai voglia di zuccheri?

Invece di buttarti sul cibo prova questo drink piccante che abbassa la glicemia:

l'ideale è una spremuta di arancia diluita con mezzo bicchiere di succo di mela, una presa di zenzero in polvere e un pizzico di peperoncino.

È riscaldante, toglie la fame e brucia i grassi. In alternativa, è ottimo anche il succo di acai, il frutto della vita che

arriva dall'Amazzonia. In erboristeria e nei negozi di cibo bio trovi questa bevanda già pronta: bevine mezzo bicchiere con un pizzico di zenzero quando ti prende il pensiero ossessivo di dolci. Con questo drink a zero calorie riempi il buco nello stomaco e non ingrassi.

E se invece voglio qualcosa per mangiare meno durante i pasti?

Allora fai così:

-30 minuti prima dei pasti principali, bevi un infuso di karcadè, aromatizzato con un pizzico di zenzero in polvere: questa tisana è ottima per chi è a dieta perché riempie lo stomaco e previene

gli eccessi a tavola.

Conclusione

*Se la fallisci 10 volte è una sfida
Se la fallisci 100 volte è un'impresa
Se la fallisci sempre è la dieta.*

(Dbric511, Twitter)

Bene, siamo arrivati alla fine del libro. Spero di averti aiutato a scegliere la dieta giusta per te e a perdere qualche chilo di troppo.

Ora non mi resta che salutarti e augurarti buon dimagrimento ma prima

voglio dirti:

Grazie

Prima di lasciarti voglio ringraziarti per aver letto il mio libro! Se ti è piaciuto, allora potresti per favore prenderti un minuto per scrivere una recensione onesta (spero positiva) su [Amazon.it](https://www.amazon.it)? Lo apprezzerei molto, in quanto mi aiuterà a far leggere questo libro a più persone!

Grazie, Grazie, Grazie.



Thank

You!

Altre opere di [Ruggero Stellino](#) della collana

BESTSELLER DIMAGRIRE VELOCEMENTE



[Dimagrire velocemente con lo yoga](#)

[Dimagrire velocemente con la mente](#)

[Dimagrire velocemente con i](#)

kettlebell

Dimagrire velocemente senza dieta

Dimagrire velocemente camminando

Come Dimagrire velocemente dopo i
40 anni

Dimagrire velocemente con la dieta
chetogenica

Dimagrire velocemente con la dieta
del digiuno intermittente

Come dimagrire velocemente

METABOLIC

30 Ricette per la dieta chetogenica

