

# ***DIETE DA URLO***



**UN GUIDA ALLA  
SCELTA DELLA  
TUA DIETA**

---

# LE TOP DIETE

## GUIDA PRATICA PER CONOSCERE LE DIETE PER DIMAGRIRE PIÙ

### NOTE Top diete per dimagrire

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 questa piccola pubblicazione parliamo di diete ed analizziamo quelle più diffuse, quelle più note e quelle che funzionano meglio.

Prima di passare a parlare di regimi alimentari più o meno restrittivi, però, vogliamo fornire un piccolo vademecum di dieci suggerimenti non convenzionali per la perdita di peso. Questi consigli funzionano perché ognuno di essi è focalizzato sul completamento di un

obiettivo di piccole dimensioni.

Per mantenere nel tempo la motivazione, e quindi perdere una quantità significativa di peso, è necessario completare il maggior numero di obiettivi nel più breve periodo di tempo. La ragione per cui li definiamo “non convenzionali” è la maggioranza di questi non vengono notati prima di iniziare una dieta.

*ATTENZIONE: “Le top diete” è intesa come una guida con consigli e suggerimenti che provengono dalla esperienza e dai commenti raccolti dagli utenti 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.*

## **CAP. 1 - INIZIARE UNA DIETA**

Vorrei iniziare con il citare la tipica frase: "calorie dentro, calorie fuori". Per perdere peso bisogna mangiare correttamente e fare esercizio fisico, ma non è solo questo ...

### ***1. Acquistare una bilancia digitale***

Sembra abbastanza semplice. Vi consiglio, prima di iniziare una dieta, di acquistare una bilancia digitale precisa

che misuri tutte le variazioni di peso. E' meglio se la bilancia può registrare il peso ogni giorno, o se potete effettuare manualmente la registrazione del peso giornalmente. Questo tipo di misuratori possono costare davvero molto poco ed essere estremamente efficaci nel controllo della perdita dei chili, quindi è un supporto importantissimo e valido.

## ***2. Pesarsi tutti i giorni***

Scoprirete che quasi ogni dieta vi raccomanda di pesarvi una volta alla settimana. Vi consiglio l'esatto contrario. Facciamo che siamo molto orientati all'obiettivo e ci piace vedere i risultati ottenuti tutti i giorni...

Il motivo per cui consigliamo di

acquistare una bilancia così precisa è che c'è una grande differenza tra pesare 101,30 kg un giorno e 101,00 kg il giorno successivo. Perdere un paio di etti al giorno è un obiettivo eccellente, tuttavia, se la bilancia non è sufficientemente accurata per riportare la variazione e segna ancora 101 kg dopo una giornata di sana alimentazione e di attività fisica, vi sentite molto scoraggiati. Uno strumento più dettagliato rende più facile mantenere un atteggiamento positivo. Più constaterete i vostri successi, anche a piccoli *step*, più vi sentirete incoraggiati ad essere costanti.

***3. Bere 8 bicchieri di acqua ogni***

## *giorno*

E' un consiglio quasi ovvio e ampiamente raccomandato, però il motivo per cui lo ricordiamo in questa sede è leggermente differente dal solito: bere otto bicchieri di acqua al giorno (almeno 2 litri) aiuta a sentire meno fame.

Non è possibile dimostrare scientificamente questa affermazione, tuttavia si può facilmente notare che nei giorni in cui non si beve abbastanza acqua si avverte un maggiore senso di appetito ed una maggiore sonnolenza. Non scoraggiatevi, due litri sono una quantità abbordabile. Provate semplicemente a portare con voi una bottiglia di acqua o due ovunque

andiate, versare l'acqua nel bicchiere e sorseggiarla.

#### ***4. Dite a tutti che siete a dieta***

Non c'è motivo di vergognarsi di essere a dieta: raccontare ai colleghi, al partner, alla famiglia, eccetera, aumenterà il vostro senso di responsabilità, e il fatto che tutti sappiano che siete a dieta vi spingerà a non volere fallire o deludere queste persone. Scegliete una tipica "immagine di una persona obesa" e mettetela sul frigorifero, in ufficio, sulla parete della camera: vi servirà da promemoria continuo. Può darsi che sia un cliché, ma è importante ricordare anche visivamente a voi stessi il vostro

obiettivo finale. Anche se siete in sovrappeso, quando dite alle persone che volete dimagrire, spesso vi dicono: "Non hai bisogno di una dieta"! Attenzione, è probabile sentire commenti simili e spesso è più facile accettare il "complimento" che cercare di tenere duro e perseverare nella dieta. Ricordate che perdere peso è tutto a vantaggio vostro e che non c'è bisogno di giustificare se stessi con gli altri.

### ***5. Non fate la dieta durante il fine settimana!***

Questo consiglio è per combattere un altro pregiudizio. Si può perdere peso anche senza stare a dieta nei fine settimana. Potreste sentirvi stanchi,

depressi, demotivati se cercate di stare a “stecchetto” durante i giorni di riposo e di svago! Provate a pensare al week-end come a un momento per festeggiare 5 giorni di dieta, come una occasione per celebrare il vostro successo settimanale e per prepararvi mentalmente ad altri cinque giorni di dieta. Pensatela come una ricarica mentale!

## ***6. Non sacrificate la vita per la dieta***

A volte, vi troverete in certe occasioni in cui dovrete abdicare momentaneamente alla dieta. Che sia dovuto al fatto di pranzare con i colleghi al lavoro, o festeggiare compleanni o occasioni speciali, ci saranno eventi in cui non potrete non mangiare come

imposto dalla dieta. Potete adottare una semplice strategia: scambiare un giorno in cui non potete seguire dieta con uno del fine settimana. In altre parole, se dovete rinunciare il martedì, per esempio, scambiatelo con il sabato e fate la dieta in quel giorno.

### ***7. Apportate modifiche minime***

Questo è un suggerimento abbastanza comune: piuttosto che rinunciare a quello a cui la maggior parte diete dice che bisogna rinunciare (bibite, caffè, birra, caffeina, ecc) fate scelte sane. Se non volete rinunciare a nulla, potete decidere di apportare alcune piccole modifiche. Per esempio, anziché bere una coca cola normale, potete prendere

la versione light. Non preoccupatevi, il sapore è differente ma non è difficile abituarsi. Il secondo step può essere bere caffè nero, eliminando lo zucchero e la panna o il latte, e ottenere i benefici del caffè (quindi l'assunzione di caffeina) senza le calorie derivate dalle aggiunte. Oltre a fare piccoli cambiamenti in ciò che mangiate o bevete, apportate piccole modifiche nella vostra vita: parcheggiate più lontano, andate a piedi fino alla fine della banchina del treno e andate in bicicletta fino all'ufficio, oppure proponetevi di non prendere l'ascensore per una settimana intera. Può anche essere vantaggioso indossare un contapassi e cercare di competere

contro se stessi per quanto si può camminare in un solo giorno. Andate a piedi fino al posto di lavoro due volte a settimana (se vi è possibile).

**8. *Fatevi un'idea del lavoro da compiere attraverso la comprensione delle frazioni*** La dieta è una frazione incredibilmente piccola della vita: se si vive per 80 anni e si sta a dieta per quattro mesi, questo rappresenta solo una minima percentuale della vostra esistenza. Se state a dieta per quattro mesi, a conti fatti ci starete meno della metà dell'uno per cento della vostra vita.

**9. *Razionalizzate gli allenamenti***  
Trovare il tempo per raggiungere la

palestra può essere molto difficile. Tuttavia un allenamento di mezz'ora rappresenta solo il 2% della vostra giornata (ipotizzando 24 giorni da ora). Un pensiero che può stimolarvi è confrontare gli allenamenti al guardare la tv: ogni volta che mi sedete a guardare un film, ricordate a voi stessi che state seduti per mezz'ora a non fare nulla. Questo può servirvi da stimolo per completare il vostro allenamento quotidiano.

### 10. *Impostare un peso “allarme rosso”*

Una volta perso il peso, è necessario non guadagnarlo di nuovo! Questo è dove l'“allarme rosso” entra in gioco: è necessario scegliere un peso “limite” ed

impegnarsi con tutte le proprie forze per non superarlo mai più. È normale che il corpo subisca fluttuazioni di qualche chilo: io consiglio di scegliere un valore che è di dieci chili in più di quello che "normalmente" si pesa e non andare mai oltre questo valore. L'impostazione di un peso "allarme rosso" permette di rientrare nei ranghi e di rendersi conto di quando si è in pericolo di ingrassare troppo di nuovo.

## **CAP. 2 - LISTA DELLE DIETE PIU' FAMOSE**

Dopo questi pochi consigli, passiamo ad una rassegna delle diete più note, analizzandola una per una, capendo come funzionano e riportando anche

degli esempi pratici di menù. **Le diete che tratteremo sono:**

- La dieta a Zona
- La dieta Dukan
- La dieta mediterranea
- La dieta chetogenica
- La dieta a punti Weight Watchers
- La dieta iperproteica
- La dieta Messegue
- La dieta del minestrone
- La dieta Atkins
- La dieta dissociata
- La dieta vegan
- La dieta vegetariana
- La dieta Scarsdale
- La dieta metabolica

In conclusione, proveremo a spiegare i principi della nuova piramide alimentare, che è stata rivoluzionata nella veste grafica, parleremo dell'importanza dell'acqua, enunceremo i sette nutrienti essenziali che non possono mancare in nessuna alimentazione adeguata e in nessuna dieta, per quanto restrittiva e mirata alla perdita di peso possa essere.

Buona lettura!

## **CAP. 3 - LA DIETA A 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.

### **CAP. 3.1 - 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.

## **CAP. 3.2 - Come funziona**

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.

### **CAP. 3.3 - 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:

- 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)
- 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.
- 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.

□ 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.

### **CAP. 3.4 - 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.

**CAP. 3.5 - Pianificare i pasti per un**

## **giorno: un esempio**

### ***Colazione:***

- albumi strapazzati con i formaggi grassi tritati
- 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

## **CAP. 3.6 - 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.

### **CAP. 3.7 - 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.

## **CAP. 3.8 - 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.

## **CAP. 3.9 - 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.

## **CAP. 4 - LA DIETA DUKAN**

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 Pierre 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.

## **CAP. 4.1 - 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 (ora Duchessa di Cambridge) alla dieta prima del suo matrimonio con il principe William. La duchessa Kate

con la dieta ha perso due taglie.

## **CAP. 4.2 - 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:

- Assumere proteine un giorno alla settimana,
- Mangiare crusca di avena ogni giorno
- 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.

### **CAP. 4.3 - 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 cucchiaio 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 1 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.

## **CAP. 4.4 - 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

## **CAP. 4.5 - 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

## **CAP. 4.6 - 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

## **CAP. 4.7 - 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 prima 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.

## **CAP. 4.8 - 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.

## **CAP. 4.9 - 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.

## **CAP. 4.10 - 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 e per diabetici di tipo I (così come del tipo II insulino-dipendenti).

## **CAP. 5 – LA DIETA MEDITERRANEA**

La Dieta Mediterranea non è 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.

## **CAP. 5.1 - 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 per 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.

## **CAP. 5.2 - Cosa si può mangiare nella Dieta Mediterranea:**

*Cibo sano e sempre fresco.* La base della dieta mediterranea comprende fresca frutta e verdura, 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 transveratrolo 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.

## **CAP. 5.3 - 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 una o 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).

## **CAP. 5.4 – 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, nutrienti alimenti ricchi, l'effetto protettivo di cenare tranquillamente, il coinvolgimento della famiglia e l'attività fisica esaltano maggiormente i potenziali della dieta mediterranea.

## **CAP. 5.5 - 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.

## **CAP. 6 - La dieta chetogenica**

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 .

## **CAP. 6.1 - 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.

## **CAP. 6.2 - 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.

## **CAP. 6.3 - 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 più sicuramente 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 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. Tuttavia, se si è veramente malati o non si assume alcun tipo di farmaco, il menu della dieta chetogenica dovrebbe essere creato seguendo i consigli del medico, ed i genitori di bambini epilettici dovrebbero assolutamente consultare un nutrizionista qualificato.

## **CAP. 6.4 - 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:

□ ***Proteine animali***: pancetta, carne di montone, pesce, vitello, prosciutto, pollo, uova, maiale, agnello, tacchino, formaggio, carne.

□ ***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.

□ ***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:** □ 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).

□ Dovrebbero essere assunti integratori di calcio e di vitamine del complesso B, in modo che non si abbia anemia o qualsiasi altra condizione correlata.

□ Acqua o altri liquidi devono essere inclusi tutti i pasti.

□ Si consiglia di fare pasti più piccoli

ogni 3-4 ore.

□ 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.

□ In aggiunta a tutto questo, un sonno adeguato è indispensabile, in quanto aiuta a rinfrescare il corpo e la mente.

□ 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.

## **CAP. 6.5 – 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.

## **CAP. 6.6 – 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.

## **CAP. 6.7 – 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 piú 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 piú

strettamente possibile con un dietista.

## **CAP. 6.8 - 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.

## **CAP. 7 - La dieta a punti Weight Watchers**

Via il vecchio e dentro di 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.

## **CAP. 7.1 - 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.

## **CAP. 7.2 - 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.

## **CAP. 7.3 - 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 lo 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, 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.

## **CAP. 7.4 - 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.

### **CAP. 7.5 - 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.

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.

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.

Elaborate ogni cibo con la formula e calcolate i punti. Annotare i punti nella colonna accanto a ciascun cibo.

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.

## **CAP. 7.6 - 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

## **CAP. 7.7 – Esempi di menù della dieta**

# **Weight Watchers**

**Esempio di 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
- ¼ di tazza di peperone a dadini e ¼ 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, ½ 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 ¼ di tazza di salsa  1 arancia

**Esempio di 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 cucchiari di sciroppo di cioccolato a ridotto contenuto calorico.*

## **CAP. 7.8 - Vantaggi e svantaggi della dieta**

I punti a favore della dieta Weight Watchers sono:

è una dieta dimagrante conosciuta e diffusa da più di quarant'anni  non ci

sono farmaci potenzialmente dannosi □  
gli utenti possono scegliere di  
consumare i cibi che gradiscono  
maggiormente.

Mentre invece tra gli svantaggi troviamo  
che:

□ 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.

□ Non ci sono pillole per bruciare i  
grassi o soppressori dell'appetito in  
questo piano. □ Non c'è una garanzia di  
rimborso offerta con questo programma  
per la perdita di peso.

□ Weight Watchers limita la quantità di cibo che è consentito consumare ogni giorno, e potrebbe non essere adatta a tutti.

## **CAP. 7.8 – 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.

## **CAP. 8 - 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.

## **CAP. 8.1 - 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.

## **CAP. 8.2 - 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.

### **CAP. 8.3 - 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**

30 gr di carne, pesce, pollame  
1 uovo

120 gr di latte

120 gr yogurt magro

120 gr di latte di soia

90 gr di tofu

30 gr di formaggio

1/2 tazza di ricotta a basso contenuto di grassi

1/2 tazza di fagioli cotti

1/2 tazza di lenticchie

30 gr di noci

2 cucchiaini di burro di arachidi

1/2 tazza di verdure

1 fetta di pane

1/2 tazza di cereali / pasta

**PROTEINE** (in grammi) 7

6

4

6

5

13

7

14

7

9

7

8

2

2

2

Se volete assumere proteine più magre nella vostra dieta quotidiana, provate questi otto

semplici consigli:

- portare uno yogurt nella borsa o nello

zaino o ponetelo nel cassetto della scrivania.

- fare uno spuntino con una mozzarella senza grassi.
- fare colazione con una tazza di latte intero e cereali.
- provare il salmone affumicato o una salsiccia magra per la prima colazione.
- portare un uovo sodo per un semplice spuntino.
- sgranocchiare fagioli edamame (fagioli di soia verdi lessati ) ai pasti e come spuntini.
- scegliere il filetto di carne.

## **CAP. 8.4 - 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 formaggi, 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 che sia 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.

## **CAP. 8.5 - 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.

## **CAP. 8.6 - 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  
fondamentalmente 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.

## **CAP. 8.7 - Vantaggi e svantaggi della dieta**

## **I vantaggi della dieta iperproteica:**

□ Le proteine sono i mattoni per i muscoli e le strutture del corpo. □ Il consumo di carni magre è generalmente considerato una sana fonte proteica.

□ La prima dieta iperproteica risale al 1970, cosa può essere rassicurante per alcuni, perché é stata usata e sperimentata per molto tempo.

## **Gli svantaggi della dieta iperproteica:**

□ La dieta ricca di proteine scoraggia il consumo di carboidrati, che sono effettivamente necessari per l'apporto quotidiano di energia.

□ Non ci sono soppressori dell'appetito nella dieta ricca di proteine. □ Non ci

sono integratori bruciagrassi nella dieta ricca di proteine.

□ 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.

□ La dieta può portare ad un consumo eccessivo di carne, cosa che potrebbe avere ripercussioni sulla salute.

## **CAP. 8.8 - 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.

## **CAP. 9 - La dieta Mèsségué**

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.

## **CAP. 9.1 – Le fasi della dieta**

### **Mésségué**

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

- ***fase d'urto***: dura un numero di giorni pari a metà del programma prelezionato (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.
  
- ***fase equilibrante***: si completa il

periodo del programma stabilito, reintroducendo gradualmente i carboidrati. In questa fase si assumono 2 DPE al giorno.

## **CAP. 9.2 – Chi ha inventato la dieta Mèsségué**

Monsieur Maurice Mességué (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 il futuro 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.

### **CAP. 9.3 – 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: □ 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; □ la seconda fase dura 25 giorni e prevede una dieta mista da 1300 calorie

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

## **Dieta del “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.

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

□ 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.

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 alimentari 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.

## **CAP. 9.4 – Esempio di menù durante la settimana**

### **Suggerimenti:**

la verdura cruda va consumata lontano dai pasti principali; a pranzo o a cena si consiglia verdura cotta per evitare fermentazioni intestinali.

- Sostituire lo zucchero con aspartame o fruttosio.
- Per condire utilizzare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno e sale marino in quantità limitata.
- La quantità di erbe, spezie, aceto balsamico è libera.
- Preferire i cereali integrali, il pesce, frutta e verdura.
- 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 zucchina lessa, 2 cucchiaini di formaggio magro, parmigiano, arrotolare come involtini); passato di verdure,

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

## **CAP. 9.5 – 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:**

□ favorisce la perdita di peso in tempi brevi.

### **Svantaggi della dieta:**

□ permette l'uso di olio di paraffina, di latte in polvere e di aspartame non la rende una dieta molto naturale, come nemmeno la libera assunzione di frutta e dolci a fine pasto;

□ inoltre non prevede riso o altri cereali ma solo pasta. □ Va seguita solo per brevi periodi. □ Indicata in caso di sovrappeso

□ Controindicata in caso di stitichezza, reumatismi, gotta, nervosismo, diabete,

insufficienza renale, cardiopatie, gravidanza.

## **CAP. 10 – 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.

## **CAP. 10.1 - 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 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.

## **CAP. 10.2 - 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.

### **CAP. 10.3 - 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 giornaliere 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.

### **CAP. 10.4 - 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 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.

## **CAP. 10.5 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.

## **CAP. 10.6 – 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.

## **CAP. 11 - La 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.

## **CAP. 11.1 - 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.

## **CAP. 11.2 - 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 il

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.

□ 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.

□ I carboidrati sono limitati (circa 20 grammi di carboidrati netti al giorno, calcolati facendo carboidrati totali meno fibra) nelle prime due settimane.

□ 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).

□ 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.

□ 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.

### **CAP. 11.3 – Le quattro fasi della dieta**

La dieta Atkins viene suddivisa in quattro fasi:

□ 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.

□ 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!

□ 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!

□ 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.

## **CAP. 11.4 - 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

## **CAP. 11.5 - 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.

## **CAP. 11.6 - 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.

## **CAP. 11.7 - 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.

## **CAP. 12 - 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.

## **CAP. 12.1 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.

## **CAP. 12.2 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.

## **CAP. 12.3 – Liste e suddivisioni nella dieta**

□ I cibi sono divisi in tre gruppi: A, B e C; □ Solo due gruppi possono essere combinati fra loro (A e B, A e C, B e C); □ Non si possono mangiare alimenti di tutti e tre i gruppi;

□ 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)

□ Bere quotidianamente un bicchiere di acqua mescolata al succo di mezzo

limone; ☐ Bere 4 o 5 tazze di tè verde al giorno o prendere 2 compresse di tè verde 3 volte al giorno

☐ Consumare molti pomodori oppure assumere succo di pomodoro.

Ecco la lista dei 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

## **CAP. 12.4 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.

## **CAP. 12.5 – 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.

## **CAP. 13 - 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 .

### **CAP. 13.1 - 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”.

## **CAP. 13.2 - 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 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.

### **CAP. 13.3 - Cosa si può mangiare**

I fondamenti del piano dietetico della dieta vegano 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.

## **CAP. 13.4 - 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

### **CAP. 13.5 – 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.

## **CAP. 13.6 – 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".

## **Menu di esempio**

### *Colazione:*

- 1 tazza di latte di soia biologico
  - ½ tazza di fiocchi d'avena crudi biologici, aggiunti al latte di soia
- 4

noci divise a metà (circa 2 cucchiaini),  
tritate e aggiunti alla base di cereali □  
1-2 cucchiaini di lamponi disidratati,  
aggiunti alla base di cereali □ 1 arancia

### *Pranzo:*

- 6 tazze (circa) di insalata, tra cui lattuga, cavolo rosso, trucioli di carota, pomodoro, sedano, cetriolo, peperone giallo o rosso, piselli freschi o surgelati
- 100 grammi di tofu marinato al forno
- 2 cucchiaini di olio e aceto a basso contenuto di carboidrati
- 20 grammi di cioccolato fondente (con il 70-88% di cacao)

### *Spuntino:*

- 1 yogurt di soia non zuccherato □ 1

pesca, tagliata e mescolata con yogurt

*Cena:*

□ ½ tazza di verdure cotte biologica con riso integrale

□ 2-3 tazze di entrée, a seconda di cosa vi sia dentro, ma con tutte le verdure, tra cui una

a foglia verde (peperoni, insalata, bietole, barbabietole, ecc), e un cavolo (cavolfiore, cavoli, broccoli, Bruxelles germogli, ecc) [alcuni cibi, come il cavolo, sono in entrambe le categorie] e quasi sempre le carote [un antipasto di solito prevede l'aggiunta di circa un cucchiaino e mezzo di olio di oliva]

*Dessert:*

- 1 mela
- 20 grammi di cioccolato fondente (con il 70-88% di cacao)

## **CAP. 13.7 – 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 questi 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.

## **CAP. 13.8 – 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.

## **CAP. 14 – 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 buoni ragioni per la salute, ragioni

etiche e ragioni ecologiche per diventare vegetariani, e non c'è nulla di strano ad esserlo.

## **CAP. 14.1 – Chi l'ha inventata**

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

## **CAP. 14.2 – 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

realità varia, perché dipende se si è strettamente vegetariani o vegani: i latto-vegetariani 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.

### **CAP. 14.3 – 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.

## **CAP. 14.4 – 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.

### **CAP. 14.5 – Linee guida**

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

□ *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.

□ *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.

□ *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.

□ *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.

□ *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.

□ *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.

## **CAP. 14.5 – 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.
- Miscele 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 o sucedanei del 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, pat  di lenticchie o di burro di arachidi
- verdura o zuppa di fagioli
- insalata
- budino di frutta, yogurt o latte.

## **CAP. 14.6 – La dieta in breve**

Una revisione scientifica dimostra che la dieta vegetariana   molto efficace per la perdita di peso. Le popolazioni che consumano solo verdure tendono ad essere pi  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 basa 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.

## **CAP. 14.7 – 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 bene assorbire il ferro.

- Includere una fonte affidabile di vitamina B12 nella dieta.

## **CAP. 15 – 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.

## **CAP. 15.1 – 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 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 Sapori 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.

## **CAP. 15.2 – 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 abnorme del numero di corpi chetonici (un gruppo di tre composti, l'acido ossoacetico, 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.

## **CAP. 15.3 – 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

### **CAP. 15.4 – 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 diciamo ce la 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.

## **CAP. 15.5 – 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.”

## **CAP. 16 - La 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 nel giro alquanto popolare di pochi anni nel mondo del body building, in particolar modo nei periodi in cui si presta una particolare attenzione alla definizione

muscolare ovvero quando si è in vista delle gare.

## **CAP. 16.1 - 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.

## **CAP. 16.2 - 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.

Da lunedì a venerdì Fine settimana

### **Dose giornaliera Grasso Proteine**

**Carboidrati** 30 grammi 40 - 60% 40 -

50% 4-10% Senza limiti 20 - 40% 15 -

30% 35-60% 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,

dovreste 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 avere 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.

### **CAP. 16.3 - Esempio di menù**

#### **Ecco un 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

## **CAP. 16.4 - 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 movimenta la 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.

## **CAP. 16.5 – 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 la 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.

## **CAP. 17 - La piramide alimentare**

Se avete visto la nuova piramide alimentare (un grafico concepito per invitare la popolazione a seguire i consigli dietetici proposti da un organismo o una società qualificata in materia di salute) ci si potrebbe chiedere com'è stata modificata. Dopo tutto, cosa c'era di sbagliato nella

“vecchia” piramide alimentare? È tutto quello che ci ha detto riguardo a una sana nutrizione non è più vero?

La buona notizia è che gli esperti dicono le linee guida della nuova piramide sono molto simili alle vecchie: solamente le modifiche grafiche sono più specifiche, e rappresentano chiaramente ciò che in realtà dicono le linee guida.

### **CAP. 17.1 - Mangiare arcobaleno**

I cambiamenti nella nuova piramide alimentare consistono in strisce verticali dai colori vivaci. Ogni striscia rappresenta uno dei sei gruppi di alimenti:

- Cereali (arancione - è la banda più

ampia)

Verdure (verde)  Frutta (rosso)   
Oli (giallo – è il settore più sottile)   
Latte/latticini (blu)  Carne e fagioli  
(viola).

Un'ulteriore modifica rispetto a prima è il fatto che le strisce della piramide alimentare sono più ampie nella parte inferiore e più strette in alto: questo dà l'idea che non tutti gli alimenti all'interno del gruppo hanno lo stesso valore; per esempio, pollo e manzo potrebbero rientrare nello stesso gruppo, ma hanno differenti valori nutritivi e quindi differente apporto calorico.

**CAP. 17.2 - Non confondetevi: datevi**

## **tempo**

Datevi tempo! Compiendo un paio di scelte alimentari più sane ogni settimana, potete lentamente avvicinarvi ai dettami della piramide alimentare. Questo significa mangiare più frutta, verdura, cereali integrali, latticini a basso contenuto di grassi, carne magra, e fagioli. Significa anche consumare in quantità minore cereali non raffinati, latte intero, formaggio, hamburger, e bevande gassate. Pensate a piccoli passi!

## **CAP. 17.3 - La Piramide Alimentare: Il tuo messaggio Take-Away**

Insieme con il miglioramento delle

scelte alimentari, la piramide alimentare aggiunge i benefici dell'esercizio fisico: nella nuova rappresentazione infatti un omino stilizzato percorre il lato sinistro salendo una serie di gradini. Questa immagine serve per ricordare che una sana alimentazione e una buona attività fisica sono inseparabili: entrambe infatti sono necessarie per una salute ottimale, per la prevenzione delle malattie e per la gestione del peso. La nuova piramide alimentare dà un altro messaggio: nessun piano dieta preso da solo è adatto a tutti. Non tutte le persone infatti hanno bisogno della stessa quantità di cibo: uomini, donne e bambini hanno esigenze alimentari diverse, come pure le persone che sono in sovrappeso o in sottopeso.

## **CAP. 17.4 - Piatti e quantità: controllo delle porzioni**

Le linee guida stabilite dalla piramide spiegano chiaramente che, dei 150 grammi di cereali necessari ogni giorno, almeno la metà devono essere cereali integrali. I cereali integrali comprendono farina d'avena, pane integrale, riso integrale e cereali integrali. Ad esempio, una ciotola di farina d'avena per la prima colazione è costituita da due porzioni di cereali. Un panino per pranzo a base di pane integrale aggiunge due porzioni in più di grano e può rappresentare il fabbisogno totale per la giornata.

Allo stesso modo, soddisfare il

fabbisogno di verdura è altrettanto facile: se si mangia una tazza di insalata a pranzo e a cena, si hanno quattro porzioni di verdura. Aggiungete mezza tazza di un altro vegetale e avete raggiunto il fabbisogno minimo giornaliero.

Per la prima colazione, bevete 120 grammi di succo di frutta, poi mangiate una mela o un'arancia per lo spuntino pomeridiano e avrete soddisfatto le vostre esigenze di frutta per la giornata. L'obiettivo della nuova piramide alimentare è quello di aiutarvi a fare scelte alimentari intelligenti che si adattino al vostro stile di vita frenetico optando per i cibi più nutrienti. La piramide alimentare ricorda anche a

ciascuno di noi di guardare le dimensioni delle nostre porzioni e fare un po' di esercizio e di attività fisica ogni giorno.

## **CAP. 17.5 - Le meraviglie dell'acqua**

L'acqua è uno degli elementi basilari della vita, ma capire quanto si debba bere non è sempre stato semplice. La maggior parte di noi sono cresciuti pensando che si devono bere almeno otto bicchieri di acqua ogni giorno, in aggiunta a qualsiasi altra bevanda, ma le ultime raccomandazioni affermano che non dobbiamo più preoccuparci di bere una specifica quantità di acqua, perché possiamo semplicemente soddisfare la

nostra sete con qualsiasi bevanda di nostro gusto. Come si è visto, non esistono prove scientifiche per la raccomandazione di bere due litri di acqua, dato che il consiglio si basava sui dati di un'indagine sui consumi abituali. Naturalmente, l'acqua pulita, rinfrescante, e priva di calorie è la bevanda ideale, ma gli studi hanno dimostrato che si può rimanere idratati anche assumendo caffè, bibite, o persino la birra, ed alcune persone sono pronte a giurare che l'acqua sia un coadiuvante nella perdita di peso. Per contribuire a rendere note le proprietà dell'acqua cristallina, abbiamo chiesto ad alcuni esperti quanta acqua abbiamo bisogno, e se l'acqua potabile può davvero aiutare

a tenere a bada le calorie in eccesso.

## **Le linee guida per bere l'acqua**

Uno studio del 2002, pubblicato nel *Journal of Physiology*, ha messo in discussione la vecchia raccomandazione di bere otto bicchieri di acqua al giorno. Dopo un esame approfondito, i ricercatori hanno concluso che non esistono prove adeguate che gli adulti sani (che vivono in climi temperati e che non sono impegnati in attività particolarmente dure) abbiano bisogno di grandi quantità di acqua. Si raccomanda dunque semplicemente di bere quando si ha sete e si ribadisce che anche le bevande contenenti caffeina possono soddisfare il nostro fabbisogno

di liquidi. Le nuove linee guida dunque smentiscono che vi sia la necessità di bere almeno otto bicchieri di acqua al giorno, e affermano che gli adulti sani possono determinare da se stessi in base alla loro sete il bisogno di liquidi. Le eccezioni a questa regola includono tutti coloro che sono affetti da patologie che richiedono il controllo dei fluidi, come gli atleti e le persone che svolgono una prolungata attività fisica o le cui condizioni di vita si esplicano in condizioni ambientali estreme.

### **Qual è la quantità corretta?**

Non vengono specificati i requisiti minimi di assunzione di acqua, ma in generale si raccomanda di assumere una

quantità di liquidi (su una base di media statistica) di 2.700 grammi (che equivalgono a 11 o più bicchieri al giorno) per le donne e 3750 grammi (più di 15 bicchieri al giorno) per gli uomini. Ricordate, queste linee guida riguardano l'assunzione totale di liquidi, compreso quelli assunti tramite gli alimenti e le bevande.

Infatti, circa l'80% dell'assunzione di acqua proviene dall'acqua potabile e da altre bevande, ed il restante 20% proviene dal cibo. Assumendo che queste percentuali siano corrispondenti all'acqua che la maggior parte di noi assume, la quantità raccomandata di bevande, compresa l'acqua, sarebbe di circa 9 tazze per le donne e 12,5 per gli

uomini.

Il 20% può sembrare una percentuale molto elevata di liquido che sia assunto mangiando, ma dovete sapere che molti cibi comuni sono formati per lo più da acqua.

### **Quando avete bisogno di bere di più**

L'attività fisica, il calore e l'umidità possono aumentare il nostro bisogno di liquidi. In queste situazioni, tenete alcune bottiglie d'acqua a portata di mano e bevete frequentemente per evitare la disidratazione.

Se avete la necessità o la voglia di essere fisicamente attivi per lunghi periodi, prendete in considerazione di assumere integratori sportivi che

idratano e forniscono elettroliti e zucchero facilmente utilizzabile.

Le malattie sono spesso accompagnate da aumento della temperatura corporea, sudorazione eccessiva, vomito, minzione frequente, o diarrea, e in quei casi il nostro bisogno di liquidi può aumentare. Assicuratevi di bere molto se soffrite di una di queste condizioni, e consultate un medico se le perdite di liquidi siano eccessive o prolungate.

### **Quando è troppo?**

Gli scienziati non hanno fissato un limite superiore per l'acqua. L'intossicazione da acqua è molto rara, anche se può essere molto grave e provocare la morte. Uno studio recente ha dimostrato

che uno su tre maratoneti beve troppa acqua durante una gara, probabilmente perché segue il consiglio di bere quanto riesce a tollerare. Se bevete quando avete sete, state facendo la cosa giusta. Fidatevi del vostro istinto per essere sicuri di assumere una quantità sufficiente di liquidi e, ciò che è importante, non bevete troppo di frequente. La vescica infatti è come un palloncino, e quando si va frequentemente in bagno, può stressarsi eccessivamente, fatto che ha come conseguenza eventuali possibili problemi di svuotamento incompleto. Per le persone più sane si raccomandano infatti tra le sette e le dodici visite giornaliere al bagno ogni giorno.

## **Acqua e controllo del peso**

Per anni, l'acqua potabile è stata raccomandata come coadiuvante per la perdita di peso, nonostante sia evidente il fatto che i liquidi in genere soddisfano la sete e non la fame : infatti, la sete e la fame sono regolate da meccanismi completamente differenti. Un recente studio ha cercato di capire se le persone che avevano bevuto acqua mentre pranzavano avevano assunto meno calorie di altre persone che avevano bevuto bevande a basso contenuto calorico. Si è scoperto che l'acqua ha avuto poco effetto sul consumo totale delle calorie al pasto. In tutte le ricerche, non si è mai stati in grado di dimostrare che l'acqua può causare

perdita di peso. L'unico modo in cui l'acqua potabile può aiutare a perdere peso è quando essa sia il sostituto di bevande o alimenti ad alto contenuto calorico. Tuttavia, assumere cibi con alto contenuto di acqua può aiutare le persone che sono a dieta perché aumenta la sensazione di sazietà. Quando si aggiunge l'acqua in una ciotola di verdure come nella zuppa, si prova un maggior senso di sazietà rispetto a quando le verdure sono consumate da sole con un bicchiere d'acqua. Quando l'acqua è incorporata nel cibo o nel modo di cucinare un alimento, il senso di sazietà è amplificato e in ultima analisi si assume meno cibo.

Si può perdere peso assumendo acqua per diversi fattori:

- Gli alimenti che incorporano l'acqua tendono a sembrare più grandi.
- Il volume più grande di questi alimenti offre una maggiore stimolazione orale.
- Il fattore più importante: quando l'acqua è collegata al cibo, ne rallenta l'assorbimento e ne aumenta la permanenza nello stomaco.

Se si vuole perdere peso, si raccomanda di seguire un piano alimentare che comprenda molti alimenti ad alti volumi quali frutta, verdura, zuppe a base di brodo, farina d'avena, insieme con l'assunzione di fluidi adeguati in

quantità adeguata a soddisfare la vostra sete. Gli esperti concordano: l'acqua potabile, magari con un tocco di succo di agrumi, è un grande modo privo di calorie per soddisfare la vostra sete, ma se preferite si possono assumere succhi di frutta, latte magro, caffè o altre bevande aromatizzate, che possono mantenervi ben idratati. L'acqua è senza calorie, il che la rende la scelta ideale per il controllo del peso, ma abbiamo bisogno anche di calcio e soprattutto di vitamina D a basso contenuto di grassi del latte. Cosa ancora più importante, fare le vostre scelte in fatto di bevande ottimali per soddisfare i vostri bisogni nutrizionali, le vostre preferenze a livello di sapori, ed il vostro bisogno di

idratazione. Pensate che la vostra dieta sia sana? Pensateci! A molti adulti infatti mancano sette nutrienti essenziali (dal calcio alla fibra), e ad alcuni gruppi di persone ne mancano anche di più. Colmare le lacune di così tanti nutrienti sembra un problema insormontabile senza il ricorso ad integratori, ma il più delle volte è il cibo stesso che può risolvere il deficit.

## **CAP. 17.6 - Calcio: nutrienti essenziali per muscoli, ossa e altro**

Non è troppo grande il vostro bisogno di calcio solo perché siete cresciuti. Il calcio è necessario per sostenere lo sviluppo delle ossa e per mantenere

forte il vostro scheletro per tutta la vita. E non è tutto. Oltre a contribuire a mantenere un ritmo cardiaco normale, il calcio svolge un ruolo nella coagulazione del sangue e nelle funzioni muscolari. Alcuni studi hanno dimostrato che esiste un legame tra assunzione di calcio e pressione sanguigna più bassa, così come tra calcio e controllo del peso. Il fabbisogno di calcio aumenta con l'età. Ecco di seguito la quantità di cui avete bisogno ogni giorno:

- tra 19-50 anni: 1.000 milligrammi
- 51 anni o più: 1.200 milligrammi

Tre porzioni di latticini al giorno, come parte di una dieta equilibrata, forniscono

la maggior parte del calcio di cui si ha bisogno. Cercare di assumere il calcio dagli alimenti, preferibilmente dal latte, in quanto il calcio viene assorbito meglio in ambiente ricco di lattosio, lo zucchero naturale del latte. Alcuni esempi di alimenti che forniscono circa 300 mg di calcio per porzione:

- 150 grammi di latte o yogurt
- 150 grammi di calcio aggiunto a succo di arancia
- 45 grammi di formaggio a pasta dura
- 150 grammi di bevanda di soia addizionata di calcio

Nutrienti bonus: Latticini e soia, succo d'arancia con potassio.

**CAP. 17.7 - Fibra: nutrienti essenziali**

## **per la salute globale**

La fibra è meglio conosciuta per mantenere regolari i movimenti intestinali e prevenire altri guai del genere, tra cui la malattia diverticolare (un'inflammazione intestinale). Anni di ricerca sulla fibra sottolineano anche la sua importanza nella salute generale. I cibi ricchi di fibre contribuiscono a ridurre il rischio di sviluppare patologie croniche, tra cui malattie cardiache, il cancro e il diabete di tipo 2. Le fibre saziano e sono presenti in alimenti che sono a relativamente basso contenuto di calorie, quindi ha un'importanza fondamentale nel controllo del peso. Il fabbisogno di fibra si basa sui requisiti

delle calorie; ecco perché gli uomini e le donne in genere si differenziano per le loro quotidiane esigenze di fibra, e perché le quote diminuiscono con l'avanzare dell'età:

Uomini: dai 19-50 anni: 38 grammi dai 51 anni in su: 30 grammi

Donne: dai 19-50 anni: 25 grammi Dai 51 anni e più: 21 grammi Ci viene spontaneo a questo punto chiederci perché molte persone non assumono mai abbastanza fibra. Gli esperti danno la colpa della mancanza o alla carenza nella dieta di cibi vegetali, inclusi i cereali integrali. Ecco alcuni semplici modi per aumentare l'assunzione di fibre:

- Fare spuntini con cracker integrali, frutta, verdura o popcorn (a grano intero) al posto di biscotti, caramelle e patatine.
- Scegliete pane e cereali integrali, pasta integrale, e altri cereali integrali, come quinoa, miglio, orzo, farro e riso selvatico.
- Cercate pane che abbia più di 3 grammi di fibre per fetta ed optate per i cereali con cinque o più grammi di fibra per porzione.
- Iniziate un pasto con zuppe a base di fagioli, come fagioli o lenticchie nere. Aggiungete i ceci in insalate, zuppe, uova, e piatti a base di pasta.
- Includete frutta, verdura e cereali integrali ad ogni pasto.

Nutrienti bonus: Frutta fresca e leggermente trasformata, verdure e fagioli sono ricchi di potassio, i fagioli forniscono anche magnesio.

## **CAP. 17.8 - Magnesio: nutriente essenziale per le ossa, immunità e altro**

Il magnesio è un eroe sconosciuto. Questo minerale potente infatti partecipa a centinaia di funzioni corporee che favoriscono un buon stato di salute, ma pochi sanno che il magnesio contribuisce alla resistenza ossea, promuove l'efficienza del sistema immunitario, e normalizza le funzioni di muscoli e nervi, e la funzione cardiaca. L'apporto di magnesio ogni giorno:

Uomini: da 19-30 anni: 400 milligrammi  
da 31 e più: 420 milligrammi  
Donne: 19-30 anni: 310 milligrammi  
da 31 e più: 320 milligrammi

Ecco come soddisfare il fabbisogno di magnesio:

- Optare per i cereali integrali, la quinoa ed il grano spezzato che sono particolarmente ricchi di magnesio
- Fare uno spuntino con i semi di zucca
- Cospargere un grammo di scaglie di mandorle sulla sommità dei cereali o in yogurt magro
- Scegliere legumi, come fagioli neri, fagioli bianchi, e soia come fonte proteica un paio di volte a settimana al

posto della carne

- Consumare tre porzioni di latticini a basso contenuto di grassi ogni giorno  
Nutrienti bonus: quinoa e grano saraceno sono ricchi di fibre, mentre le mandorle sono ricche di vitamina E e contengono calcio ed il latte è una fonte eccellente di calcio.

## **CAP. 17.9 - Vitamina E: nutriente essenziale per i radicali liberi**

La vitamina E, che si trova principalmente nei cibi grassi come noci, semi e oli, è un potente antiossidante. Combatte i radicali liberi e le molecole di ossigeno instabili che derivano da un normale metabolismo così come dall'esposizione ad

inquinamento atmosferico, fumo di sigaretta, ed ai raggi ultravioletti. La vitamina E è un nutriente complesso: ci sono otto diversi tipi di vitamina E. Gli esperti hanno stabilito che l'alfatocoferolo vitamina E (AT) è la forma più utile. Uomini e donne di età superiore ai 19 anni hanno bisogno di 15 milligrammi di AT tutti i giorni. Ecco come assumere la vitamina E maggiormente da grassi sani:

- Fate uno spuntino con semi di girasole o di mandorle e aggiungeteli alle insalate, alle verdure al vapore ed ai cereali integrali cotti

- Mangiare un panino al burro al posto di un pane integrale

- Usare olio di girasole e di cartamo, invece che olio di mais o vegetale

- Combinare latte a basso contenuto di grassi con miele e 30 grammi di scaglie di mandorle tostate in un frullatore per un frullato delizioso e nutriente

- Includete nella dieta cereali integrali fortificati con la vitamina E Nutrienti bonus: Cereali (per l'apporto di fibre), semi di girasole (per magnesio e fibre), e il latte (per il calcio).

## **CAP. 17.10 - Vitamina C: nutriente essenziale**

La vitamina C è nota per aiutare l'organismo a respingere i germi durante le malattie influenzali e il cancro, ma

non è l'unica responsabile per il mantenimento di un sano sistema immunitario. La maggior parte delle ricerche sulla dieta e sulla prevenzione del cancro si concentrano sui benefici del consumo di frutta, verdura e cereali integrali, non solo di integratori a supplemento dei nutrienti come la vitamina C. La vitamina C è anche importante per la produzione di collagene, il tessuto connettivo che conserva sani i muscoli, la pelle e gli altri tessuti, comprese le ossa, ed è un potente antiossidante che aiuta a scongiurare danni cellulari. Occorrono queste dosi di vitamina C ogni giorno:

Uomini: 90 milligrammi Donne: 75

milligrammi Il corpo non può immagazzinare vitamina C o produrla, quindi sono necessari alcuni giorni per metabolizzarla. Alcune dei cibi ricchi di vitamina C si trovano nella frutta e nella verdura:

- Peperone rosso crudo 142 milligrammi
- Kiwi medio 70 milligrammi
- Succo d'arancia 61-93 milligrammi
- Fragole 49 milligrammi
- Melone 47 milligrammi
- Broccoli 51 milligrammi

Bonus nutrienti: gli alimenti ricchi di Vitamina C forniscono anche potassio e fibre. Peperone rosso dolce e melone sono ricchi di carotenoidi. Il consumo di vitamina C ai pasti o negli spuntini

migliora l'assorbimento del ferro proveniente da alimenti vegetali e da cereali arricchiti di ferro.

## **CAP. 17.11 - Vitamina A e carotenoidi: nutrienti essenziali per gli occhi**

La vitamina A è essenziale per garantire una buona visione, l'espressione genica, la crescita dei tessuti, e la corretta funzione immunitaria, e per molti altri compiti. La vitamina A è disponibile in due forme: come retinolo (in prodotti già assemblati e pronti da usare per il corpo) e carotenoidi, materie prime che il corpo converte in vitamina A. Di solito non ci sono problemi per un

adeguato consumo di retinolo, ma non si assumono abbastanza carotenoidi. Non ci sono dosi minime giornaliere per i carotenoidi, e i cibi ricchi di carotenoidi sono ricchi anche di nutrienti sani.

Buone fonti di vitamina A e carotenoidi sono:

- Carote
- Patata americana
- Zucca
- Spinaci
- Peperone rosso dolce
- Broccoli

Nutrienti Bonus: Gli alimenti che contengono carotenoidi sono ricchi di potassio e di fibre; ci sono vitamina E e magnesio negli spinaci e vitamina C nei broccoli.

**CAP. 17.12 - Potassio: nutriente**

## **essenziale per nervi e muscoli**

Il potassio è presente in ogni cellula del corpo e svolge un ruolo centrale nella contrazione muscolare, nella trasmissione degli impulsi nervosi e nell'equilibrio dei fluidi. Il potassio serve anche per promuovere la forza delle ossa, ed è necessario per la produzione di energia. Un'adeguata assunzione di potassio protegge contro la pressione alta, di cui si può soffrire con l'avanzare dell'età. Uomini e donne di età superiore ai 19 anni hanno bisogno di 4.700 milligrammi di potassio al giorno. Se soffrite già di pressione alta, consultate il medico o il farmacista per tenerla sotto controllo.

Questi di seguito sono alimenti ricchi di potassio, che vi aiuteranno a soddisfare la vostra razione giornaliera:

- 1 tazza di fagioli bianchi 1.189 milligrammi
  - 1 tazza di spinaci cotti 839 milligrammi
  - 1 patata dolce di medie dimensioni 694 milligrammi
  - 1 tazza di yogurt senza grassi 579 milligrammi
  - 1 tazza di succo d'arancia 496 milligrammi
  - 1 tazza di broccoli cotti 457 milligrammi
  - 1 tazza di melone 431 milligrammi
- Nutrienti bonus: i fagioli forniscono magnesio e fibre. Le patate dolci, i broccoli ed il melone possono aumentare la quota di fibra e di carotenoidi, mentre lo yogurt contiene

calcio.

## **CAP. 18 – Altri nutrienti**

**Ci sono dei nutrienti di cui si può aver bisogno maggiormente? Se volete avere un bambino, ci sono due nutrienti essenziali che sono particolarmente importanti.**

### **CAP. 18.1 - Acido Folico**

L'acido folico è la forma sintetica della vitamina B folato. Una volta che si concepisce un bambino, l'acido folico (sia folato che la forma naturale) protegge il bambino contro i difetti del tubo neurale (e anche dal labbro leporino e / o da problemi del palato) durante i primi 30 giorni. Assumere la dose raccomandata di 400 microgrammi

di acido folico ogni giorno per mezzo di integratori, insieme a una dieta ricca di alimenti a base di folati è fondamentale per le donne che possono essere gravide. Il folato rimane comunque importante per tutto il resto della gravidanza. Il corpo assorbe l'acido folico con la doppio l'efficienza dei folati alimentari, il che spiega la raccomandazione circa l'assunzione di varietà di cibi. Anche così, gli alimenti ricchi di folati sono importanti.

I cibi fortificati includono:

- 30 grammi di cereali 100-400 microgrammi di acido folico
  - 2 fette di pane arricchito: 34 microgammi di acido folico
- Gli alimenti ricchi in folati sono:

□ 1 tazza di lenticchie cotte: 358 microgrammi di acido folico

□ 1 tazza di spinaci cotti: 263 microgrammi di acido folico □ 1 tazza di broccoli cotti: 168 microgrammi di acido folico □ 1 tazza di succo d'arancia: 110 microgrammi di acido folico

## **CAP. 18.2 – Ferro**

Il ferro è responsabile del trasporto dell'ossigeno alle cellule e ai tessuti di tutto il corpo. E' importante per le donne consumare una quantità adeguata di ferro prima e durante la gravidanza, perché questo stato può causare anemia da carenza di ferro. Per evitare problemi di

salute, gli esperti dicono che le donne dovrebbero assumere alimenti ricchi di ferro eme, la forma di ferro altamente assimilabile che si trova negli alimenti di origine animale, e che comprende cibi ricchi di ferro vegetale o cibi fortificati con vitamina C.

La vitamina C favorisce l'assorbimento del ferro eme. La quantità ideale è di circa 18 milligrammi al giorno per le donne di età compresa fra i 19 e i 50 anni. Le donne incinte dovrebbero assumerne 27 milligrammi al giorno.

Fonti di ferro eme:

□ 90 grammi di carne di manzo cotta: 3 milligrammi □ 90 grammi di carne di tacchino cotta: 2 milligrammi □ 90

grammi di carne cotta di pollo: 1  
milligrammo

Fonti di ferro non-eme:

□ 3 / 4 tazza di cereali: 22 milligrammi

□ 1 tazza di farina d'avena fortificata:  
10 milligrammi □ 1 tazza di fagioli di

soia cotti: 8 milligrammi □ 1 tazza di  
fagioli bolliti: 5 milligrammi Siamo alla  
conclusione di questo viaggio nella  
nutrizione e nell'alimentazione specifica  
per perdere peso.