

SALUTE In vista dell'estate, per evitare menu da fame e dimagrimenti rapidi ma

TUTTA DIETA: SCOPRI COME SCEGLIERE, TRA I REGIMI

Se mangi molto spesso fuori casa, opta per le barrette ipocaloriche. Per

Loretta Marsilli

Trieste, aprile

La primavera è il momento perfetto per perdere i chili di troppo. «Per dimagrire senza danneggiare il nostro metabolismo e soprattutto per riuscire a mantenere i risultati a lungo, non bisogna avere fretta», avverte la dottoressa Paola Sbisà, specialista in Scienza dell'alimentazione a Trieste.

Non devi avere troppa fretta

«Una dieta equilibrata non deve farci dimagrire più del 10 per cento del nostro peso al mese». Questo perché se viene affamato troppo in fretta, l'organismo non ha il tempo per bruciare i grassi e corre a nutrirsi di muscoli e di massa magra, producendo un calo di peso che non è salutare né durevole.

● PASTI SOSTITUTIVI

Barrette, dessert, bevoni e zuppe ipocalorici sono una soluzione pratica per chi è a dieta e mangia spesso fuori casa oppure per chi, per esempio, ha fatto un'abbuffata a cena e il giorno dopo vuole compensare con un pranzo dietetico. I pasti sostitutivi sono sottoposti a una direttiva europea e a un decreto del ministero della Salute, perciò ben bilanciati e sicuri. Ogni porzione deve dare un apporto calorico che va dalle 200 alle 400 calorie, contenere 12 vitamine e 11 minerali. Possono essere usati anche per lunghi periodi, ma devono sostituire un solo pasto al giorno. Perciò se li mangi a pranzo, fai una colazione sana e a cena cucina un menu light.

● LA MIMA DIGIUNO

Dieta elaborata da Valter Longo, direttore del programma di

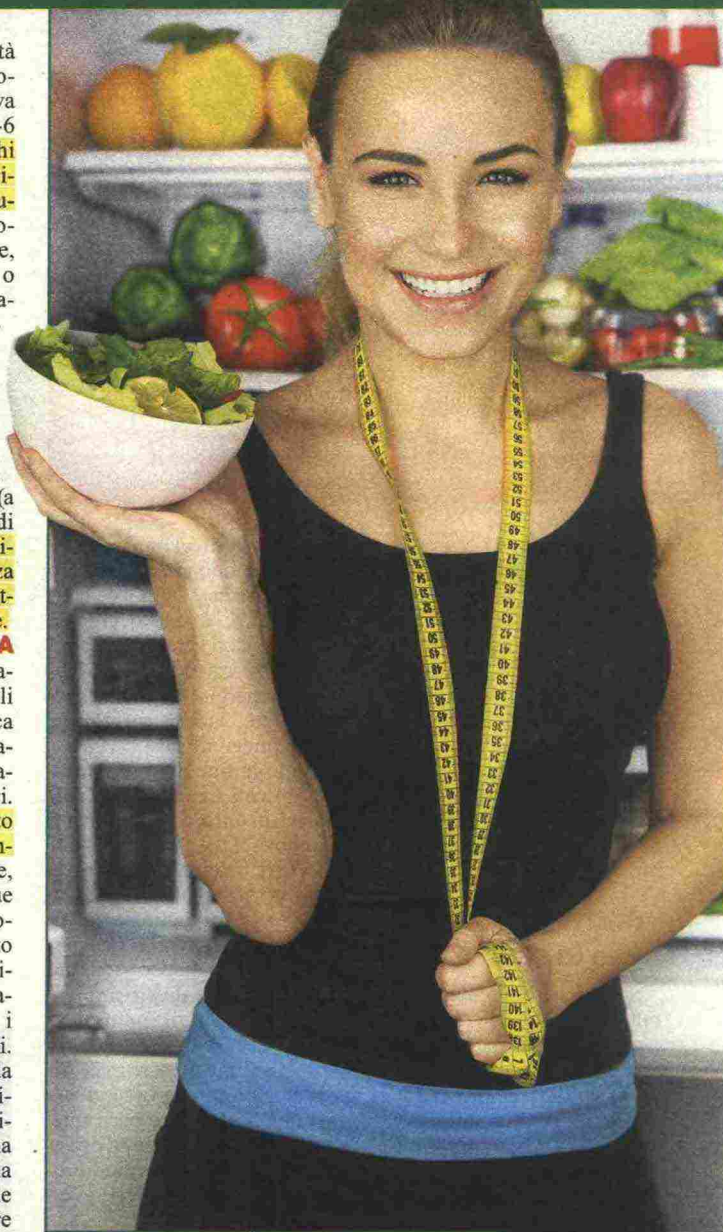
ricerca Oncologia & longevità presso l'Istituto Firc di oncologia molecolare di Milano, va seguita per 5 giorni ogni 3-6 mesi. Non è indicata per chi vuole perdere peso, ma per riattivare la rigenerazione cellulare. Prevede un'alimentazione al 100 per cento vegetale, dunque solo verdure cotte o crude condite con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, più 20 grammi di noci o qualche oliva. Vietati i legumi, gli zuccheri semplici e le patate. Il primo giorno si assumono circa 1000 calorie, mentre nei 4 giorni successivi si scende a 750 (a mimare nel corpo una sorta di digiuno). Dopo tre cicli, il sistema immunitario si rinforza e siamo meno esposti a malattie e invecchiamento precoce.

● LA MEDITERRANEA

Inserita dall'Unesco tra i patrimoni culturali immateriali dell'umanità, risulta benefica per le patologie cardiovascolari, protegge i neuroni e contrasta l'insorgenza dei tumori. «Garantisce un dimagrimento graduale, ma costante nel tempo», spiega l'esperta. Verdure, legumi, carne (non più di due volte a settimana), pesce, uova, formaggi, riso, pasta, orzo e farro sono gli alimenti cardine di questo regime alimentare. Da evitare soprattutto i grassi e gli zuccheri semplici. Le quantità variano a seconda del peso, del genere e dello stile di vita di chi deve dimagrire. In linea di massima, una donna di corporatura media può concedersi intorno alle 1300 calorie al giorno, mentre un uomo può arrivare a 1800.

● DIETA DELL'INDICE

GLICEMICO Pensata per chi soffre di diabete, seleziona e associa gli alimenti in base alla quantità di glucosio che rilasciano nel sangue. «È mol-



FARE SPORT È FONDAMENTALE

Una ragazza tiene in una mano un'insalata e nell'altra il metro da sarta. Se vuoi perdere centimetri e ridurre il peso, devi fare pasti leggeri, ma non solo. Serve anche lo sport: oltre ad aiutarti a bruciare, mantiene tonici i muscoli e ricompatta i tessuti "svuotati".

non duraturi, è questo il periodo migliore per iniziare a buttare giù i chili in eccesso

PIÙ IN VOGA ED EFFICACI, QUELLO CHE FA AL CASO TUO

risultati veloci sì alle proteine. La mediterranea va bene per chiunque

to efficace anche perché prolunga il senso di sazietà, ma va consigliata con prudenza a chi, non essendo diabetico, decide di farla al solo scopo di dimagrire, perché richiede una tale precisione di calcolo e di abbinamento che c'è il rischio di farne un'ossessione», avverte la specialista.

Calcola gli zuccheri con precisione

Il consiglio, dunque, è affidarsi a un medico. Sarà lui a fare i calcoli. In generale, la maggior parte degli ortaggi sono a basso indice glicemico, mentre sono proibite le patate. Fra i frutti sono concesse mele, pere, pesche, prugne, melograno, pompelmo, albicocche, ribes, lamponi. Bene anche i legumi, il latte, lo yogurt. Quanto ai cereali, tieni sempre presente che gli integrali lo hanno più basso rispetto a quelli raffinati.

● **LE PROTEICHE** «Vanno fatte solo per brevi periodi nel caso si voglia perdere peso rapidamente, oppure sono indicate per i grandi obesi che non riescono a trarre alcun beneficio dagli altri regimi meno impattanti». Consistono nel ridurre in modo drastico i carboidrati (al 10 per cento) per mangiare quasi esclusivamente proteine (per il 90 per cento) provenienti da carne e pesce. Di solito non impongono limiti di quantità. Se protratte a lungo, possono fare danni. Un carico eccessivo di proteine, infatti, favorisce i processi ossidanti e infiammatori, che rilasciano scorie pro cancerogene. «A soffrirne per primi, a causa dell'aumento degli acidi urici, sono i reni. Infine, gli scarti delle proteine possono intossicare il fegato», conclude l'esperta.

Purifica il fegato e stimola la tiroide: brucerai tante calorie

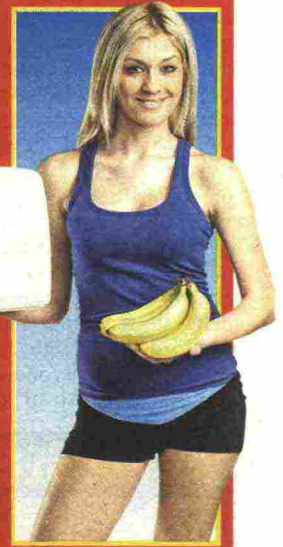
SE ACCELERI IL METABOLISMO, PERDI PESO

Chi ha il metabolismo lento fa più fatica a dimagrire. Accelerarlo con metodi naturali è possibile. «Se si drena il fegato e si dà una spinta alla tiroide, il corpo brucia di più», spiega Eugenio Sciauzero, medico, esperto di Omotossicologia, Nutraceutica e Fitoterapia.

✓ **FEGATO** Per pulire il fegato, ci sono le capsule di estratto secco di desmodio titolato al 4 per cento, in dose da 200 a 600 mg al giorno, a seconda del peso del paziente.

✓ **TIROIDE** «Per capire se la tiroide lavora come dovrebbe, è sufficiente eseguire il test del capello, da cui si ricava il mineralogramma». Se il rapporto fra calcio e potassio risulta

sbilanciato a favore del calcio è probabile che il paziente soffra di ipotiroidismo, ovvero che la sua tiroide lavori poco. A questo punto il medico potrà prescriverti un esame del sangue per verificare l'entità del problema. Se è leggero si può ribilanciare mangiando alimenti ricchi di potassio e allo stesso tempo poveri di calcio, come pomodori e peperoncini secchi, albicocche, banane, pistacchi, fagioli, curcuma, menta, paprica, barbabietole rosse. Chi, invece, preferisce ricorrere all'omeopatia, può prendere mattina e sera 15 gocce di levotiroxina 6 ch.



IN PILLOLE

ALZHEIMER, LO SMOG RADDOPPIA I MALATI

L'inquinamento atmosferico e in particolare alcune particelle inquinanti (pm 2,5) potrebbero addirittura raddoppiare il rischio di Alzheimer. È quanto suggerisce uno studio condotto dall'Università di San Francisco in California (Stati Uniti). Secondo i risultati ottenuti, l'inquinamento atmosferico potrebbe essere responsabile di un caso su cinque di Alzheimer.

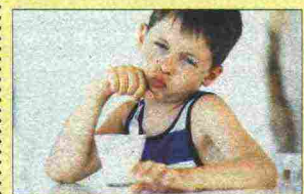


ANTINFIAMMATORI INUTILI PER IL MAL DI SCHIENA

I comuni farmaci antinfiammatori, come aspirina e ibuprofene, sono quasi completamente inutili contro il mal di schiena. Lo studio, pubblicato su *Annals of the Rheumatic Diseases*, dimostra che su sei pazienti trattati con gli antinfiammatori solo uno ha ricevuto benefici clinicamente importanti a breve termine. E questi risultati positivi erano superati da gravi effetti collaterali, come ulcere gastriche e sanguinamento.

IL RIFIUTO DEL CIBO CRESCE TRA I PIÙ PICCOLI

L'età dei bambini con disturbi alimentari è sempre più bassa. In particolare il rifiuto del cibo è un malessere che colpisce soprattutto i maschi già a partire dai 2-3 anni. I bambini affetti spesso tendono a mangiare solo alimenti di un colore o consistenza. In molti casi il problema ha origini psicologiche e va perciò sempre comunicato al pediatra ai primi sintomi.



NUOVO 97