

# marie claire.it

## Effetto sali/scendi

Caccia alla bufala: un'esperta sfata i falsi miti nelle diete.



ApriCHRISTINA AGUILERA E KATE MIDDLETON All . . .

### CONSIGLI

Lunedì 2 Gennaio 2012

Alla fine anche il dottor **Dukan** l'ha ammesso: forse **Kate Middleton** ha esagerato un po'. Tutto l'opposto di **Christina Aguilera** che dopo anni di deprivazioni col peso ha sbroccato, esibendo sul palco tutti i suoi chili di troppo in body nero e cuissardes. Due facce di una stessa medaglia: l'effetto sali/scendi di regimi alimentari drastici quanto inefficaci sul lungo periodo, anche perché non personalizzati. «È il rischio delle diete fotocopia», spiega **Sara Farnetti**, specialista in medicina interna dell'Università Cattolica di Roma (ha pubblicato per C.E.S.I. *Alimentazione Funzionale e sovrappeso corporeo*).

«I regimi dei vari guru e le tante teorie sul cibo alla fine ci hanno disorientato, indotto a errori banali (vedi saltare pasti, eliminare del tutto pane e pasta, abbuffarci di proteine). In realtà non esistono cibi che di per sé ingrassano, ma alimenti che agiscono sull'organismo stimolando la sintesi di ormoni. Le calorie non c'entrano: è il mix degli alimenti che causa l'accumulo di grasso. Piuttosto che limitare l'introito calorico bisogna migliorare le capacità metaboliche dell'organismo. E sfatare molti luoghi comuni». Come questi nove.

**1) Lo start ideale: 7 giorni a riso e mele. Errore:** le calorie sono relativamente poche, ma entrambi i cibi hanno un indice glicemico sostenuto, che sollecita il pancreas a produrre molta insulina, la quale favorisce il deposito di grasso addominale. Risultato: il girovita aumenta.

**2) I fritti andrebbero sempre evitati.** Niente affatto: ovvio, dipende dalle dosi, ma 80 grammi di frittura di pesce in olio d'oliva accompagnati da una bella insalata hanno un carico glicemico decisamente più basso di riso e mele. In più il fritto attiva il fegato a produrre ed eliminare la bile, e accelera lo svuotamento dell'intestino. Mentre l'insalata aiuta i reni a drenare i liquidi ed eliminare le scorie metaboliche della frittura: un mix ideale (non più di una volta alla settimana).

**3) Pasta solo a pranzo, mai a cena.** E perché mai? È vero che il metabolismo con le proteine si attiva di più, ma i carboidrati alla sera assecondano i ritmi del corpo che si prepara al riposo. La cena ideale prevede quindi 50 o 60 grammi di pasta (che rilascia la serotonina, neurotrasmettitore del relax oltre che precursore della melatonina, l'ormone del sonno), saltata con olio extravergine d'oliva insieme a verdure tipo il cavolfiore (ricco di calcio e bromuro, che fa rilassare): con la ripassatura in padella gli zuccheri della pasta si legano all'olio caldo e sono meno assorbibili. Per finire insalata di lattuga e valeriana (che contengono molte sostanze drenanti, e hanno anche azione simil-ipnotica).

**4) Minestrone anti-ritenzione idrica.** In realtà è vero l'opposto: semmai la favorisce. Perché bollendo a lungo, i sali minerali contenuti nelle verdure si aggregano in cristalli, più faticosi da eliminare per i reni. Solo aggiungendo cospicue dosi di cipolla, diuretico per eccellenza, l'effetto si bilancia. Vietato e inutile sottoporsi a diete monotematiche a base di minestrone: si affatica inutilmente l'apparato renale (oltre a mortificare il palato).

**5) Mozzarella e pomodoro sono light.** Al contrario. Il piatto non è affatto leggero perché i sali del pomodoro, associati a quelli del formaggio, sono eliminati dai reni con una certa fatica. L'effetto del mix, semmai, è quello di favorire la ritenzione idrica. I grassi della mozzarella (che non è un formaggio light, col suo 43,9% di grassi, e 248 calorie per 100 grammi) rallentano inoltre l'attività di fegato e tiroide. Nessuna lista di proscrizione per questo mix fresco e gustoso. Basta non farlo diventare un menu quotidiano.

**6) Via le uova, se si vuole dimagrire.** Ennesimo luogo comune. Le uova concentrano proteine nobili, vitamine e minerali che non appesantiscono la funzione renale, ma molti meno grassi di una piccola bistecca o di una porzione di formaggio. La loro cattiva fama deriva dal contenuto di colesterolo (grasso comunque utile al metabolismo cellulare, da quelli della pelle ai neuroni). In quantitativi ragionevoli (non più di 5/6 a settimana) non creano affatto problemi, solo benefici. Semmai attenzione alle cotture: ideali quelle alla coque o in camicia; no alla frittura nel burro, sì a quella veloce in olio extravergine d'oliva.

**7) Molti latticini rinforzano le ossa.** Da soli però non servono, anzi. Nel formaggio, per esempio, c'è anche il fosforo, che limita l'assorbimento osseo del calcio. Per questo i latticini vanno sempre accompagnati a cibi ricchi di vitamine e minerali come magnesio e potassio, vitamina C e la D, che rendono il calcio biodisponibile. Dunque sì a verdure come rucola, olive, agretti, a frutti come i kiwi. E a pesce come alici, sogliola, rombo, polpi, e mitili tipo cozze e vongole: ricchi di calcio, iodio, silicio e boro. Invece no all'abbinamento di latticini con alimenti contenenti fitati e ossalati (antagonisti del calcio) come pomodori e spinaci, che remano contro.

**8) Per perdere liquidi solo carne ai ferri.** Sbagliato: se consumata da sola, la bistecca può solo peggiorare la ritenzione idrica (come del resto tutte le diete iperproteiche, che costringono i reni a un superlavoro, con il loro surplus di scorie azotate). Per facilitare l'attività renale e agevolare l'eliminazione di liquidi meglio associare alle proteine animali le verdure crude (insalate, pinzimonio) e frutti diuretici come ananas, mandarini (pesca e anguria d'estate). Menu diuretico tipo: due uova al tegamino, insalata di cetrioli o di finocchi crudi, una patata al cartoccio (anziché pane e pasta, che contengono glutine), un frutto tra quelli indicati sopra. Se puntiamo su un risultato veloce eliminare la frutta e optare per un'insalata di cipolla cruda e indivia belga alla piastra (molto diuretiche).

**9) Il latte è tra i cibi più allergizzanti.** Da sempre sul banco degli imputati, in realtà provoca una vera e propria intolleranza solo nelle persone che mancano dell'enzima che serve a digerire il lattosio. Però sono in molti a non sopportare il latte, reagendo con gonfiore, pesantezza, pur non avendo alcun deficit enzimatico. In realtà raramente si tratta di intolleranze, ma più semplicemente di deficit delle funzioni di fegato e colecisti, messi a dura prova da cibi fermentanti e irritanti. In questi casi meglio ripristinare un equilibrio tra le varie funzioni organiche che dare la caccia agli alimenti da bandire.

**Anna Alberti**