

dieta funzionale

Snella nei punti giusti come Natalia Titova con il programma che attiva il metabolismo

Imparare a usare il cibo, le sue qualità e la sua azione specifica sul nostro corpo. Associare quello che si mette nel piatto, senza sacrifici ma anzi esaltando il sapore per dimagrire e rimanere in forma. È la dieta funzionale: un programma che stimola le funzioni degli organi e ottimizza il metabolismo. Da seguire per un mese, è pensato per una donna che vuole dimagrire nei punti "critici" del corpo femminile: fianchi e cosce, senza penalizzare il viso e il seno. **Permette di perdere fino a 6 chili e di ridare armonia alla figura** perdendo 5 cm, una taglia, sui fianchi.



MIX VINCENTI per forma e salute

Abbiamo chiesto alla dottoressa Sara Farnetti, specialista in medicina interna e Fisiopatologia del metabolismo e della nutrizione, ideatrice della dieta funzionale, come agisce il suo metodo. «Per capire come mangiare **dobbiamo smettere di pensare alle calorie**, che sono solo uno degli aspetti che compongono i cibi. E pensare, invece, alla risposta metabolica a quello che mangiamo, cioè a come le nostre cellule rispondono al

cibo, attraverso le reazioni ormonali. Associando nel modo giusto i cibi, mangiandoli all'ora in cui il nostro corpo li utilizza al meglio, creiamo dei mix vincenti che ci fanno perdere il peso in eccesso e migliorano l'efficienza dell'organismo. **Il vantaggio rispetto alle diete ipocaloriche classiche è di non imporre regimi troppo restrittivi.** Questa dieta non impoverisce il corpo ma anzi lo rivitalizza e gratifica anche la mente».

«MANGIO DI TUTTO anche il cioccolato...»

Slanciata e flessuosa Natalia Titova mostra il corpo sottile che abbiamo ammirato nell'ultima edizione di *Ballando con le stelle*. Un fisico ancora più sinuoso e scattante, dopo che la ballerina russa è diventata mamma della piccola Sofia Nicole, avuta dal compagno, il campione di nuoto Massimiliano Rosolino. A pochi mesi dal parto Natalia era già in pista, senza un chilo o un centimetro di troppo.

● **Dopo la maternità sei in forma perfetta... Come hai fatto?**

«Già ho perso tutti i chili presi mentre aspettavo la mia bambina... Dopo la gravidanza mi sentivo fuori forma e per questo non volevo

neanche partecipare a *Ballando con le stelle* poi Milly Carlucci ha insistito e ho iniziato la dieta con la dottoressa Farnetti. Risultato: sono dimagrita mangiando più di prima e non privandomi di nulla».

● **Come mangiavi prima?**

«Sono una ballerina e ho sempre seguito regimi severi. Mangiavo uno yogurt a colazione, insalate con carne e pesce alla griglia a pranzo e a cena e poco più... Diete rigide e tristi che mi rendevano invidiosa di chi poteva mangiare senza problemi un trancio di pizza o un dolce».

● **E cosa è cambiato adesso?**

«Con questa dieta ho imparato a mangiare. Ho reintrodotto il pane a pranzo e anche il riso e la pasta, che mangio a cena e che prima non osavo toccare. Faccio una bellissima colazione, salata come piace a noi russi, con pane tostato e olio, che mi fa sentire subito forte. E

SÌ ALLA PASTA *che dà energia*

Pane, pasta, riso i cibi più amati dalle donne sono anche i primi ad entrare con tutti gli onori in una dieta che punta ad ottimizzare il metabolismo. **I carboidrati, infatti, aiutano a dimagrire bene, bruciando i depositi di grasso e non la massa magra dei muscoli.** «Sono fondamentali per perdere peso senza impoverire e stressare il corpo e senza produrre un eccesso di scorie che affaticano i reni, come accade nelle diete iperproteiche. Per questo non vanno mai eliminati ma piuttosto associati agli alimenti giusti, alle verdure, alle proteine della carne e del pesce in modo da non far alzare troppo il livello di zuccheri nel sangue».

zuccheri: uno alla volta

Per dimagrire e non prendere peso bisogna però seguire una regola: i carboidrati vanno assunti uno alla volta, mai più di uno insieme. «Pane, pasta, riso, patate, pizza, legumi, frutta contengono tutti zuccheri, quindi non devono essere associati nello stesso pasto. In questo modo la glicemia si manterrà nella norma e si rispetterà il funzionamento del pancreas, l'organo che produce insulina, che fa ingrassare» spiega la dottoressa Farnetti.

si può dimagrire bene senza inutili stress

mi concedo delle golosità inaspettate: gelato e cioccolato fondente che mi piacciono moltissimo e perfino le patatine fritte che sostituiscono, quando voglio, il primo della sera.

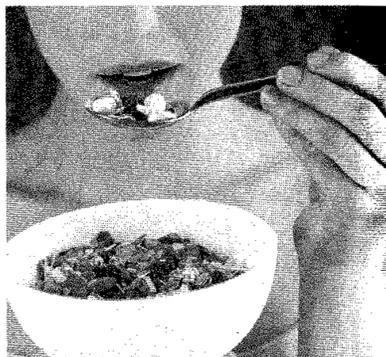
● Sembri molto serena...

«Mi sono liberata dallo stress di seguire schemi alimentari "poveri" che influivano in modo negativo anche sull'umore. Oggi mi sento vitale, non come se fossi eternamente in punizione. E il fisico è anche meglio di prima. Cucino in modo più saporito e mangio in quantità giuste. Anche Massimiliano, che come atleta ha sempre seguito, anche lui, diete durissime, ha iniziato mangiare in questo modo ed è molto contento!».



VERDURE *anti-gonfiore*

Per ridurre i cuscinetti e i gonfiori che appesantiscono le gambe e la parte inferiore del corpo bisogna stimolare la funzionalità renale e quindi i meccanismi di depurazione e di eliminazione delle scorie e dei liquidi in eccesso: è questo un altro degli obiettivi della dieta. Per combattere la ritenzione idrica è necessario introdurre nell'alimentazione la giusta quantità di verdura. «Le verdure, fresche e di stagione, sono ricche d'acqua "di vegetazione": l'acqua migliore perché è filtrata e arricchita da un essere vivente, la pianta. Gli ortaggi aiutano il rene a funzionare bene ed eliminare le tossine e forniscono antiossidanti»



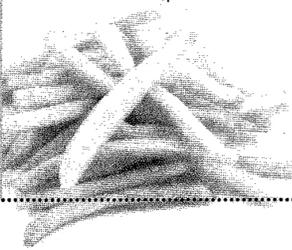
OLIO D'OLIVA: *buono e salutare*

Per dimagrire occorre rassegnarsi a piatti sconditi, tagliando drasticamente i grassi? Sbagliato... Basta scegliere quelli giusti: quelli animali come burro

e formaggi vanno ridotti perché affaticano il fegato, causando gonfiori, mal di testa, irregolarità intestinale. Il fegato si può aiutare usando l'olio extravergine di oliva. «Per una bella pelle e un corpo e una mente efficiente non bisogna eliminare i grassi, indispensabili all'assorbimento della vitamina A. L'olio di oliva è il migliore, è ricco di antiossidanti e grassi monoinsaturi e si può usare senza troppe limitazioni sia per cucinare che per condire» dice la specialista.

fritto che fa bene

Chi sta a dieta lo evita, con qualche rimpianto, chi non ha problemi lo mangia, ma con qualche senso di colpa. Invece il fritto non è da demonizzare. «I carciofi in pastella, le patatine fritte o la cotoletta nella dieta non sono vietati... La rendono più piacevole da seguire e poi hanno un effetto chimico preciso» spiega la dottoressa. «Il fritto riduce l'indice glicemico, rendendo lo zucchero meno facile da assorbire, lasciando sazie più a lungo e stimola il transito intestinale».



IL MENÙ IDEALE

colazione energetica

Per sentirsi bene, per non avvertire languore e stanchezza a metà mattina. E per non ingrassare. I motivi per fare una bella e ricca colazione sono molti. Latte fresco intero, pane tostato casareccio, marmellata ma anche pane con olio e pomodoro, o prosciutto crudo, uova, formaggio: così si compone un mini-pasto completo.

pranzo vitalizzante

Le proteine a pranzo danno la giusta carica perché stimolano la funzionalità tiroidea e quella del fegato. Mantengono quindi svegli e attivi, senza appesantire. L'ideale è abbinare carne, pesce, uova a una piccola quantità di carboidrati come il pane tostato.

Le diverse proteine invece non vanno mai consumate insieme: no quindi a pesce + carne o a carne o affettati + formaggio.

cena "relax"

Un piatto di pasta o riso a cena concilia il riposo notturno perché favorisce l'aumento della serotonina, l'ormone della serenità, facilita le funzioni del fegato e contrasta la liberazione degli ormoni che causano la ritenzione idrica. Bisogna associare verdure crude o verdure cotte, evitando quelle zuccherine come le carote bollite, la zucca e le barbabietole. Da evitare la frutta perché aumenta troppo l'apporto di zuccheri.

Nella dieta patatine fritte e cotoletta non sono vietate

il programma

La dieta, che non si basa su un rigido conteggio calorico, può essere seguita per un mese e fa perdere da 2 a 6 chili e una taglia, ridisegnando la figura, alleviando la ritenzione idrica e i gonfiori e rispettando il tono muscolare.

Colazione e spuntini

A colazione si possono mangiare: 50 g di pane casereccio tostato con un cucchiaino di marmellata e un cucchiaino di burro.

Oppure se si preferisce:

uno yogurt bianco con 30 g di fiocchi di avena e 6-7 mandorle

Negli spuntini di metà mattina e metà pomeriggio si possono consumare a scelta 10 mandorle o 7 olive o 15 g di cioccolato extrafondente o un frutto di stagione.

Bevande e condimenti

A pranzo se si vuole si può bere mezzo bicchiere di vino rosso.

L'olio extravergine di oliva si può usare come d'abitudine, liberamente, per condire e cucinare.

LUNEDÌ

Pranzo: orata al cartoccio con olio e zenzero; insalata mista senza pomodori condita con olio e limone; una pesca a pasta bianca; 50 g di pane casereccio tostato

Cena: un cetriolo condito con olio; 70 g di spaghetti aglio, olio e peperoncino; due cespi di indivia belga ai ferri conditi con olio e limone

MARTEDÌ

Pranzo: 150 g di petto di pollo in padella con aromi; melanzane alla griglia; insalata mista condita con olio e limone; 50 g di pane casereccio tostato

Cena: un finocchio condito; 70 g di penne con sugo di pomodoro fresco cotto in padella con olio, aglio e basilico; 150 g di cicoria ripassata in padella con aglio, olio e peperoncino

MERCOLEDÌ

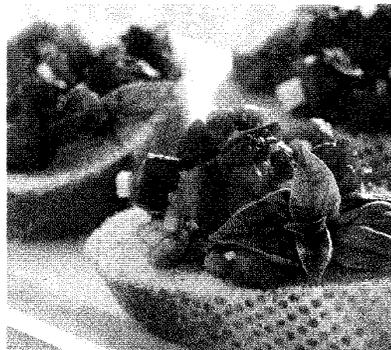
Pranzo: 2 uova al tegamino; 150 g di fagiolini lessi conditi con olio e limone; 150 g di fragole al limone; 50 g di pane casereccio tostato

Cena: un finocchio crudo con olio; 50 g di fagioli lessi in insalata con sedano e 5-6 olive; 150 g di cicoria ripassata in padella

GIOVEDÌ

Pranzo: due calamari arrostiti; un sedano in pinzimonio con olio e aceto; 2 albicocche; 50 g di pane casereccio tostato

Cena: un cetriolo; 70 g di riso basmati al dente, mantecato con fiori di zucca appassiti in tegame



con olio e aglio e salvia; 2 zucchine in padella con olio, aglio e prezzemolo

VENERDÌ

Pranzo: 130 g di cotoletta di tacchino fritta; insalata mista con olio e aceto non balsamico; 150 g di fragole; 50 g di pane casereccio tostato

Cena: 100 g di rucola condita con olio e limone e 6 olive; 70 g di bruschette con pomodoro olio e basilico; 150 g di cicoria aglio, olio e peperoncino

SABATO

Pranzo: 250 g di pesce in padella con aglio, olio e peperoncino; insalata mista con olio e limone; 150 g di melone; 50 g di pane casereccio tostato

Cena: 2 uova in camicia; due zucchine in padella con aglio, olio e zenzero; 2 prugne

DOMENICA

Pranzo: 150 g di straccetti di vitello con 100 g di rucola cotti con olio, aglio e peperoncino; un peperone grigliato con olio e prezzemolo; una pesca bianca; 50 g di pane casereccio tostato

Cena: 100 g di rucola; 70 g di penne mantecate con pomodoro capperi e olive; 2 cespi di indivia belga ai ferri con olio e limone

IL MANTENIMENTO

Terminato il mese di dieta si possono continuare a seguire, per restare in forma, le regole della dieta funzionale, facendo però delle aggiunte. Si devono aggiungere ai menù previsti nel programma altre pietanze: si può mangiare in più una porzione di frutta e una porzione di dolce a pranzo. A cena, invece, si può consumare, in più, un piatto di carne bianca oppure di pesce.



Lucia Fino