

La dieta che ti cambia la vita

Chi l'ha detto che per dimagrire bisogna rinunciare al fritto? Il segreto è nelle giuste combinazioni alimentari

a cura di Luana Trumino

La stessa Milly Carlucci, ospite del nostro salotto di questo mese e da sempre attentissima all'alimentazione, ha dichiarato che, per facilitare il lavoro del fegato, aveva bisogno di modificare piccole abitudini alimentari. E, come suggerito dalla dott.ssa Farnetti, le è bastato cambiare il suo stile alimentare per ottenere una ritrovata energia. Sì, perché ciò che più colpisce della 'filosofia nutrizionale' della specialista, è che non occorrono grandi rinunce per dimagrire e ottenere benefici sia dal punto di vista della bilancia, sia per ciò che concerne il tono dell'umore. "Gli alimenti" spiega l'esperta, "innescano reazioni metaboliche e fanno produrre ormoni. Il cibo, dunque, influenza le performance psico-fisiche, le capacità riproduttive, i ritmi sonno-veglia,

e tutela la salute di tutto l'organismo, prevenendo malattie e disturbi di ogni genere". Ecco spiegato perché abbiamo intitolato questo regime dimagrante *La dieta che ti cambia la vita*. Nelle tabelle settimanali che trovate nelle prossime pagine, fanno capolino la pasta, anche a cena, perché – come dice la Farnetti – oltre a conciliare il sonno, aiuta il fegato a lavorare meglio anche sugli ormoni. Ma non finisce qui: a sorpresa, troviamo anche il fritto e una gustosa cotoletta panata, che può diventare una valida alleata del dimagrimento. Il segreto? Ovviamente la quantità - perché non bisogna certo esagerare, - ma soprattutto la qualità degli ingredienti, la modalità di cottura e la giusta combinazione alimentare.

Recentemente, nei corridoi Rai, ho raccolto le confessioni di alcuni amici del mondo dello spettacolo che ho trovato in gran forma e che mi hanno raccontato di aver ritrovato un benessere fisico e psichico anche grazie alle diete della dottoressa Sara Farnetti.



Così rivoluzioni il modo di mangiare

La dieta funzionale svela l'altra faccia del cibo e come agiscono nel corpo gli alimenti quando sono combinati insieme

Non esistono alimenti che fanno ingrassare, in assoluto. L'equazione cibo - calorie - sovrappeso non è una legge matematica e soprattutto non è in grado di descrivere e spiegare sempre quello che accade a livello del nostro metabolismo, perché aumentiamo di peso, perché cambia la forma fisica, perché percepiamo una sensazione di gonfiore o piuttosto ci sentiamo asciutti e vitali. **Per rimanere in forma, sentirsi bene e guadagnare salute, è necessario**

imparare a combinare gli alimenti scegliendo quelli più adatti a sé e conoscere meglio l'effetto nell'organismo delle diverse tecniche di preparazione e di cottura. Dieta non è privazione, rinuncia al piacere della tavola, guerra aperta alla fame e alla voglia di cose buone, senza considerare che stare a dieta fa ingrassare se maltrattiamo il metabolismo con metodiche nutrizionali discutibili, regimi dimagranti eccessivamente restrittivi, alla moda e veloci. Saperne di più su come funzionano gli alimenti fa guadagnare salute psico-fisica, mantiene giovani, in forma e gratifica sempre il palato. Ecco una guida di come fare a mettere nel piatto il mix di cibi per prendersi di tutti gli organi a ogni pasto.

A cura della dott.ssa SARA FARNETTI,



specialista in Medicina Interna, Fisiopatologia del Metabolismo e della Nutrizione. Autrice del libro "Tutto quello che sai sul cibo è falso" che, grazie a linee guida semplici, ricette e trucchi, spiega come confezionare un'alimentazione su misura.

www.sarafarnetti.it



Il mix furbo nel piatto

Il segreto alimentare	A cosa serve	Perché
Verdura cruda a volontà e di stagione	Per agevolare la funzione dei reni	È ricca di acqua di vegetazione, aiuta il rene a funzionare bene e a eliminare le tossine. Inoltre, fornisce antiossidanti che combattono i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento delle cellule, dell'ossidazione del colesterolo e di certe malattie croniche.
Un solo zucchero a pasto	Per proteggere il pancreas	Pane, pasta, riso, patate, pizza, legumi contengono zuccheri. Evitiamo di associarli nello stesso pasto, così la glicemia si manterrà nella norma e rispettiamo il pancreas, l'organo che produce insulina, l'ormone che fa ingrassare.
Solo olio extravergine di alta qualità in cottura	Per facilitare il lavoro del fegato	Evitiamo di cuocere il burro, di aggiungere ovunque formaggi, di consumare pasti complessi mescolando grassi, carne e pesce, fritti industriali. Il primo a reclamare sarà il nostro fegato. I sintomi tipici sono il mal di testa, il gonfiore, la sonnolenza dopo il pasto, l'intestino pigro. Si può stimolare il fegato scegliendo modalità di cottura che favoriscono l'eliminazione della bile, con colesterolo e sostanze tossiche, nell'intestino. Per esempio, possiamo cucinare con olio caldo, purché si utilizzi solo quello extravergine di oliva, che non fumi e che l'alimento non diventi troppo dorato.

I meriti della dieta funzionale

La fisiologia umana, e non le calorie, è alla base di un approccio nutrizionale - metabolico: mettiamo da parte i luoghi comuni, le leggende metropolitane, i tabù sul cibo. Deve aumentare la "co-scienza" dei meccanismi che stanno alla base del proprio metabolismo,

della individualità biologica. È un non senso proibire alimenti solo perché iper calorici. Non sono indispensabili diete tristi e mortificanti. La corretta combinazione dei diversi alimenti è capace di condizionare il lavoro degli organi e la liberazione degli ormoni responsabili dell'accumulo

di grasso nelle diverse zone del corpo e dell'insorgenza di numerose malattie. **Scegliere un approccio funzionale significa non solo curare i sintomi, ma guarire il disturbo** (che sia il sovrappeso, l'insonnia, la cattiva digestione, l'intestino pigro, il colesterolo alto, il diabete, l'ipotiroidismo).

La tabella settimanale



Una settimana tra equilibrio, salute e vitalità. Ecco i menù da servire al nostro organismo per stare in forma e sentirsi bene. Tutte le pietanze possono essere liberamente condite con olio extravergine di oliva, limone o aceto di vino, erbe aromatiche e un pizzico di sale marino.

LA COMBINAZIONE OK

Il cetriolo, nel pranzo del lunedì, agevola la funzione del rene per la presenza nel pasto della carne. Il maiale, come pollo e tacchino, è una carne bianca che comunque non sovraccarica la funzione del rene. L'anista, in particolare, è un taglio così magro tanto da poter essere cucinato in padella con olio extravergine d'oliva e piante aromatiche, che forniscono sostanze antiossidanti e anti età. Le melanzane sono ricche di fibre, lassative e tonificanti. È preferibile mangiarle a pranzo, perché migliorano la concentrazione mentale e mantengono svegli, mentre a cena possono disturbare il riposo notturno.

1 LUNEDÌ

COLAZIONE

50 grammi di pane tostato casereccio con pomodoro maturo, basilico e olio oppure 50 grammi di pane tostato con 2 filetti di alici oppure con 2 cantucci con mandorle. Si può aggiungere un caffè o un tè poco zuccherato

SPUNTINO MATTINA

20 grammi di semi tipo mandorle oppure 20 grammi di noci al naturale oppure 25 grammi di cioccolato amaro extra fondente oppure un frutto

PRANZO

Un cetriolo condito con olio - 150 grammi di arista di maiale cotta in padella con aglio olio e rosmarino - Una melanzana al funghetto (a dadini) cotta in padella con aglio, olio e menta - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se gradito

SPUNTINO POMERIGGIO

Vedi spuntino mattina

CENA

Un finocchio crudo condito con olio - 70 grammi di penne lessate al dente e ripassate in un sugo di pomodoro fresco cotto in padella con olio - aglio e basilico - 150 grammi di cicoria ripassata in padella con aglio olio e peperoncino



2 MARTEDÌ

COLAZIONE

50 grammi di pane tostato casereccio con pomodoro maturo, basilico e olio oppure 50 grammi di pane tostato con 2 filetti di alici oppure con 2 cantucci con mandorle. Si può aggiungere un caffè o un tè poco zuccherato

SPUNTINO MATTINA

20 grammi di semi tipo mandorle oppure 20 grammi di noci al naturale oppure 25 grammi di cioccolato amaro extra fondente oppure un frutto

PRANZO

Un'orata al cartoccio oppure al sale - Insalata mista senza pomodori condita con olio e limone - Una pesca a pasta bianca - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se graditi

SPUNTINO POMERIGGIO

Vedi spuntino mattina

CENA

Un cetriolo condito con olio - 70 grammi di spaghetti lessati al dente e saltati in padella in aglio olio e peperoncino - Due indivie belga ai ferri condite con olio e limone



3 MERCOLEDÌ

COLAZIONE

50 grammi di pane tostato casereccio con pomodoro maturo, basilico e olio oppure 50 grammi di pane tostato con 2 filetti di alici oppure con 2 cantucci con mandorle. Si può aggiungere un caffè o un tè poco zuccherato

SPUNTINO MATTINA

20 grammi di semi tipo mandorle oppure 20 grammi di noci al naturale oppure 25 grammi di cioccolato amaro extra fondente oppure un frutto



PRANZO

Due uova al tegamino con timo e salvia - Due zucchine cotte in padella con olio e salvia - Un kiwi - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se gradito



SPUNTINO POMERIGGIO

Vedi spuntino mattina

CENA

Un finocchio crudo condito con olio - 150 grammi di fagioli lessi e conditi in insalata con sedano e 5-6 olive lavate e non denocciolate - 150 grammi di cicoria ripassata in padella in aglio, olio e peperoncino - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se gradito



4 GIOVEDÌ

COLAZIONE

50 grammi di pane tostato casereccio con pomodoro maturo, basilico e olio oppure 50 grammi di pane tostato con 2 filetti di alici oppure con 2 cantucci con mandorle. Si può aggiungere un caffè o un tè poco zuccherato

SPUNTINO MATTINA

20 grammi di semi tipo mandorle oppure 20 grammi di noci al naturale oppure 25 grammi di cioccolato amaro extra fondente oppure un frutto

PRANZO

Due calamari arrosto con aromi - Un sedano in pinzimonio con olio e pepe - Una mela con la buccia - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se gradito



SPUNTINO POMERIGGIO

Vedi spuntino mattina

CENA

Insalata verde con un cucchiaino di pinoli - 80 grammi di riso basmati lessato al dente e mantecato con 1 radichio stufato in tegame con aglio olio e zenzero

LA COMBINAZIONE OK

La pasta a cena concilia il riposo notturno perché favorisce l'aumento della serotonina, l'ormone della serenità, facilita le funzioni detossinanti del fegato e lo fa lavorare meglio anche sugli ormoni. È importante, prima della pasta, mangiare le verdure crude perché, oltre a contenere molte vitamine e fibre,

rallentano l'assorbimento degli amidi della pasta e migliorano il controllo della glicemia nel sangue. Ecco perché il lunedì viene, per esempio, proposto il finocchio, dall'azione diuretica, antimeteorica e anticellulite. Il primo piatto va condito con un sugo a base vegetale e, in questo caso, va associato alla cicoria

ripassata, una verdura depurativa, diuretica con calcio e ferro. Le verdure cotte e ripassate (evitando quelle molto zuccherine come le carote bollite, la zucca e le barbabietole), infatti, stimolano i processi digestivi grazie alla manutenzione in olio e all'aggiunta del peperoncino. In questo

menù evitiamo la frutta perché aumenterebbe l'apporto di zuccheri e quindi il carico glicemico. La pasta combinata con pane o frutta o patate fa ingrassare perché stimola la liberazione dell'insulina, l'ormone che favorisce la deposizione di grasso piuttosto che un rapido utilizzo e un consumo dei nutrienti.

5 VENERDÌ

COLAZIONE

50 grammi di pane tostato casereccio con pomodoro maturo, basilico e olio oppure 50 grammi di pane tostato con 2 filetti di alici oppure con 2 cantucci con mandorle. Si può aggiungere un caffè o un tè poco zuccherato

SPUNTINO MATTINA

20 grammi di semi tipo mandorle oppure 20 grammi di noci al naturale oppure 25 grammi di cioccolato amaro extra fondente oppure un frutto

PRANZO

Una cotoletta di tacchino o vitello da 150 grammi frita in olio extravergine di oliva - Insalata mista composta da rucola, basilico e un pomodoro maturo condita con olio - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se gradito

SPUNTINO POMERIGGIO

Vedi spuntino mattina

CENA

70 grammi di spaghetti al pesto fresco - 150 grammi di cicoria ripassata in padella con aglio, olio e peperoncino - 150 grammi di fragole, un frutto poco zuccherino per una sinergia molto diuretica e digestiva



6 SABATO

COLAZIONE

50 grammi di pane tostato casereccio con pomodoro maturo, basilico e olio oppure 50 grammi di pane tostato con 2 filetti di alici oppure con 2 cantucci con mandorle. Si può aggiungere un caffè o un tè poco zuccherato

SPUNTINO MATTINA

20 grammi di semi tipo mandorle oppure 20 grammi di noci al naturale oppure 25 grammi di cioccolato amaro extra fondente oppure un frutto

PRANZO

Insalata mista con olio e limone - 250 grammi di pesce bianco tipo orata o merluzzo, in padella con aglio, olio e prezzemolo - 2-3 prugne - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se gradito

SPUNTINO POMERIGGIO

Vedi spuntino mattina

CENA

Due o tre patate fritte novelle medie tagliate a bastoncino con la buccia, ricca di fibre - 12 asparagi lessi conditi con olio e limone - Una pesca - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se gradito

7 DOMENICA

COLAZIONE

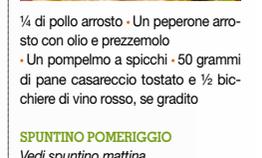
50 grammi di pane tostato casereccio con pomodoro maturo, basilico e olio oppure 50 grammi di pane tostato con 2 filetti di alici oppure con 2 cantucci con mandorle. Si può aggiungere un caffè o un tè poco zuccherato

SPUNTINO MATTINA

20 grammi di semi tipo mandorle oppure 20 grammi di noci al naturale oppure 25 grammi di cioccolato amaro extra fondente oppure un frutto

PRANZO

¼ di pollo arrosto - Un peperone arrosto con olio e prezzemolo - Un pompelmo a spicchi - 50 grammi di pane casereccio tostato e ½ bicchiere di vino rosso, se gradito



SPUNTINO POMERIGGIO

Vedi spuntino mattina

CENA

70 grammi di penne lessate al dente e mantecate con pomodoro fresco, capperi e 4-5 olive lavate e non denocciolate (perché non impregnate di salsa o liquido di conservazione) - Due insalate belga cotte alla piastra e condite con olio e limone - Un kiwi