PER LA TUA REMISE EN FORME LEGGI I NOSTRI CONSIGLI SU OGGI.IT

Torna in forma!

10 trucchi per dare sprint alla tua dieta

NON RINUNCIATE ALLE VERDURE E RIDUCETE GLI ZUCCHERI **SÌ AI GRASSI BUONI, NO ALLE ABBUFFATE DI FRUTTA.** LO SPUNTINO? CIOCCOLATO AMARO, OLIVE O MANDORLE

di Enrica Belloni

L'ESPERTA Sara Farnetti, specialista in medicina interna e fisiopatologia della nutrizione.

Il segreto dell'invidiabile linea della modella Gisele Bündchen? L'ha svelato lo chef di famiglia Allen Campbell (cucina per lei e il marito Tom Brady: una dieta composta per l'80 per cento da verdure; il resto è suddiviso tra carni bianche, come pollo e tacchino, pesce, fagioli, quinoa e riso integrale). I vegetali sono anche i protagonisti del **decalogo salvalinea che abbiamo compilato con Sara Farnetti, specialista in medicina interna e fisiopatologia della nutrizione**. Obiettivo: rimettersi in forma e depurarsi dalle tossine dopo l'impigrimento e gli eccessi alimentari dell'inverno. E arrivare alle soglie della primavera con qualche chilo in meno e un po' di tono muscolare in più. «La prima cosa da fare è agire in modo contrario rispetto a quel che abbiamo fatto durante questi mesi», sottolinea la dottoressa Farnetti. «Evitare l'eccesso di carboidrati e zuccheri e riorganizzare i pasti in modo da riprogrammare gli ormoni: in particolare, serve abbassare l'insulina, che ci fa sentire di più la fame, stimola la voglia di altri zuccheri e favorisce l'accumulo di grassi (soprattutto a livello addominale). Così sarà più facile tenere a bada quell'appetito che si fa sentire quando si è abituati a mangiare di più».

1 VIA LIBERA ALLE VERDURE

Gli ortaggi non solo hanno meno calorie, ma contengono elementi, come micronutrienti, minerali e vitamine, in grado di favorire la depurazione dell'organismo.

2 LIMITATE LA FRUTTA

Mele, pere, arance: sono cibi sani, ma hanno un alto contenuto di zuccheri. «Il consiglio è mangiarli come spuntino o durante i pasti, ma non insieme con altri carboidrati, come pasta, riso, patate. In pratica: a pranzo o a cena potete mangiare verdura cruda o cotta, pesce oppure carne e un frutto (da evitare, però, se mangiate la pasta).

3 ORGANIZZATE BENE I PASTI

Combinare in modo corretto gli alimenti aiuta a riequilibrare gli ormoni. Nel piatto mettete una fonte di carboidrati: 60 g di pasta, o un paio di bruschette, o due patate arrosto, o 50-60 g di riso. Aggiungete una piccola quota proteica: 50 g pesce o carne, 1 uovo o 60 g formaggio magro o 100 g di legumi (secchi) e abbondanti verdure.

4 CONDITE CON OLIO EXTRAVERGINE

È ricco di grassi buoni che agiscono come antiossidanti e soprattutto fanno bene al fegato e riducono l'assorbimento degli zuccheri.

5 BLOCCATE GLI ATTACCHI DI FAME

Imparate a interpretare i segnali che il corpo vi invia; quando avvertite il senso di fame chiedetevi se è appetito vero o se è brama di zuccheri. In questo caso, aspettate 20 minuti: l'attacco di fame tende ad attenuarsi e se ne va. Se non mangiate da ore non commettete l'errore di saltare il pasto.

6 SÌ AGLI SNACK "INTELLIGENTI"

Gli spuntini devono avere un contenuto bilanciato di grassi e zuccheri: oltre ad attenuare il senso di →

LA SPESA

Tre ortaggi per depurarti

CARCIOFO Perfetto per eliminare le tossine, il carciofo **aiuta a depurare e a far riposare il fegato**, appesantito da grassi non sani e cibi iper-calorici. Mangiatelo anche crudo in insalata; la sera, potete preparare una tisana con le foglie di carciofo.

CIPOLLA È un ortaggio che stimola il drenaggio dei tessuti grazie alla quercetina, flavonoide diuretico. **Con la cipolla, il rene funziona meglio** e insieme all'acqua elimina i sali che provocano ritenzione idrica. Ottima nelle zuppe e nei pinzimoni.

ZUCCA Povera di calorie, è un'ottima fonte di carotenoidi, che aiutano a contrastare l'invecchiamento, e sali minerali. Pur essendo dolce, **è adatta anche alle persone che hanno squilibri glicemici**. Tagliatela a cubetti e cuocetela velocemente in poco olio.

● Il 2016 è l'anno dei legumi; la Fao organizzerà iniziative per promuovere il consumo di questi preziosi alimenti

● Secondo uno studio pubblicato su *US News & World Report*, la dieta antipertensiva Dash è la più efficace per perdere peso

→ fame aiutano a tenere sotto controllo l'insulina. Scegliete cioccolato extrafondente, olive, mandorle, noci (a piccole dosi): sono buoni e fanno bene.

7 LA COLAZIONE GIUSTA
Per non mandare l'insulina alle stelle, e a metà mattina sentire il vuoto allo stomaco, non insaporite il pane con la marmellata, ma mangiatelo con poco cioccolato fondente extra-amaro, o con un filo d'olio, di formaggio, un uovo. Sì al muesli con fiocchi d'avena, semi e frutta secca.

8 NON TAGLIATE I GRASSI
Quelli della frutta secca, dell'olio d'oliva e del pesce, soprattutto, hanno un'azione antinfiammatoria e rallentano l'invecchiamento.

9 NO ALLE DIETE IPERPROTEICHE
Tagliare i carboidrati e mangiare solo proteine (come esige, per esempio, la dieta Dukan), non è una buona idea: ci si priva di alcuni nutrienti e quando si ricomincia a mangiare tutto, si riprendono i chili persi.

10 BEVETE TANTE ACQUA
Meglio se distribuita durante la giornata. Ok anche alle tisane detox, come quelle a base di zenzero, curcuma, tè verde.

Enrica Belloni

Un sano menu alleato della linea

MINESTRONE DI ZUCCA, PATATE E LENTICCHIE ROSSE

INGREDIENTI: 500 g di zucca a pezzi; 300 g di patate a tocchetti; 100 g di lenticchie rosse; 2 spicchi di aglio a fettine; 3 foglie di salvia; 2 rametti di rosmarino tagliuzzati; 4 cucchiai di olio extravergine di oliva; sale.

Preparazione: fate soffriggere l'aglio nell'olio di oliva; unite le erbe tritate e le lenticchie rosse, mescolate e lasciate insaporire per un minuto.

✔ Aggiungete le patate e la zucca tagliate a cubetti e fate insaporire per 5 minuti, mescolando spesso.

✔ Coprite le verdure con acqua fredda. Mescolate, abbassate la fiamma. Fate cuocere con il coperchio per 40 minuti; poi frullate e regolate di sale. Servite la zuppa con crostini di pane casereccio e un filo d'olio, guarnite con il rosmarino.

GLI INTEGRATORI

Erbe detox, vitamine che riducono l'

IL PROGRAMMA COMPLETO
Snell Balance di Specchiasol è un programma dimagrante completo, con un libro e 3 prodotti per tenere sotto controllo l'insulina e dare sprint al metabolismo (130 €).

CONTRO LA FAME NERVOSA
A base di Vitamina B6 con Iperico e Rhodiola, Nofam contrasta la fame nervosa e la voglia di dolci. Fa parte di un pool di integratori di Named, per chi è a dieta (da € 19,90).

DEPURATIVO
Con cardo mariano, carciofo, curcuma e pepe nero, Active Liver che depura il fegato e stimola il metabolismo (€ 29,95).

● Stiamo tornando alla dieta mediterranea: il consumo di verdure in Italia è salito del 4%, quello di olio del 17%