

# alimentazione

starbene  
SPECIALE



Lo sapevi? Per quasi otto italiani su 100 pesarsi è un'ossessione, tanto che lo fanno, in media, 111 volte all'anno. Sono i risultati di uno studio, appena pubblicato, effettuato su ottomila persone. Il perché di questo rapporto maniacale è presto detto: la maggior parte degli interpellati controlla i chili per mantenersi in salute mentre il 16% lo fa per dimagrire. Ma le persone che hanno bisogno di mettersi a dieta sono molte di più: secondo l'ultimo rapporto Istat è in sovrappeso il 35,3% degli italiani. Ecco allora tre soluzioni che possono dare una mano a vincere la battaglia con la bilancia: rendendo più equilibrata la dieta, accelerando il metabolismo, fornendo guida e supporto nell'organizzarsi.

## CHE COSA TI SERVE DAVVERO PER DIMAGRIRE?

Il cambio delle abitudini alimentari o la scelta dell'integratore giusto oppure la guida di un esperto. Scopri la soluzione su misura per te

di Laura D'Orsi

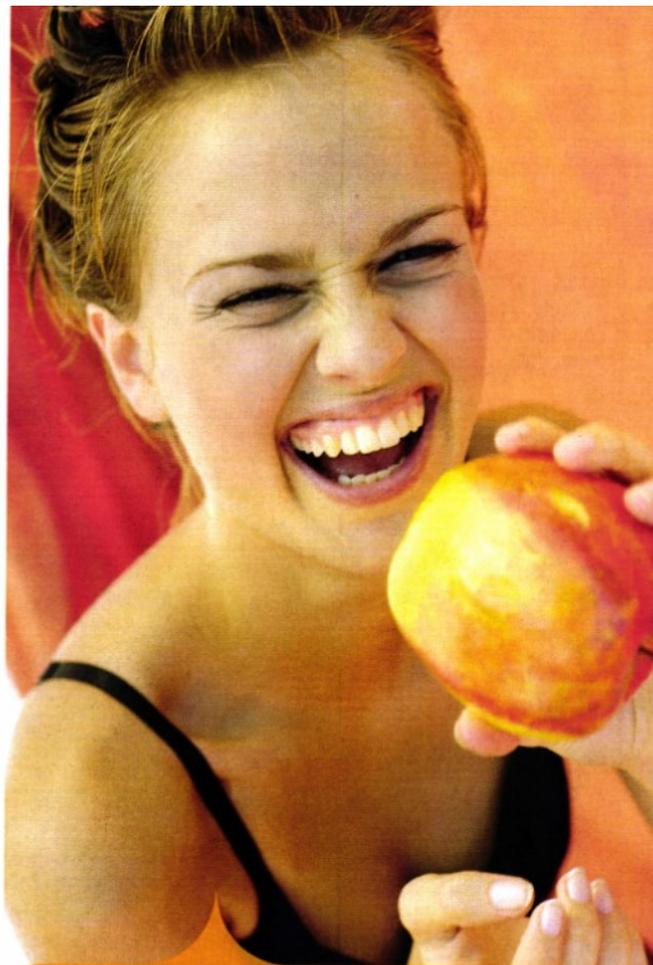
## starbene alimentazione

# #soluzione 1 più fibre nella dieta

Non sei una fan di verdure e cibi integrali. Porti a tavola pasta e riso solo raffinati. E prediligi le proteine animali, ma fai fatica ad accompagnarle con contorni "verdi". O magari preferisci evitarle perché soffri di gonfiori addominali. Anche di frutta ne mangi poca: pensi che faccia ingrassare. E ti orienti su altri spuntini, come lo yogurt o il latte magri. Il risultato: i chili in più non se ne vanno.

### >aggiungi vegetali al tuo menu

«Per dimagrire le fibre sono molto importanti», spiega Sara Farnetti, specialista in Medicina interna ed esperta in malattie del metabolismo. «Innanzitutto ti aiutano a sentirti sazia prima, perché riempiono l'apparato digerente. Inoltre tengono sotto controllo il livello degli zuccheri nel sangue diminuendone l'assorbimento. E poi favoriscono la regolarità intestinale, e questo permette di avere una pancia più piatta e meno tossine nell'organismo che provocano gonfiori e ritenzione idrica. Infine, nutrono i batteri buoni del nostro intestino, migliorando il metabolismo». Le fibre non sono tutte uguali: ci sono quelle solubili, come l'inulina e la pectina, contenute nella frutta, nell'avena e nell'orzo, e le fibre insolubili, presenti nei vegetali a foglia verde e nella crusca. Sono necessarie entrambe: te ne servono circa 30 grammi al giorno, con una proporzione di 3 (insolubili) a 1 (solubili). Per inserirle correttamente nella dieta, puoi prevedere una colazione con due cucchiaini di fiocchi d'avena, sotto forma di porridge o muesli preparato da te, arricchiti con pezzi di mela o frutta secca o disidratata. Sì anche a spremute di agrumi e pane integrale. Per gli spuntini prediligi frutta fresca (la mela con la buccia è ideale, grazie al suo elevato contenuto di fibra solubile) o verdura cruda da sgranocchiare, mentre ai pasti principali non farti mancare un piatto di cereali integrali, almeno quattro volte alla settimana: riso, pasta, farro, grano saraceno, bulgur e quinoa, che è ricchissima di fibre e puoi usarla per preparare insalate, crocchette, piatti freddi. Almeno due volte alla settimana inserisci nel menu i legumi e, due volte al giorno, porta a tavola verdura cruda o cotta. «Meglio non bollirla, ma stufarla in padella e condirla con olio d'oliva ed erbe aromatiche», consiglia l'esperta. Così risulta più digeribile.



## NON TEMERE LA PANCIA GONFIA

Se soffri di tensione addominale, non rinunciare alle fibre ma punta su quelle solubili. Ne sono ricche mele e pere (con tre frutti al giorno ne assumi 10 g, una quota ideale). Tra le verdure e gli ortaggi, puoi invece scegliere, per esempio, zucca, fondi di carciofo, zucchine, radicchio rosso, carote, lattuga. Ricorda che se aggiungi erbe aromatiche, come origano, timo, rosmarino, cumino, i fenomeni di fermentazione si riducono.



## scelto per te

Al posto dei soliti cereali, a colazione mangia due formelle di Weetabix. Ti assicurano 3,8 g di fibre perché sono composte per il 95% da frumento integrale. Sono inoltre una fonte di proteine vegetali, vitamine del gruppo B, ferro e acido folico. Sono ottime nel latte o spalmate con un velo di miele o di marmellata (nei supermercati, 430 g, 3 €).

## #soluzione 2 un integratore ad hoc

È da un po' che l'ago della bilancia non scende. Potrebbe essere colpa del fatto che a qualche piccolo peccato di gola non rinunci. Magari perché lo stress ti fa aprire spesso il frigorifero e nemmeno te ne accorgi. Oppure il tuo metabolismo ha bisogno di un po' di sprint in più (come succede soprattutto dopo gli "anta").

### >individua l'"aiutino" giusto

«Se non ti senti mai sazia, il chitosano può essere un valido aiuto», suggerisce Barbara Borzaga, biologa nutrizionista. Di origine animale (deriva dalla corazza dei crostacei), impedisce anche il completo assorbimento di grassi e zuccheri. Se hai bisogno di accelerare il metabolismo e bruciare di più, punta invece su integratori a base di caffè verde. Contengono acido clorogenico che, innalzando la temperatura corporea, fa consumare una maggiore quantità di energie. Anche le alghe (kombu, spirulina, clorella), grazie al loro elevato apporto di iodio, hanno un'azione stimolante sulla tiroide. «Se il problema sono gli accumuli di grasso localizzato, il mais rosso è un prezioso alleato», suggerisce l'esperta. «Contiene antocianine, antiossidanti che favoriscono lo smaltimento dei cuscinetti. In più agisce contro la fame nervosa che spinge verso il cibo ipercalorico».

SPECIALE  
DIMAGRIRE

Per placare la voglia improvvisa di dolci, anche alcuni aminoacidi e sali minerali sono molto utili. Il magnesio, per esempio, è un regolatore dell'ipotalamo, zona del cervello che coordina il senso della fame e una sua carenza (piuttosto frequente nella nostra alimentazione) sembra legata al desiderio di alimenti ricchi di zuccheri e cioccolato. Se stai passando un periodo di forte stress e l'umore è giù di tono, l'L-Triptofano ti può aiutare a sentirti più serena e a placare il desiderio di consolarti con il cibo. È un aminoacido contenuto anche in alcuni alimenti, soprattutto cereali, che ti regalano infatti una sensazione di benessere quando li mangi.

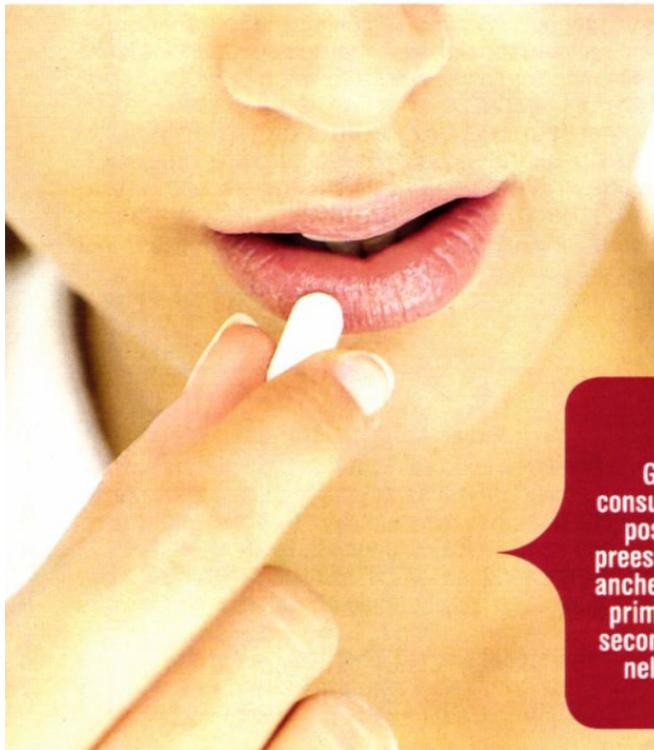


### scelti per te

- 1. Per stimolare il metabolismo** punta su un integratore con estratti vegetali, quali il tè verde, e aminoacidi, che aiutano a consumare di più i grassi e ne impediscono l'accumulo. Come For-Lip Forte, da abbinare a una dieta ipocalorica e a una moderata attività fisica (in farmacia e parafarmacia, 48 compresse, prezzo al pubblico 39 €).
- 2. Per controllare il peso** ok alle capsule NaturHouse Chitosano. Grazie al contenuto di chitina, una fibra naturale che deriva dai crostacei, assorbono i grassi ingeriti con i cibi e ne favoriscono l'eliminazione. In più aumentano il senso di sazietà. Si prendono qualche minuto prima dei pasti principali (60 capsule, 19,31 €, nei punti vendita NaturHouse).

### TROVA UN AMICO IN DISPENSA

Gli integratori vanno sempre presi dopo aver consultato il medico o il farmacista di fiducia, perché possono interagire con alcuni farmaci o disturbi preesistenti. Via libera invece a quelli che puoi tenere anche nella tua dispensa, come zenzero e cannella. Il primo ha un effetto stimolante sul metabolismo. La seconda favorisce la riduzione del livello di zuccheri nel sangue. Aggiungili ai cibi o provali in tisana.



starbene **alimentazione**

# #soluzione 3

## una guida che ti aiuti

Inizi con il piede giusto, poi ti scoraggi e molli. Oppure non riesci proprio a trovare le motivazioni per metterti a dieta, salvo poi deprimerli ogni volta che ti guardi allo specchio. Magari, invece, il tuo problema è che sei troppo sregolata e alterni periodi di dieta ferrea ad altri in cui ti lasci andare.

### > punta su psicologo, coach o "kit"

«Molte diete falliscono perché spesso ci si dimentica dell'aspetto psicologico del cibo. Che non è solo nutrimento, ma anche cura e attenzione verso se stessi», spiega la psicologa Paola Scalari. «Per dimagrire occorre capire cosa spinge a rifugiarsi nel cibo quando le cose non vanno». **Il sostegno di uno psicologo ti può servire soprattutto quando i chili di troppo sono molti e quando l'autostima vacilla.** In questi casi, infatti, non basta impegnarsi sulle abitudini alimentari, ma occorre approfondire anche aspetti della propria personalità, il ruolo delle relazioni più significative, e imparare a disinnescare i meccanismi profondi che portano al fallimento della dieta. Se il problema non è così radicato, **la scelta di un coach che possa seguirti online è una valida alternativa.** Ti aiuta soprattutto a mantenere alta la motivazione, giorno dopo giorno, a suggerirti strategie pratiche da mettere in

SPECIALE  
DIMAGRIRE



atto quando stai per cedere alle tentazioni. O ti spiega come fare se hai sgarrato. I programmi proposti, in genere, prevedono l'elaborazione di un piano alimentare su misura, che varia in base ai risultati raggiunti. Gli aggiornamenti si ricevono tramite app da installare sul proprio smartphone o via email e il contatto con il trainer è continuo attraverso messaggi e telefonate. Quando la difficoltà maggiore per te è organizzarti, ti possono aiutare un manuale che ti spieghi passo passo come seguire il programma dimagrante abbinando gli integratori giusti oppure una soluzione che preveda piatti pronti, da acquistare in farmacia e abbinare a cibi freschi. Questo tipo di kit è indicato anche per il mantenimento o per perdere pochi chili.



### scelti per te

- 1. Perdi peso e impari a mangiare bene** Snell Balance di Specchiasol dura quattro settimane, due di trattamento urto e due di mantenimento. Nel kit trovi il libro "guida" e tre tipi di integratori (acquistabili anche separatamente): per stimolare il metabolismo, tenere sotto controllo l'indice glicemico e modulare lo stimolo della fame (in farmacia o erboristeria, 114 €).
- 2. Dimagrisci e ti depuri in 7 giorni** Sono gli obiettivi del nuovo programma Intensiva di Tisanoreica 2, evoluzione del famoso metodo di Gianluca Mech. Una settimana di alimentazione controllata, in cui si associano cibi freschi, pietanze già pronte, integratori (in vendita in farmacia, parafarmacia ed erboristeria a 155 €).

### AUMENTA LA MOTIVAZIONE

**Diventa il coach di te stessa. Ogni volta che raggiungi un traguardo, premiati con qualcosa che ti fa stare bene: un capo d'abbigliamento, una serata a teatro, un pomeriggio alle terme. Pensa a microobiettivi, mensili, settimanali e giornalieri e fai in modo che siano realistici: dimagrire troppo in fretta predispone a riprendere presto i chili persi. E accetta le giornate "no". Imparare a superarle e a ripartire rafforzerà la tua motivazione.**