

# Guarda come si tengono in forma le dietologhe

Il loro biglietto da visita è una linea perfetta. Che non è un dono di natura. Perché anche le diet guru si fanno tentare da cioccolato e dintorni. Te ne presentiamo tre: scopri le loro abitudini a tavola, guarda a quale assomigli e copia i suoi trucchi salvalinea

di Teresa Bergamasco

## Ami la pasta e pranzi fuori: fai la dissociata di Monica



**CARTA D'IDENTITÀ** *Monica Fortin*

**PROFESSIONE** Dietista. molto, soprattutto in riva al mare.  
**CORPORATURA** Normale. **COME MANGIA** Dissocia sempre carboidrati e proteine: gli uni a pranzo, le altre a cena.  
**MOVIMENTO** Cammina

### LE ASSOMIGLI SE

• **Impazzisci per pasta, patatine e cioccolato, non ami la frutta.** «Adoro i primi piatti e li mangerei a pranzo e cena. Ma ho imparato che è meglio evitarlo per andare d'accordo con la bilancia. Inoltre, bevo troppo poco, mangio poca frutta (che conterrebbe comunque liquidi) e tendo a cenare alle 10 di sera, troppo tardi per bruciare! Per finire, non resisto alle patatine fritte, a cioccolato e snack. E ho un debole anche per gli aperitivi».

### FAI COSÌ

• **Concediti una colazione abbondante.** «Così sei a posto per ore e arrivi al pranzo senza bisogno di spuntini. Per esempio, io mangio due fette di

pane integrale tostato con burro o crema di sesamo più un velo di marmellata senza zuccheri aggiunti e uno yogurt di soia perché non bevo latte. Il tutto accompagnato da un caffè».

#### • I carboidrati a pranzo.

«A mezzogiorno di solito scelgo un primo piatto (pasta o riso) e un contorno di verdura. Mangio pochissimo pane e, se è a disposizione, preferisco quello integrale».

• **Si alla merenda.** «Se mangi poca frutta come me, questo è il momento più giusto per un frutto di stagione. Io ci aggiungo una manciata di frutta secca e, ancora, un altro yogurt di soia (mi piace molto!»).

• **Cena leggera con sole proteine.** «La sera mi sforzo di mangiare soltanto un secondo



piatto, accompagnato da tanta verdura per spegnere la fame. Come pietanza proteica, da ligure doc, preferisco il pesce alla carne».

### COPIA I SUOI TRUCCHI SALVALINEA

#### • Trova dei diversivi al cibo.

«Se mi viene fame in orari strani, ricordo a me stessa che la bocca è più vicina al cervello che allo stomaco. E invece di assecondare l'istinto mangereccio, esco per una

passaggiata o cerco un'altra gratificazione, come un giro in libreria o una full immersion tra le vetrine. Al chiuso resistere è più dura, ma ho un'altra strategia: sorseggio un tè leggero e mi prendo una pausa relax, come mandare sms».

Tipsimages

### E RITORNA IN FORMA COME LEI

#### • Taglia grassi e zuccheri.

«Il mio detox esordisce facendo colazione con la crema Budwig della dottoressa Kousmine, un concentrato di vitamine, sali minerali, antiossidanti e acidi grassi essenziali. Puoi farla anche tu con una manciata di noci, un frutto, mezzo limone, un cucchiaino di semi di lino macinati (ricchi di omega 3), uno di cereali crudi e uno yogurt. A metà mattina mangio un frutto. A pranzo, pasta o riso integrale con sugo di verdura più un'insalata con limone e tamari. Alla sera, pesce e verdura al vapore. In tutta la giornata mangio soltanto una fetta di pane integrale, ma mai dopo le 18».

TrunkArchive



## Non vuoi rinunciare alle golosità: scegline light come Sara



CARTA D'IDENTITÀ *Sara Farnetti*

**PROFESSIONE** Medico chirurgo, specialista in fisiopatologia del metabolismo e della nutrizione. Consulente ufficiale di Miss Italia.  
**CORPORATURA** Magra.

**MOVIMENTO** Aerobica 2 sere a settimana.  
**COME MANGIA** In modo completo a ogni pasto, per rispettare il benessere di fegato (avvia la digestione), pancreas (assimila e smaltisce gli zuccheri) e rene (depura e presiede la diuresi).

### LE ASSOMIGLI SE

• **Ti piacciono le trasgressioni e soffri di cali di zuccheri.** «La mia tentazione preferita è la panna montata. E me la concedo: ma non zuccherata, così entra nel "comparto grassi" e non in quello carboidrati. Anzi: la prescrivo anche ai miei pazienti, perché non fa male e dà una gratificazione notevole».

• **Fritti assolti, ma fatti così.** «Anche le frittiture mi piacciono molto e le mangio più volte la settimana: non sono un vero sgarro, purché cucinate in modo adeguato, ovvero con olio d'oliva nuovo e alla temperatura corretta. Così non appesantiscono il fegato, lo stimolano solo a lavorare».

• **Ok alla frutta per dessert.** «Per finire, non riesco a rinunciare alla frutta dopo i pasti, anche se dovrei: adoro l'ananas e lo mangerei tutti i giorni. Ma ho una tendenza all'ipoglicemia. Se ingerisco zuccheri semplici, come quelli della frutta, appunto, nel pomeriggio ho un crollo. Mi vengono tremore e fame. Però

quando mi succede ho imparato a compensare in fretta, con uno snack furbo, come una fetta di prosciutto».

### FAI COSÌ

• **Mangia salato a colazione.** «Per non avere sbalzi di glicemia e arrivare tranquilla all'ora di pranzo, prova quello che mangio io: una bruschetta con pane e olio, delle olive o un panino al prosciutto».

• **Preferisci le proteine a pranzo.** «Con carne o pesce, nelle ore seguenti potrai sfruttare al massimo le tue potenzialità. Abbina sempre della verdura cruda, perché tampona l'iperacidità delle proteine e, fornendo abbondanti liquidi, evita che i reni si affaticino (le proteine sono più difficili da smaltire rispetto ad altri nutrienti). Io mi concedo sempre anche una fetta di pane tostato o un frutto di stagione, così penso anche al pancreas, che deve regolare gli zuccheri nel sangue e la glicemia».

• **Uno snack sì, ma sano.** «Scegli qualcosa di goloso ma che aiuti anche l'organismo: come mandorle e pinoli, la frutta secca più proteica, meno zuccherina e con grassi buoni che si mantengono anche se sguosciata. È comoda da tenere in borsa o nel cassetto, e la sgranocchia anche in studio».

• **A cena, via libera alla pasta.** «Chi l'ha detto che a cena i carboidrati sono vietati? Se mangio la pasta io riposo meglio. Quando devo lavorare ancora, aggiungo anche le proteine: pesce bianco (dentice, orata, nasello, branzino, sogliola, rombo) o un uovo. E abbinò sempre alle pietanze un piatto di verdure ripassate in padella».

• **Ok allo spuntino di mezzanotte.** «Di solito resto sveglia fino a tardi: sgranocchio mandorle e cioccolato extra fondente oppure mi faccio un pinzimonio a mezzanotte».

### COPIA I SUOI TRUCCHI SALVALINEA

• **Un'alleata della linea è la padella.** «Ripasso sempre le verdure nell'olio perché bollite mi fanno gonfiare la pancia. Faccio saltare anche la pasta

dopo averla scolata al dente: l'olio caldo stimola il fegato e rallenta l'assorbimento degli zuccheri».

• **Il pane è meglio tostato.** «Più digeribile di quello fresco, mi sazia a lungo e non causa meteorismo. Inoltre non resto mai senza cioccolato fondente (nero all'80%): un cubetto mi tira su l'umore ma non il tasso glicemico».

### E RITORNA IN FORMA COME LEI

• **No alle diete restrittive.** «Anche se devo smaltire qualche chilo, non seguo mai regimi ipocalorici che ritengo pericolosi perché mandano gli organi in blocco. Punto invece su una dieta di attivazione, che favorisca il drenaggio renale e stimoli il fegato: limite frutta e pane, associo le proteine con buon senso e via libera a verdure, olio extravergine di oliva e, perché no, ai soffritti».



Getty Images, Tipsimages

## Sei una fan dei dolci? Provali a basso indice glicemico come Samantha



CARTA D'IDENTITÀ *Samantha Biale*

**PROFESSIONE** Diet coach.  
**CORPORATURA** Sportiva.  
**MOVIMENTO** Pratica aerobica 3 volte alla settimana e ha 20 anni

di nuoto alle spalle.  
**COME MANGIA** Con molte verdure e alimenti a basso indice glicemico.

### LE ASSOMIGLI SE

• **Soffri di attacchi di fame e adori torte, pasticcini & C.** «Io vivrei solo di dolci, ma ho familiarità diabetica e mi si impennano gli zuccheri nel sangue. Ho risolto il problema con quelli a basso indice glicemico. Spesso, però, mi viene voglia di mangiare qualche leccornia fuori orario, ma faccio del mio meglio per cercare di resistere».

• **Se hai lo stesso problema, prova così.** «Bevi un bicchiere di latte di soia e sgranocchia un pugno di noci o mandorle. Per me funziona. Inoltre, la frutta secca contiene proteine, pochi zuccheri, tanti grassi buoni per il cuore e magnesio e vitamina B6 che stabilizzano il tono dell'umore».

### FAI COSÌ

• **Prediligi una colazione fast, ma furba.** «La faccio entro le 8.30, con latte di soia senza zucchero aggiunto e dolci a basso indice glicemico al cacao (uso quelli della Tisanoreica che si comprano in farmacia



ed erboristeria perché contengono anche erbe benefiche). Se, come spesso accade, sono fuori casa, dal buffet scelgo tè con limone, uova strapazzate e una fetta di pane integrale tostato».

• **A pranzo vai di insalatone.** «Il mio must è quella con cinque colori (per esempio radicchio, rucola, pomodori, rapanelli, carote) e tonno al naturale a basso contenuto di sale, gamberetti lessati oppure mozzarella light. La condisco con un mix di olio extravergine di oliva e di semi di lino. Se pranzo fuori, al ristorante, chiedo una tagliata con rucola».

• **Al pomeriggio basta uno spezzafame.** «Una mela più 20 g di grana per abbassare l'indice glicemico».

• **Un piatto "di mare" oppure carne, ma rigorosamente bio.** «A cena mangio sempre verdure e ortaggi, cotti a vapore, crudi oppure saltati in padella, e il pesce; la carne la scelgo solo biologica (per una questione di rispetto della vita degli animali che, purtroppo, negli allevamenti "normali" sono spesso costretti a un'esistenza durissima e non dignitosa). Più una fetta di pane integrale».

• **La coccola della buona notte.** «Prima di andare a dormire, bevo una tazza di latte caldo con due biscotti a basso indice glicemico».

### COPIA I SUOI TRUCCHI SALVALINEA

• **Caffè tiramisù.** «Il caffè macchiato mi stimola l'attenzione, mi tira su di tono ed è buono. Ne bevo tre al giorno, il trucco "confortante" per non cadere in altre tentazioni più caloriche».

• **Invece della saliera.** «Al posto del sale uso il gomasio, una miscela di alghe e sesamo tostato in vendita nei negozi di alimentazione naturale. E invece dello zucchero, metto il dolcificante: so che molti pensano faccia male, ma finora non ho trovato studi scientifici certi al riguardo».

• **W la pasta.** «Se sono in astinenza da spaghetti, punto sulla Fiberpasta che ha un basso indice glicemico».



### E RITORNA IN FORMA COME LEI

• **Il tagliando.** «Noi esperte di nutrizione siamo sotto gli occhi di tutti, quindi ogni tanto occorre una messa a punto. Io però ho un problema opposto a tante donne: sono una sportiva, se mi alleno molto mi vengono muscoli ipertrofici e tutti subito mi dicono che sembro più grassa. Uso una bustina al giorno di crema anticellulite che tiene sotto controllo le mie forme. E quando mi sento appesantita punto su una dieta iperproteica tradizionale: abolisco i carboidrati per 10-15 giorni, bevo molto e mangio solo proteine e tantissime verdure. In alternativa, faccio la Tisanoreica per 15 giorni più altrettanti di mantenimento».