Abbandoniamo l'abitudine di pianificare i menù quotidiani solamente all'insegna di cibi "light". È, invece, necessario scoprire come funziona il metabolismo e fornire all'organismo i cibi giusti e **associati tra loro nel modo più adeguato a ciascuno di noi.**

La dieta funzionale

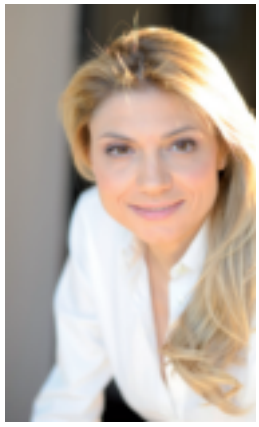
Le combinazioni per **dimagrire**

Basta diete tristi e mortificanti. Per ritrovare il peso forma, tieni d'occhio gli ormoni e il metabolismo

di Luana Trumino

Che il conteggio delle calorie quotidiane fosse un concetto ormai superato da tempo per riscoprire la forma perduta e guadagnarci in salute, lo avevamo già detto. Lo ha scoperto e testato sul suo corpo anche Elena Sofia Ricci, che nell'intervista nel *Salotto di Rosanna* (a pag. 10) di questo mese ci ha svelato i segreti alimentari che le hanno permesso di ritrovare la forma perduta. La chiave di volta del suo successo è la "dieta funzionale" messa a punto dalla dottoressa Sara Farnetti, che ha preparato uno schema dimagrante anche per le lettrici di *più Sani più Belli*. "Una dieta intelligente - spiega l'esperta - che lavora in perfetta sintonia con i ritmi naturali con cui il corpo immagazzina o brucia gli alimenti e che utilizza il cibo tenendo conto del suo effetto sugli organi. Proprio per questo, si ottiene una *remise en forme* mirata su pancia, cosce e braccia, da sempre punti critici di ogni donna, senza sottoporre il corpo a maltrattamenti che si pagano con il danno metabolico". La peculiarità dell'approccio è che si tratta di un percorso nutrizionale piacevole e gustoso che non impone particolari restrizioni, ma piuttosto un'attenzione all'abbinamento degli alimenti da consumare nei momenti giusti della giornata. Un esempio? La pasta a cena. Chi l'avrebbe mai detto?

Con la consulenza della dott.ssa **SARA FARNETTI,** *specialista in Medicina Interna, Fisiopatologia del Metabolismo e della Nutrizione. www.sarafarnetti.it*



LA DIETA DI ELENA SOFIA

Abbiamo chiesto alla dottoressa Farnetti di raccontarci la dieta di Elena Sofia Ricci. Si tratta di un **regime alimentare normolipidico e normoproteico**, molto ricco di verdure, meno di frutta fresca. Protagonisti della dieta sono l'olio extravergine di oliva, i semi e frutti ricchi di lipidi. I vantaggi? Stimola la funzione del fegato, rispetta la funzione renale e regola la secrezione di insulina, l'ormone responsabile dell'accumulo di peso.

TIENI D'OCCHIO GLI ORMONI

"Sfruttando i fini meccanismi che legano "cibo, ormoni e metabolismo" spiega la dottoressa Farnetti "**possiamo prevenire l'insorgenza di tumori, diabete e malattie cardiovascolari**: i tre big killer che affliggono la nostra era e che sono correlati alla diagnosi di Sindrome Metabolica. Questa condizione individua una serie di fattori di rischio: in particolare l'aumento della circonferenza della vita - fedele indice della presenza di grasso viscerale localizzato attorno agli organi addominali, ma anche nelle cellule di fegato, muscolo e cuore - concausa di tutte le alterazioni metaboliche e vascolari presenti nella Sindrome Metabolica".

Le combinazioni "ok"

Perché l'abbinamento dei diversi cibi, all'interno di un pasto, è così importante? La nutrizionista ci ha spiegato che ogni alimento, al di là del potere calorico, nei suoi contenuti e secondo le modalità di preparazione, cottura e associazione con altri alimenti può avere indicazioni e controindicazioni e possiede un effetto diretto su diversi organi (fegato, reni, tiroide, pelle). La nutrizione oggi può, quindi, avere un decisivo impatto funzionale combinando gli alimenti a ogni pasto e **tenendo conto non solo dell'equilibrio dei nutrienti, ma della capacità che ha il cibo di promuovere la sintesi di ormoni**. "Se, per esempio, a cena mangiamo un filetto ai ferri con pomodori e spinaci non rispettiamo il rene: avremo un sonno disturbato, ci svegliamo con occhi gonfi e una donna in menopausa avrà vampate notturne. Bisogna, quindi, alimentarsi partendo da quello che stiamo cercando di ottenere, dalla risposta ormonale che vogliamo. **Dobbiamo cercare sempre l'equilibrio tra insulina, cortisolo, ormoni tiroidei, serotonina,** ecc., tutti ormoni che corrispondono al buon funzionamento degli organi che vanno rispettati a ogni pasto".

Come **associare** gli alimenti?

Ogni pasto della giornata alimentare ha esigenze diverse e deve ricreare l'equilibrio ormonale che ci fa stare bene

COLAZIONE A BASE DI PANE E OLIO

A colazione abbiamo bisogno di energia, ma senza produrre troppa insulina. **Non possiamo mangiare proteine, che sovraccaricherebbero il rene e sono antidiuretiche**. Ed è sconsigliata l'ulteriore aggiunta di frutta ai fini del dimagrimento e per tenere sotto controllo i trigliceridi. La colazione ideale diventa, quindi, una fetta di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva.
"L'olio favorisce la digestione, il drenaggio della bile e la riduzione del colesterolo LDL (o cattivo) – racconta la dottoressa Farnetti – e i polifenoli che contiene hanno esclusive proprietà. L'oleocantale, per esempio, è un efficace antinfiammatorio, protegge lo stomaco e, in caso di gastrite, attenua il dolore, difende i neuroni dall'invecchiamento e dalle malattie degenerative. L'oleuropeina è vasodilatatore: protegge il cuore, regolarizza pressione arteriosa e battito cardiaco, è ipoglicemizzante e antibiotica. L'Idrossitirosolo, il tirosolo e i lignani sono potenti antitumorali, ma sono presenti in modo significativo solo in un eccellente olio extravergine di oliva".

SPUNTINI GOLOSI CON MANDORLE E CIOCCOLATA

A metà mattina e a merenda, per evitare cali glicemici, è necessario fare uno spuntino. Le donne che lavorano o che hanno bisogno di concentrazione, ma in generale tutte le donne adulte, dovrebbero scegliere uno snack goloso e allo stesso tempo salutare, a base di mandorle e cioccolata. "Questi due alimenti mantengono sotto controllo la secrezione di insulina e, se consumati nelle combinazioni e nelle quantità giuste, garantiscono innumerevoli proprietà salutistiche. In particolare, svolgono un'azione rilassante e insieme tonificante, anti età e antifame".

A PRANZO, PROTEINE PIÙ FRUTTA E VERDURA

L'accompagnamento ideale a un secondo piatto (possibilmente composto da pesce o carne bianca) sono frutta e verdura. "I vegetali tamponano lo stato di acidosi indotto dall'assunzione di cibi proteici e favoriscono la digestione. Le proteine consumate a pranzo, inoltre, aiutano ad affrontare il pomeriggio senza cali di energia".

FRITTO E PASTA A CENA

Le indicazioni che la dottoressa Farnetti ha preparato per le lettrici di *più Sani più Belli* hanno una peculiarità: la pasta si mangia a cena.
Ma i carboidrati consumati nell'ultimo pasto della giornata non facevano ingrassare? *Pare proprio di no*. "Anche se la pasta fornisce carboidrati – puntualizza - se associata in modo giusto modula in modo corretto gli ormoni, compresa l'insulina, che risentirebbe di un consumo eccessivo di carboidrati. Di sera non interferisce con il riposo, anzi è sedativa, rilassante, digeribile e non provoca l'incremento di altri ormoni, tipo gli ormoni androgeni, come invece fanno le proteine".

IL CONSIGLIO SALVALINEA?

"Ovviamente la pasta deve essere mixata con gli altri alimenti del pasto in modo corretto e preparata in modo giusto.
La stessa cosa che vale per il fritto: **la frittura correttamente eseguita stimola la funzione del fegato**. Questo non significa che va mangiata tutti i giorni. Le fritture devono essere sapientemente impiegate e associate in modo proprio e personalizzato. In generale, è preferibile associarle con verdura e frutta abbastanza ricca di zuccheri perché contengono elementi che supportano il lavoro del fegato e agevolano le funzioni renali".

La tabella "funzionale" di una settimana

Mettiamo in pratica i consigli suggeriti dalla dottoressa Farnetti. Ecco i menù equilibrati, salutari e studiati con le giuste combinazioni alimentari da servire al nostro organismo, **per riattivare il metabolismo e dimagrire, proprio dove serve**. Tutte le preparazioni possono essere liberamente condite con olio extravergine di oliva, limone o aceto di vino, erbe aromatiche e un pizzico di sale marino.

1 LUNEDÌ

COLAZIONE
Una fetta di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva • una tisana calda

SPUNTINO MATTINA
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

PRANZO
Insalata mista condita con olio, limone e basilico • 150 g di straccetti con 100 g di rucola • una bruschetta di 50 g condita con olio

SPUNTINO POMERIGGIO
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

CENA
Un finocchio • 70 g di pasta corta saltata in padella con olio ed erbe aromatiche • 5 pachino in olio e zenzero • 2 insalate belga ai ferri con olio e limone

PREDISPONITI AL RELAX
La pasta a cena garantisce una migliore qualità del sonno. Inoltre, facilita le funzioni detossinanti del fegato e lo fa lavorare meglio anche sugli ormoni. È importante, prima, mangiare verdure crude: rallentano l'assorbimento degli amidi e migliorano il controllo della glicemia.

2 MARTEDÌ

COLAZIONE
Una fetta di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva • una tisana calda

SPUNTINO MATTINA
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

PRANZO
Insalata verde condita con olio e limone • 8 gamberoni e 3-4 scampi griglia o calamari alla griglia • un mandarino

SPUNTINO POMERIGGIO
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

CENA
150 g di valeriana con pinoli • 2 gambi di carciofo infarinati e fritti • un mandarino

LA SALUTE AI FORNELLI
Utilizzate per la frittura solo olio extravergine di oliva (l'olio di semi, infatti, contiene grassi idrogenati). Poi, attenzione al punto di fumo: non bisogna mai superare i 160-180 gradi di temperatura e, se l'olio fuma ed emette un odore acre, bisogna gettarlo via. Infine, attenzione ai tempi di cottura: è bene evitare che gli alimenti si colorino troppo.

3 MERCOLEDÌ

COLAZIONE
Una fetta di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva
• una tisana calda

SPUNTINO MATTINA
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

PRANZO
Un finocchio e sedano conditi con olio e limone
• 150 g di petto pollo cotto in padella con olio e salvia e accompagnato con rucola fresca • un kiwi

SPUNTINO POMERIGGIO
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

CENA
2 finocchi stufati • 150 g di puntarelle con olio e aceto e 100 g di alici marinate
• una bruschetta da 50 g condita con olio extravergine di oliva

4 GIOVEDÌ

COLAZIONE
Una fetta di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva
• una tisana calda

SPUNTINO MATTINA
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

PRANZO
2 calamari alla griglia
• insalata mista con rucola olio e limone
• un pompelmo giallo

SPUNTINO POMERIGGIO
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

CENA
2 carciofi crudi conditi con olio e limone • 70 g di spaghetti mantecati in padella con 200 g di cavolfiore stufato direttamente in aglio, olio e peperoncino a fine cottura

LA GIUSTA COMBINAZIONE
A cena non è prevista la frutta, perché questa 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
Una fetta di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva
• una tisana calda

SPUNTINO MATTINA
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

PRANZO
150 g di carpaccio vitella con rucola • insalata con un finocchio, un'arancia e olive

SPUNTINO POMERIGGIO
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

CENA
Frittata di 1 uovo e 2 zucchine con olio • una bruschetta da 50 g condita con olio extravergine di oliva

6 SABATO

COLAZIONE
Una fetta di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva
• una tisana calda

SPUNTINO MATTINA
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

PRANZO
100 g di valeriana • 250 g di merluzzo (o sogliola) in padella con olio e salvia
• 2 mandarini

SPUNTINO POMERIGGIO
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

CENA
70 g di riso basmati al dente mantecato con 12 punte di asparago in olio e peperoncino a fine cottura
• 150 g di puntarelle (oppure 2 belga crude) condite con olio e limone

7 DOMENICA

COLAZIONE
Una fetta di pane tostato casereccio condito con olio extravergine di oliva
• una tisana calda

SPUNTINO MATTINA
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

PRANZO
2 cetrioli conditi con olio e limone • 150 g di petto pollo in padella con salvia • un kiwi

SPUNTINO POMERIGGIO
20 g di mandorle o noci al naturale o 25 g di cioccolato amaro extra fondente

CENA
150 g di rucola condita olio e limone • 2 uova fresche al tegamino con salvia • 2 belga ai ferri
• una bruschetta da 50 g condita con olio extravergine di oliva