

LINEA

la dieta 80/20 della trasgressione controllata

La pizza e l'happy hour? Non sono vietati. Come dimagrire 4 chili in 3 settimane senza soffrire troppo con piatti "healthy" e qualche golosità

Una dieta che permette qualche piccola (ma comunque piacevole) trasgressione per dimagrire senza sentire troppo il peso dei sacrifici e delle rinunce. Il segreto? **La regola dell'80/20:** il programma prevede, infatti, l'**80% di cibi healthy**, sani e ipocalorici, e il **20% di "sfizi", golosità e piatti gustosi** che, in momenti e giorni ben precisi, gratificano e rendono più facile proseguire verso l'obiettivo. **Amata dalle celeb di Hollywood**, fra cui Miranda Kerr e Cameron Diaz e popolare negli USA, viene proposta in queste pagine in una nuova versione, più adatta, per sapori e abbinamenti, **ai gusti italiani:** non manca neanche la pasta all'Amatriciana!

...e i sensi di colpa

La dieta è ideale anche dal punto di vista psicologico, importantissimo per riuscire davvero a dimagrire. «Il programma 80/20 evita il peggiore sabotatore delle diete e del proposito di rimettersi in forma: il **senso di colpa**. Se si mangia un pezzetto di cioccolato oppure un piattino al buffet dell'happy hour non si ha la sensazione di fallimento e di scarsa volontà che si può avvertire con le diete più rigide, quelle in cui interi gruppi alimentari sono esclusi e qualunque golosità viene bandita.

contro l'effetto yo-yo...

Efficace e mai punitiva: questa è la dieta 80/20. «A differenza di altri il programma **non richiede troppi sacrifici**, che spesso portano ad abbandoni e sbagli» dice il dottor Claudio Tomella, specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano, che ha ideato per noi il programma. «Assumere all'80% alimenti sani e **trasgredire per il restante 20%** (solo quando è consentito e nelle giuste proporzioni) è più facile che **pretendere una faticosa "perfezione"**. Soprattutto aiuta a sviluppare

e a mantenere nel tempo abitudini alimentari corrette e ad apprezzare i cibi sani» dice lo specialista. «Questo vuol dire **evitare il rischio del cosiddetto "effetto yo-yo"**, ovvero la ricaduta, alla fine della dieta, negli errori alimentari che si commettevano prima e quindi la ripresa, graduale, del peso perso. **La chiave della dieta, che diventa poi nel tempo uno stile alimentare è l'autoregolazione:** nelle porzioni e nel concedersi anche qualche "sgarro" senza esagerare».

Non a caso basta uno di questi "errori" per abbandonare del tutto la dieta» spiega il dottor Tomella. «La trasgressione, controllata, fa parte del programma e per questo non provoca sentimenti negativi. Questa flessibilità **fa sentire più libere** e, alla fine, aiuta anche a riconoscere gli alimenti "giusti". Il cibo diventa amico, a tutto vantaggio della serenità. **Concentrarsi sull'obiettivo diventa più semplice** e i risultati, che sono comunque ben visibili in tempi brevi, aiutano a sentirsi motivate e costanti».

antistress

Spesso chi ingrassa ha un problema di "controllo". «Qui invece è tutto pianificato: si sa quando e come trasgredire. Così non si rischia di esagerare e si ha la percezione di quello che si mangia nei momenti più restrittivi e in quelli più liberi. Esagerare diventa difficile» dice lo specialista. «Bisogna anche fare movimento: aiuta a dimagrire ed è un altro modo per alleggerire lo stress».

Si alle piccole tentazioni ma soltanto nei momenti giusti

aiuta LA VITA SOCIALE

Le celeb di Hollywood, da Cameron Diaz a Miranda Kerr a Kate Bosworth la seguono con entusiasmo, forse perché concede alle star in dieta perenne spiragli di inedito piacere alimentare. In realtà, però, la dieta 80/20 è adatta anche alle persone normali che vogliono **dimagrire senza sacrificare troppo la loro vita sociale.**

«È vero, perché il programma prevede cene e aperitivi da gustare in compagnia senza troppi problemi, solo scegliendo fra i diversi piatti dei menù» spiega il dottor Claudio Tomella. «Perché rinunciare alle occasioni conviviali con gli amici o con il fidanzato? Oppure costringersi a prendere solo piatti sconditi, diversi da quelli degli altri? Sapendo di poter mangiare fuori casa in alcuni giorni il resto della settimana sembrerà più leggero. E dopo la dieta si saprà sempre cosa ordinare per non appesantirsi».

il programma

Il programma pensato dal dottor Claudio Tomella per le lettrici di *Silhouette donna* apporta circa 1.400 calorie al giorno e permette di perdere fino a 4 chili in 3 settimane. I pasti "trasgressivi" sono quelli in grassetto.

TUTTI I GIORNI

Colazione

Durante la settimana alternare

30 g di pane di segale tostato con 30 g di speck o bresaola o prosciutto crudo;

30 g di pane di segale e 2 uova strapazzate;

3 fette biscottate integrali con 40 g di ricotta e scaglie di cioccolato fondente;

40 g di involtini di salmone affumicato con crema di formaggio magro; uno yogurt bianco intero (125 ml) con 6 mandorle o nocchie;

un cappuccino con poca schiuma e una brioche artigianale (massimo una volta alla settimana).

Si possono bere una tazza di caffè o tè o karkadè con poco zucchero.

Merenda:

Facoltativa, se si ha fame.

Durante la settimana alternare:

20 g di parmigiano; yogurt bianco intero (100 ml); 40 g di prosciutto crudo, speck o bresaola o tacchino; 20 g di cioccolato fondente al 70%; 5 olive

LUNEDÌ

Pranzo: 150 g di merluzzo fresco cotto in padella con pomodorini, olio e aromi; insalata mista; 40 g di pane di segale; un'arancia

Cena: **riso venere alle vongole** preparato con 80 g di riso venere bollito e 100 g di vongole cotte in padella con olio, aglio e prezzemolo; carciofi stufati; insalata verde con chicchi di melagrana

MARTEDÌ

Pranzo: insalata di quinoa preparata con 80 g di quinoa bollita e condita con 100 g di gamberetti bolliti, pomodorini a pezzetti, cipolla

a fettine, olio, sale e pepe; una mela

Cena: happy hour

MERCOLEDÌ

Pranzo: **al ristorante giapponese** 8 pezzi di sushi; una tartare di salmone; alghe wakame bollite; 150 g di melone invernale o ribes

Cena: 150 g di petto di pollo cotto in padella e condito con curcuma in polvere; broccoli ripassati in padella con aglio e olio; 2 mandarini

GIOVEDÌ

Pranzo: **pasta all'amatriciana** preparata con 80 g di bucatini, 30 g di guanciale tagliato a listarelle, olio, peperoncino, salsa di pomodoro e un cucchiaino di pecorino; un carciofo crudo a fettine sottili in insalata; un quarto di ananas

Cena: vellutata di cavolfiore preparata con un quarto di cavolfiore bollito, passato con il mixer e condito con olio e sale; zucchine trifolate con aglio e prezzemolo con 6 mandorle; 3 mandarini

VENERDÌ

Pranzo: zuppa di lenticchie piccante preparata con 50 g di lenticchie bollite e condite con olio, curcuma e polvere di zenzero fresco grattugiato, accompagnata da 40 g di crostini di pane tostato; un finocchio bollito; 3 mandarini oppure un'arancia

COME CONDIRE

Per condire e cucinare si possono usare 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva e poco sale. Vietati gli alcolici (tranne il bicchiere di vino rosso dell'happy hour) e le bevande zuccherate. Permesse le spezie, in particolare lo zenzero.

Cena: **2 uova strapazzate o fritte;** cicoria bollita e poi ripassata in padella con olio, aglio e peperoncino

SABATO

Pranzo: 200 g di gamberoni cotti in padella con olio e curry e accompagnati da 40 g di riso basmati bollito; mezzo avocado

Cena: **una pizza margherita;** insalata con rucola, finocchio, cipolla, olive; 150 g di frutti di bosco

DOMENICA

Pranzo: 150 g di tacchino cotto in padella con olio e succo di pompelmo; insalata con valeriana, sedano, chicchi di melagrana e mango a pezzetti; 150 g di mirtilli

Cena: **al ristorante** insalata di mare o orata al forno; finocchi; un dolce a scelta; un bicchiere di vino bianco oppure bruschetta; cotoletta alla milanese o carpaccio di manzo; insalata mista, un quarto di ananas; un bicchiere di vino rosso



MANTENIMENTO

Dopo la dieta si potrà mantenere la regola dell'80/20 aumentando leggermente le quantità previste dai menù e concedendosi le "trasgressioni" previste. Rimane valido il divieto degli alcolici e dei dolci (tranne quelli previsti a colazione e a merenda). Si consiglia poi di camminare molto: 10.000 passi al giorno per bruciare di più e stimolare il metabolismo.

le regole DELL'APERITIVO

All'happy hour (da non fare molto tardi: l'ideale sarebbe verso le 19) **preferire questi piattini** fra quelli proposti al buffet:

spiedini di **verdure**; fettine di **salmone** affumicato e bocconcini di **pollo**; **melanzane e zucchine grigliate**; **cous cous** con gamberetti; insalatine di **legumi**; gazpacho con **bruschettine al pomodoro**.

Da evitare tutti i **superalcolici** e i drink molto dolci, con panna e sciroppi. **Si può bere**, invece, un bicchiere di **vino rosso** oppure un centrifugato

di frutti rossi oppure una **spremuta di melagrana** oppure un **centrifugato** con carote e zenzero: tutte bevande con pochi zuccheri naturali e con proprietà antiossidanti, ricchi di sostanze che favoriscono la bellezza della pelle, stimolano la circolazione e il metabolismo.

NO AGLI ALCOLICI

Durante la dieta (e poi nel mantenimento) sono vietati tutti i superalcolici e più in generale gli alcolici. «Apportano "calorie vuote" senza fornire nutrienti utili» spiega lo specialista. «In particolare i drink e i cocktail, oltre all'alcol dei liquori che fanno da base, hanno fra gli ingredienti diversi sciroppi e altri concentrati molto ricchi di zuccheri. Hanno dunque un elevato valore calorico e favoriscono il brusco innalzamento della glicemia, spingendo a servirsi più generosamente di cibo. Per una donna, più sensibile agli effetti dell'alcol, un buon bicchiere di vino rosso rappresenta la quantità ideale per non sfiorare con le calorie e "bere" nel modo giusto.

questione (anche) di ormoni

Il programma della dieta aiuta anche a ristabilire i migliori livelli ormonali. «La suddivisione in tre pasti principali e una merenda facoltativa, da consumare soltanto quando se ne avverte il bisogno, consente di tenere sotto controllo l'insulina e quindi di non avvertire troppa fame e di non mangiare fuori pasto, soprattutto di sera, dopo

cena, quando diventa più facile accumulare grasso. Nella stessa direzione va l'abbinamento studiato dei carboidrati e delle proteine che sazia a lungo e il fatto che si prevedano alcune cotture, come quella in padella, per le verdure: è un modo per stimolare il metabolismo e consentire di assorbire nutrienti come minerali e vitamine».

COSÌ IL CIBO È DAVVERO SANO E GUSTOSO

Più salutista di quel che possa sembrare, la dieta 80/20 focalizza l'attenzione sulla scelta del cibo, che deve essere "healthy". «Questo vuol dire mettere attenzione, più del solito, nella selezione degli alimenti. Le scelte dovranno ricadere sempre su prodotti freschi, di stagione, proteine magre, cereali preferibilmente integrali» spiega il dottor Tomella. «Il cioccolato della merenda deve essere fondente almeno al 70% e l'olio extravergine di oliva, fonte di sostanze preziose come la vitamina E, deve essere di ottima qualità come pure il vino rosso».

Lucia Fino

febbraio 2017 • silhouette 51