

LA DIETA *mediterranea* BRUCIAGRASSI

Meno 6 chili in 3 settimane con la "low carb" all'italiana efficace e veloce che fa dimagrire subito senza soffrire la fame

La dieta Mediterranea cambia faccia e diventa "bruciagrassi". Un programma nuovo per **dimagrire velocemente**, senza perdere tono, con risultati evidenti subito: **linea ridisegnata, pancia piatta**, meno gonfiore. Tutto senza rinunciare ai cibi dal **sapore intenso e genuino**, tipici della nostra tradizione: il pesce, i formaggi, l'olio extravergine di oliva.

azione mirata

Il programma che proponiamo, ispirato a studi dell'Università di Cordoba, ma rielaborato in base ai gusti italiani, si differenzia dalla classica "mediterranea" soprattutto perché è **"low carb"**. **Pochissimi carboidrati** e la rinuncia alla pasta, ma in cambio la sicurezza di eliminare i chili di troppo, anche quelli "resistenti" in modo efficace. Senza mai sentire la fame!

pasta *perché* **NO**

Nella Mediterranea bruciagrassi manca solo l'alimento "simbolo" dell'Italia: la pasta. «È vero: nella dieta **i carboidrati sono limitati** e derivano principalmente dalle verdure. Tornano in quantità maggiori solo nella fase di mantenimento. Il pane è concesso, in una quantità stabilita, a colazione ma **la pasta non è prevista**» dice il dottor Claudio Tomella, specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano.

«La riduzione dei carboidrati, è necessaria per indurre la chetosi controllata della dieta. Restringendo l'apporto di zuccheri, infatti, il corpo è costretto ad **attingere alle riserve di grasso** per produrre energia. È un processo fisiologico. Va detto che spesso si esagera con i carboidrati: si abusa di pasta, di pane non pesato di pizza e tramezzini: abitudini che fanno perdere il senso delle quantità».



proteine dal Sud

Dalla mozzarella alle sardine, dal carpaccio ai calamari. La dieta prevede un consistente apporto di proteine. «Questo consente di dimagrire senza intaccare il tono muscolare. In più si ha una riduzione dei livelli di insulina. Per questo si ha una prolungata sensazione di sazietà» spiega lo specialista. «In più anche la scelta dei cibi proteici

rispecchia in pieno l'impostazione mediterranea. Il pesce, soprattutto quello azzurro, è uno degli alimenti base delle popolazioni del Mar Mediterraneo e apporta grassi omega 3, protettivi dei tessuti e del cuore, i formaggi freschi, ricchi di calcio e la carne bianca che contiene ferro e proteine ad elevato valore biologico».

RISULTATI RAPIDI

I risultati della dieta sono veloci ed evidenti. «Si perde peso in modo visibile e rapido, in proporzione ai chili di troppo che si hanno. Questo tipo di dieta "low carb" è efficace anche quando dimagrire è difficile e le consuete diete ipocaloriche non bastano. Per esempio nelle donne che hanno problemi di peso da anni, si sono sottoposte a numerose diete e magari soffrono di ipotiroidismo» dice il dottor Tomella.

PER SENTIRSI MEGLIO

Risultati veloci che fanno sentire meglio. «A livello psicologico perché vedersi più magre in tempi brevi aiuta ad andare avanti con costanza. È poi anche un programma semplice, in cui non si avverte senso di fame. Il metabolismo si attiva e migliora la termogenesi, cioè la capacità del corpo di bruciare calorie».

i grassi buoni

Niente piatti "insipidi" nella dieta. «Anzi i condimenti sono ammessi... Però solo alcuni, quelli che più rispondono alla definizione di "grassi buoni". Per cucinare e condire soltanto **olio extravergine di oliva di ottima qualità**, quello che più regge le alte temperature ed è fonte di sostanze preziose, dalla vitamina E all'acido oleico, antiage. Grassi benefici arrivano anche dalla **frutta secca**, come le noci e le nocciole, le mandorle e i pinoli, anche questi **tipici della cucina tradizionale** e oggi rivalutati dalla scienza. Vietati invece i grassi trans, come le margarine e i loro derivati» dice il dottor Tomella.



il programma

La dieta pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dal dottor Claudio Tomella è adatta a persone adulte e in buona salute. Permette di perdere 2 chili alla settimana (ma in alcune persone il dimagrimento può essere anche maggiore). Il programma, a basse calorie, limita i carboidrati, prevede un buon apporto, ma non eccessivo, di proteine e ha un'impostazione mediterranea per i cibi e i sapori.



TUTTI I GIORNI

Colazione: per colazione si possono mangiare alternandoli fra loro:

✓ 30 g di pane di segale con prosciutto o bresaola

✓ 30 g di pane di segale con 2 uova strapazzate

✓ 3 fette biscottate integrali con 50 g di ricotta e qualche scaglia di cioccolato fondente

✓ involtini preparati con 40 g di salmone affumicato e crema di formaggio magro

✓ uno yogurt bianco intero e 6/8 mandorle o nocciole

Spuntini: si può fare uno spuntino a metà mattina o una merenda a metà pomeriggio. Queste le alternative:

✓ 20 g di parmigiano

✓ uno yogurt bianco intero

✓ 40 g di prosciutto crudo o bresaola o fesa di tacchino

✓ 50 g di ricotta

✓ 50 g di noci o mandorle o nocciole

✓ 5 olive

LUNEDÌ

Pranzo: 90 g di sardine in padella; broccoli ripassati; 10 g di pinoli

Cena: 120 g di tacchino cotto in padella con olio e succo di pompelmo; insalata di cetrioli, ravanelli e zenzero

MARTEDÌ

Pranzo: 160 g di filetto di trota salmonata cotta al cartoccio con aromi e pomodorini; insalata con peperoni gialli, peperoni verdi e zucchine tagliate a julienne

Cena: 100 g di ricotta; cavolo cappuccio crudo a fettine in insalata; 3 noci

MERCOLEDÌ

Pranzo: 2 uova in camicia; asparagi lessi (massimo 150 g); insalata di valeriana; 3 noci

Cena: 160 g di pesce spada cotto in padella; zucchine al vapore; 100 g di pomodorini in insalata; 3 olive

UN PIZZICO DI SPEZIE

Per insaporire i piatti senza eccedere con i condimenti ed evitando quelli vietati (come le salse con zucchero aggiunto, la salsa di soia ecc.) si possono usare le spezie e gli aromi: dal peperoncino, alla cannella, alla curcuma, allo zenzero fino alla menta, al basilico e all'origano. Danno un tocco in più, molto mediterraneo, e rendono la dieta più piacevole e varia.

BEVANDE E CONDIMENTI

Per condire e cucinare si possono usare 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva, succo di limone, aglio, aceto.

Si possono bere oltre all'acqua, almeno 2 litri al giorno, non più di 2 tazze di caffè o tè senza zucchero (vietati anche stevia, zucchero di canna e fruttosio); una spremuta di pompelmo

senza zucchero aggiunto. Attenzione agli zuccheri nascosti di caramelle farmaci, salse di soia e ketchup, aceto balsamico.

Si possono assumere, contro possibili carenze, un integratore polivitaminico, uno a base di magnesio e potassio e uno di vitamina D in gocce (1.200 unità al giorno).

GIOVEDÌ

Pranzo: 300 g di sgombrini al forno con aromi; insalata con pomodorini (massimo 100 g); zucchine e germogli di soia

Cena: 120 g di lombata di maiale, una melanzana ai ferri (massimo 150 g); insalata di valeriana; 6 mandorle

VENERDÌ

Pranzo: 200 g di calamari in padella; zucchine trifolate; finocchi in pinimonio

Cena: 125 g di mozzarella; pomodorini (massimo 150 g); insalata di indivia riccia; 3 noci

SABATO

Pranzo: insalata con 300 g di gamberetti lessi, rucola, avocado condita con succo di limone

Cena: 100 g di carpaccio di manzo; insalata di scarola, 5 nocciole

DOMENICA

Pranzo: 150 g di branzino al cartoccio; insalata di finocchi e pomodorini condita con succo di limone e peperoncino

Cena: frittata di 2 uova con radicchio e curcuma; cicoria ripassata; 8 mandorle

la scelta verde

Le verdure giocano un ruolo importante nella dieta. «Sono previste a pranzo e a cena, cotte e crude. Apportano fibre, rendono più gustosi i piatti a base di proteine, specialmente sotto forma di insalata ricca e contengono carboidrati nella percentuale ridotta, consentita dalla dieta» spiega il dottor Tomella. «Non tutte le verdure sono concesse, proprio in base al loro contenuto di zuccheri». Le verdure permesse sono: lattuga, valeriana, insalata belga, rucola, cicoria, indivia, scarola, broccoli, cavolo, spinaci e poi cetrioli, fiori

di zucca, finocchi, germogli di soia, peperoni, ravanelli, sedano, radicchio, spinaci e zucchine. Altre sono autorizzate solo nella quantità massima di 150 g al giorno. Fra queste asparagi, melanzane, carciofi, cavolini di Bruxelles, fagiolini, pomodori, peperoni, rape, tarassaco. Altre, invece, sono vietate del tutto. Quindi no alle patate, alle carote cotte (concesse solo piccole quantità di carote crude), alle barbabietole e ai legumi. Nella dieta non è prevista neanche la frutta che torna nella fase di mantenimento.

le virtù del vino

Il vino rosso nella dieta non manca. «Deve essere sempre consumato con moderazione e ai pasti: per una donna sana basta un solo bicchiere. È comunque un protagonista della dieta Mediterranea e negli ultimi anni è stato molto studiato. Contiene oltre 400 sostanze benefiche fra cui, prima fra tutte, il resveratrolo, un polifenolo antiossidante dalle proprietà antiage e protettive su cuore e circolazione, oltre che sui vasi sanguigni» dice lo specialista.

«Sempre gli antiossidanti contenuti nel vino possono aiutare a ridurre i livelli di colesterolo "cattivo" nel sangue.

Chi non ama il vino o non può consumarlo può sostituirlo con 20 g di cioccolato fondente (65/80% di cacao) che contiene a sua volta sostanze antiossidanti protettive».

MANTENIMENTO

Dopo le tre settimane di dieta si può seguire un programma di mantenimento in cui si reintroducono gradualmente i carboidrati. La prima settimana prevedere la frutta, 2 porzioni al giorno, scegliendola fra i tipi a basso indice glicemico (mirtillo, ribes, fragole, lamponi, more,

pompelmo), da non consumare alla sera. Quindi si possono introdurre gli altri carboidrati della tradizione mediterranea: pane (50 g), legumi (50 g secchi) e pasta (80 g) al giorno. Seguire 2 volte alla settimana, in 2 giorni distanziati (per esempio lunedì e giovedì), il regime proteico della dieta.

Lucia Fino