

LINEA

Più magre e forti con il programma che riattiva il metabolismo riducendo nel modo giusto i carboidrati

LA DIETA

Sovrappeso e nello stesso tempo stanche e prive di forza... Quante donne si sentono (e si vedono) così? L'errore può essere l'**eccesso di zucchero**. E sulla drastica riduzione del "**nemico bianco**" è basata la teoria del dottor Mark Hyman, famoso negli USA per aver convertito a una sana alimentazione Bill Clinton e autore di *La dieta dell'equilibrio glicemico* edizioni Mondadori. Ci siamo ispirati alle sue idee per elaborare un programma efficace che dia una sferzata al metabolismo e riporti l'equilibrio nei livelli di zuccheri nel sangue. Una "**low sugar diet**" all'italiana per dimagrire di 4 chili in 3 settimane senza fame e cali di energia.

nemico "diabesità"

La diabesità (ovvero il mix obesità + diabete) è una delle "epidemie" più rischiose per il mondo occidentale. L'ex presidente americano Bill Clinton ne è stato suo malgrado testimone: gaudente buongustaio con una passione mai nascosta per il junk food, ha pagato i suoi errori in fatto di cibo non solo con una linea sempre più arrotondata ma con un grave infarto e 4 by-pass. La sua "**remise en forme**" e il nuovo fisico super-snello è passata, con il consiglio del celebre medico Mark Hyman, proprio attraverso l'attenta selezione dei cibi e del loro contenuto di zuccheri. «L'eccesso di

carboidrati semplici è uno degli sbagli più comuni. Lo zucchero bianco e anche il fruttosio possono creare picchi di iperglicemia nel sangue, far ingrassare e creare squilibri soprattutto in chi è predisposto all'**insulino-resistenza e alla sindrome metabolica**. L'accumularsi di grasso sulla pancia è uno dei segnali più chiari» spiega il dottor Claudio Tomella, specialista in Scienza dell'Alimentazione a Milano.

Via il junk food per avere un girovita sottile

MAI ESAGERARE

Il primo passo allora è ridurre lo zucchero: aggiunto agli alimenti, nei dolci e nelle bevande zuccherate (che sono i primi a sparire dai menù) ma anche evitando gli eccessi di carboidrati raffinati. «La frutta, che contiene fruttosio, va consumata senza esagerare con le quantità: io sconsiglio di mangiarne molta, da sola, agli spuntini. Meglio ai pasti e per merenda un frutto piccolo o metà frutto con una piccola porzione di proteine (per esempio un po' di grana o uno yogurt) oppure di grassi (per esempio noci o mandorle)» dice il dottor Tomella.

low sugar

i grassi buoni

La rivoluzione della "**blood sugar diet**" è anche nella rivalutazione dei grassi. «Uniti a carboidrati e proteine aumentano i tempi della sazietà e rallentano i bruschi sbalzi della glicemia nel sangue» commenta il dietologo. «Non dimentichiamo che i grassi mono e polinsaturi migliorano la fluidità delle membrane cellulari e sono importanti per la salute del sistema nervoso. Ovviamente ci sono grassi diversi: no quindi

ai grassi trans, tipici del fast food e degli alimenti conservati. Si invece ai grassi che fanno bene dell'olio extravergine d'oliva, che andrebbe adoperato ogni giorno a crudo e cotto, della frutta secca, dei semi, dell'avocado e in piccole quantità perfino del burro e del burro chiarificato (ghee). Un grasso "buono" va previsto in ogni pasto, a partire dalla colazione».

il pasto giusto

La dieta aiuta a riequilibrare i livelli di zuccheri nel sangue anche attraverso la composizione dei pasti. «Fin dalla colazione c'è una giusta percentuale di **proteine** che consumate con i grassi aiutano a tenere sotto controllo la glicemia.

In più le proteine aiutano a dimagrire senza impoverire la massa muscolare» aggiunge il dottor Tomella.

il programma

La dieta, pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dal dottor Claudio Tomella apporta circa 1.400 calorie al giorno e consente di perdere 4 chili in 3 settimane.

COLAZIONE E SPUNTINI

Colazione:

Da alternare

- ✓ 30 g di pane di segale tostato con 40 g di speck, bresaola o prosciutto crudo, caffè o tè
 - ✓ 30 g di pane di segale e 2 uova strapazzate; caffè o tè
 - ✓ 30 g di pane di segale o 3 fette biscottate con un velo di burro biologico e marmellata; caffè o tè
 - ✓ 3 fette biscottate integrali con 50 g di ricotta e scaglie di cioccolato fondente; caffè o tè
 - ✓ 40 g di involtini di salmone affumicato con formaggio magro; caffè o tè
 - ✓ uno yogurt bianco intero (125 ml) e 6/8 mandorle o nocchie
- Merenda:** è facoltativa.
- Si possono mangiare, a scelta:**
- ✓ 20 g di parmigiano
 - ✓ yogurt bianco intero (125 ml) con semi di chia

- ✓ 40 g di fesa di tacchino o prosciutto crudo o bresaola
- ✓ 20 g di fave di cacao
- ✓ 50 g di noci o mandorle
- ✓ 5 olive

LUNEDÌ

Pranzo: insalata con avocado e 100 g di salmone selvatico affumicato, rucola, un'arancia; 50 g di pane tostato o una bruschetta

Cena: 150 g di pollo cucinato in padella con olio, succo di limone, carciofi e olive; cicoria ripassata, ¼ di ananas

MARTEDÌ

Pranzo: smoothie preparato con 200 ml di latte di cocco, 7 mandorle e 100 g di fragole; 50 g di pane tostato o una bruschetta

Cena: 150 g di sardine impanate con pistacchi sminuzzati, insalata mista con radicchio, sedano, finoc-

BEVANDE E CONDIMENTI

Bere acqua e tisane non zuccherate.

Non aggiungere zucchero e dolcificanti artificiali.

Usare 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno.

chio e mango a pezzetti; 150 g di fragole con limone

MERCOLEDÌ

Pranzo: 60 g di spaghetti integrali conditi con nocchie tostate sminuzzate; sedano in pinzimonio con 2 acciughe sott'olio; 2 kiwi; 50 g di pane tostato o una bruschetta

Cena: 2 uova strapazzate; broccoli ripassati con olio e peperoncino; valeriana con semi di melagrana; 150 g di mirtilli



avocado; fagiolini ripassati; una coppetta di ribes

DOMENICA

Pranzo: 60 g di spaghetti alla carbonara preparata con 60 g di spaghetti, 30 g di guanciale a pezzetti; un uovo, un cucchiaino di pecorino, olio; zucchine trifolate; 5 nocchie; 50 g di pane tostato o una bruschetta

Cena: insalata con 150 g di gamberi bolliti, 2 fettine di bacon croccante, 50 g di avocado, rucola, lime e semi di chia; 150 g di fragole con limone

MANTENIMENTO

Terminato il programma della dieta si possono seguire 2 settimane di mantenimento che aiutano a stabilizzare i risultati ottenuti e a perdere ancora un chilo aggiungendo 2 volte a settimana, a cena, 50 g di cereali integrali oppure la stessa quantità di pasta di kamut o ancora di quinoa o amaranto o grano saraceno o riso venere bolliti. Si può aggiungere anche un cucchiaino di olio extravergine di oliva da consumare durante il giorno.

SÌ alle fibre

Nella dieta non manca la verdura. «Le fibre aiutano a stimolare l'intestino e a eliminare scorie e tossine. Questo è molto importante quando si esce da un periodo di stravizi ed eccessi alimentari e si può quindi soffrire di un sovraccarico di scorie e di digestione difficile» spiega lo specialista. «La scelta delle verdure del programma non è casuale: vengono privilegiate quelle con forte effetto drenante e purificante come il sedano, la cicoria e le zucchine, particolarmente indicate per chi soffre di gonfiore e ritenzione» dice lo specialista.

ANTIOSSIDANTI PREZIOSI

«Aggiungere verdura fresca, possibilmente di stagione, aumenta poi l'apporto di fitonutrienti, antiossidanti e antinfiammatori naturali».



STOP all'infiammazione

Un corpo in sovrappeso, che non riesce a utilizzare al meglio gli zuccheri, intossicato, è spesso anche un corpo sotto stress. «E non a caso in chi è sottoposto a costanti tensioni psicofisiche aumenta un ormone, il cortisolo, che, fra i vari effetti negativi, ha anche quello di far accumulare grasso intorno al girovita» dice il dottor Tomella. «L'ideale è quindi abbinare alla dieta un programma di ginnastica dolce e tecniche di respirazione e meditazione per ridurre lo stress». Nello stesso tempo è importante assicurare all'organismo il necessario riposo. «Il sonno è un fattore fondamentale per mantenere il giusto livello ormonale. Le ricerche dimostrano che dormire poco o soffrire di un sonno frammentato e irregolare spinge a

mangiare di più fuori pasto, soprattutto carboidrati e zuccheri. La tentazione, infatti, è quella di cedere ai classici spuntini notturni dannosi per linea e salute».



DA LEGGERE

La teoria che sottolinea l'importanza di ridurre l'eccesso di carboidrati e il ruolo dei grassi buoni per rimanere in forma ma anche tante ricette in *La dieta dell'equilibrio glicemico* del dottor Mark Hyman, edizioni Mondadori. Il nutrizionista è una star negli USA per i suoi molti clienti vip e la rubrica sull'*Huffington Post*.

Lucia Fino