

CHIUDI LA LAMPO IN UN LAMPO ⚡

Se vuoi perdere un paio di chili in fretta, ecco la dieta che fa per te: dura solo tre giorni e non ti fa certo patire la fame. Ma attenzione, quando si segue un regime alimentare per dimagrire, bisogna seguire alcune regole, per salvaguardare la salute e non riprendere subito i chili persi

Acccontentare i pazienti prima di tutto» racconta Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica, Idrologia, Climatologia e Talassoterapia nel suo ultimo libro *Dimagrire in pochi giorni. Perdere peso velocemente e stare bene* (Salani) «perché è più che possibile mangiare correttamente senza privarsi di nulla, per dimagrire bene e restare magri». Ma chi l'ha detto, infatti, che per perdere peso si debba per forza soffrire e privarsi dei piaceri della gola? **Sono passati i tempi delle restrizioni punitive** come unica possibilità per vedere scendere repentinamente l'ago della bilancia. Mangiare cibi buoni fa bene alla mente e aiuta a sentirsi meglio e di conseguenza più leggeri: il segreto sta nelle quantità. Poi c'è chi per un evento speciale desidera apparire in perfetta forma perdendo quei chili in più, l'importante è non cadere in schemi dietetici che met-

di MANUELA PORTA



Nel libro *Dimagrire in pochi giorni. Perdere peso velocemente e stare bene* (Salani, 18 euro) il professore Nicola Sorrentino spiega come farlo e indica anche delle ricette per raggiungere la meta.

tano a repentaglio la salute, ma **prevedere soluzioni ipocaloriche che non causino carenze alimentari**, squilibri o effetti collaterali pericolosi. Senza dimenticare che dimagrire in fretta può rappresentare un'ottima occasione per imboccare definitivamente la via della sana alimentazione.

LA DIETA LAMPO

Questa dieta si sviluppa in tre giorni ed è ideale per le situazioni di emergenza, quando cioè ci si vuole rimettere in forma velocemente e/o purificarsi. L'effetto disintossicante è garantito, preparando l'organismo a bruciare i depositi di grasso con una perdita di circa 1-2 chili. Si tratta di **un regime piuttosto severo, quasi totalmente privo di grassi e con un minimo di proteine** animali previste. Essendo priva di carne, pesce e uova non va prolungata oltre i 3 giorni, dopo i quali le proteine vanno lentamente reintegrate.

1° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

- Tè o caffè con dolcificante
- 1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

- 1 piatto di verdure cotte e crude con salsa a piacere
- 1 panino integrale

In alternativa

● Insalata di arance e finocchi

Per 2 persone: 1 kg di finocchi, 2 arance, 1 cipolla, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, sale, pepe.

Preparazione: pulisci e affetta la cipolla e i finocchi, sbuccia le arance e tagliale a fette. Metti la frutta e la verdura in un'insalatiera, condisci con olio, sale, pepe e la cipolla. Tieni in fri-

gorifero per circa 30 minuti e per fare insaporire il tutto prima di servire.

MERENDA

- 1 frutto o 1 yogurt magro

CENA

- Pennette con ragù vegano

In alternativa



● Pennette con le melanzane

Per 2 persone: 240 g di pennette, 100 g di funghi, 4 zucchine, 2 peperoni, 200 g di pomodori ramati, 2 melanzane, 1 carota, 1 spicchio di aglio, salvia, basilico, porro, 2 cucchiaini di vino bianco, qualche goccia di tabasco, sale e peperoncino.

Preparazione: pulisci e trita i funghi. Lava le verdure e tagliale grossolanamente, pela i pomodori e riducili a dadini. Metti tutto in una pentola antiaderente con le erbe aromatiche, l'aglio e il porro affettato sottilmente. Sfuma con il vino bianco, aggiungi il tabasco, sale, peperoncino e lascia cuocere a fiamma bassa per 10 minuti. Lessa le pennette, scolale al dente e condiscile con il sugo alle melanzane.





2° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

- Tè o caffè con dolcificante
- 1 yogurt magro o 1 frutto

PRANZO

- 2 yogurt bianchi
- Una coppa di macedonia di frutta senza zucchero

In alternativa

- 1 panino integrale

MERENDA

- 1 frutto o 1 yogurt magro

CENA

- Ratatouille con patate e verdure

In alternativa

● Riso basmati con trevisana

Per 2 persone: 220 g di riso basmati, 2 cespi di trevisana, 2 yogurt magri, capperi, 1 spicchio di aglio, prezzemolo, erba cipollina, 4 olive verdi denocciolate, basilico, senape, sale, peperoncino, 4 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva.

Preparazione: lava e taglia a strisce la trevisana, poi scottala in acqua bollente salata. Stempera lo yogurt con la senape, i capperi, l'aglio, le olive, il peperoncino e le erbe aromatiche tritate. Aggiungi la trevisana e lascia riposare il composto perché si insaporisca. Nel frattempo lessa il riso in acqua salata, mescolala con la trevisana e servi.



LE REGOLE BASE PRIMA DI INIZIARE UNA DIETA

I step: prima di cominciare devi convincerti di potercela fare e credere fermamente nell'obiettivo da raggiungere, cioè il peso forma.

II step: per arrivare al traguardo senza frustrazione devi affidarti a un regime alimentare vario e piacevole, facile da rispettare. Stop a bicchieri e superalcolici, via libera a un bicchiere di vino o birra, e controlla soprattutto le quantità di pane, pasta, riso e cereali. Evita di pesare continuamente al cibo, sono proprio questi pensieri che ti impediscono di iniziare una dieta o ti fanno arrendere subito.

III step: è fondamentale **garantire all'organismo tutti i micro e macronutrienti indispensabili**. Il consumo di frutta e verdura di stagione, per esempio, consente di fare il pieno di tutto il loro prezioso patrimonio vitaminico. E poi i **carboidrati complessi**, fonte energetica essenziale, come pasta, pane, patate, legumi e tutti i cereali e **semplici**, contenuti nello zucchero da tavola, frutta e latte. Senza dimenticare le fibre: presenti in ortaggi, frutta, cereali integrali, semi e frutta secca.

Le fibre rappresentano un'altra categoria di carboidrati complessi in grado di proteggere da tumori, diabete, malattie metaboliche, essenziali per mantenere in equilibrio il nostro microbiota, cioè il sistema dei microrganismi che popolano l'intestino indispensabile per la sua salute.

Fai attività fisica

Non esiste dieta senza il supporto di un costante allenamento fisico, indispensabile per dimagrire, aumentare la massa muscolare, ma anche per allungare la vita e scongiurare l'insorgenza di malattie croniche come: tumore al colon-retto, ipertensione, disfunzione erettile, ictus, depressione, infarto. Nel bilancio del dispendio energetico l'attività fisica contribuisce per una quota variabile tra il 20 e il 40%

I grassi, che si dividono in animali (burro, strutto, carne, uova, formaggi, salmone, pesce azzurro) e in vegetali (semi, frutta secca, olive, cocco, avocado)

Le proteine: pesce, carne, formaggi, uova, legumi, semi, frutta secca, cereali. Sono nutrienti responsabili di innumerevoli attività del nostro corpo, ma se assunte in eccesso l'organismo smantella gli aminoacidi in esubero trasformandoli in riserva energetica, e cioè in grassi.

Le vitamine: indispensabili per la crescita e i minerali per ossa, neuroni e muscoli, presenti in frutti, ortaggi, cereali, uova, latte, pesce e legumi. Ricorda che il successo di una dieta dipende dalla presenza equilibrata di tutti questi nutrienti.

ATTENTO!

- Se non godi di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi dieta chiedi il parere al tuo medico curante.
- Se vuoi dimagrire scrivi quali sono i principali motivi: per arrivare al traguardo devi essere mosso da una motivazione profonda.
- Varia il più possibile gli alimenti.
- Ricorda che l'acqua aiuta a dimagrire, elimina le tossine e favorisce il buon funzionamento intestinale. Inizia la giornata con un bicchiere d'acqua e bevine uno ogni volta che hai fame.
- Evita le fritture e scegli esclusivamente cotture bollite, al vapore e alla griglia
- Le salse possono essere sostituite a seconda del piatto scelto.
- Usa il sale con moderazione e per insaporire i piatti utilizza spezie e erbe aromatiche.
- Non superare i due caffè al giorno, oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- Zucchero bandito.
- Non sgarrare sulle dosi degli alimenti prescritti.
- Se hai molto appetito aumenta la dose degli ortaggi, ma non i condimenti.
- Puoi invertire il pranzo con la cena e viceversa.

Come scongiurare l'effetto yo-yo

L'ago della bilancia fa paura un po' a tutti. L'appuntamento con la pesata non deve essere un dramma se non si perde di vista il concetto che **ingrassare e dimagrire è principalmente una questione di bilancio** tra ciò che entra e ciò che esce. Il 50-70% del dispendio energetico è dovuto al **metabolismo basale** cioè al mantenimento delle funzioni vitali a digiuno e a riposo. I consumi variano in base all'età e sono direttamente proporzionali alle dimensioni del corpo. Alla quota del metabolismo basale dobbiamo aggiungere la cosiddetta **termogenesi** indotta dagli alimenti, cioè la quantità di energia utilizzata per la digestione e l'assorbimento dei nutrienti che mangiamo, da cui dipende circa il 10% della spesa energetica totale. L'ultima fonte di dispendio energetico è rappresentata dalla **attività fisica** che contribuisce tra il 20 e il 40% del totale.



3° GIORNO

PRIMA COLAZIONE

- Tè o caffè con dolcificante
- 1 yogurt o 1 frutto

PRANZO

- 1 panino integrale

- 1 piatto di insalata di patate e fagiolini con salsa a piacere

In alternativa

- Zuppa di verdure

MERENDA

- 1 frutto o 1 yogurt

CENA

- Spaghettoni alla carrettiera

Per 2 persone: 240 g di spaghettoni, 400 g di pomodori freschi, 2 filetti di acciuga, 1 spicchio di aglio, 4 cucchiaini di pane integrale grattugiato, 2 cucchiaini di vino bianco, 4 cucchiaini di ricotta grattugiata, origano, peperoncino, sale, pepe, 2

cucchiaini di olio extravergine d'oliva.

Preparazione: in una padella versa il vino con l'acciuga, lo spicchio d'aglio, l'origano, il pane grattugiato e fai rosolare. Unisci i pomodori, sala e fai cuocere per 10 minuti a recipiente scoperto. scola la pasta al dente e aggiungi la salsa di pomodoro, la ricotta e il peperoncino.



GLI ALIMENTI SÌ

Ortaggi, frutta, legumi, cereali, pane e pasta, olio extravergine d'oliva, frutta secca a guscio. Pesce. Acqua, almeno 2 litri al giorno da aumentare in caso di forte sudorazione.

GLI ALIMENTI NO

Per scongiurare il tanto temuto effetto yo-yo, che fa crollare in un batter d'occhio il senso di tutte le nostre fatiche, non bisogna mai seguire una dieta troppo restrittiva in quanto, una volta terminata, la voglia di abbuffarsi tornerà a farsi sentire prepotentemente. Cosa evitare? Carni grasse e derivati, cibi lavorati, latte e derivati. I **cibi ultra-processati**, cioè alimenti composti da cinque o più ingredienti che passano attraverso una trasformazione industriale per accentuarne il gusto e la conservabilità: il loro consumo abituale aumenta il rischio di patologie cardiovascolari, ipertensione, obesità, diabete favorendo un invecchiamento cellulare precoce. Stiamo parlando di merendine, snack salati, bibite, burger di verdure che nascondono zuccheri, sale, coloranti, additivi, conservanti.

Le salse ammesse

- ▶ Salse di pomodoro
- ▶ Pomodoro, origano, capperi
- ▶ Pomodoro, aglio, basilico
- ▶ Pomodoro, acciughe tritate e tabasco
- ▶ Pomodoro con aglio, peperoncino, cipolla e basilico
- ▶ Salse a base di yogurt
- ▶ Yogurt, tabasco ed erba cipollina
- ▶ Yogurt e senape
- ▶ Yogurt e curry
- ▶ Yogurt, cetriolini e capperi tritati
- ▶ Yogurt, aceto aromatico e basilico
- ▶ Yogurt e mentuccia
- ▶ Yogurt e soia

Altri condimenti

- ▶ Succo di arancia, succo di limone, aceto balsamico, senape, tabasco.
- ▶ Salsa mix: succo di arancia, senape, aceto balsamico.