

5 maledetti e SUBBITO

Perdere qualche chilo. In fretta. È il peccato del viver sano. Ma a volte è necessario. E si può fare. Senza danni

DI LETIZIA GABAGLIO

Il tempo per fare una bella dieta di quelle che piacciono ai nutrizionisti, calibrata e lenta, non c'è più. L'estate è domani e dimagrire qualche chilo è obbligatorio. È vero, non è l'approccio giusto, una dieta è di fatto imparare un nuovo stile di vita, puntando su vegetali e attività fisica. Ma anche il più severo dei nutrizionisti lo sa: viene il momento in cui le lentezze di un cambiamento sano di stile di vita non sono sostenibili. Ma il rischio, a fare in fretta, c'è, ed è concreto: ritrovarsi fra qualche mese al punto di partenza. Ed è un rischio che aumenta se il dimagrimento è veloce e l'alimentazione squilibrata. Allora: come si fa a dare una scossa al metabolismo e ricominciare a bruciare grassi dopo il letargo invernale senza rischiare di ringrassare prima ancora che cadano le foglie? Ecco alcuni consigli per fare in fretta, ma senza esagerare.

L'ultima ricetta è il 5+2, alternare cioè cinque giorni di pasti normali a due di digiuno, o meglio di pasti con poche calorie. I promotori sono Michael Mosley, medico, e Mimi Spencer, giornalista, che con il libro "Fast diet" hanno scalato i vertici delle classifiche dei libri più venduti in Gran

Bretagna (a maggio nelle librerie per Corbaccio). L'idea è questa: per la maggior parte della settimana non si rinuncia a nulla - dolci e superalcolici compresi - per due giorni si ingeriscono solo cibi ipocalorici stando attenti a non superare le 600 calorie. In questo modo, secondo gli autori, si perde massa grassa e non magra, non ci si deprime, cambia il modo di mangiare e alla fine ci si disabituata alle scorciatoie.

VENERDÌ, MAGRO

L'alternanza fra alimentazione normale e digiuno non è un'esclusiva del bestseller inglese. Anche la dieta a noi più familiare, cioè quella mediterranea, la si può seguire rispettando, per così dire, dei giorni di astinenza. Ne è convinto Fabio Piccini, autore de "La dieta più antica del mondo" (Dalai editore): gli antichi cretesi praticavano giorni di digiuno in ossequio alle regole religiose. Proprio questo ora l'esperto di disturbi del comportamento alimentare vuole riproporre anche per noi contemporanei. Si inizia allungando la cosiddetta finestra di digiuno notturno per poi arrivare a schemi che prevedono 24 ore intere di astinenza dal cibo per un massimo di due giorni a settimana.

Meno drastica, ma sempre ispirata ai

sacrifici che impone la religione, più precisamente al venerdì di magro di matrice cattolica, la "one day light" ideata da Marc Messegue, figlio del famoso fitoterapista Maurice. Non importa che sia proprio il venerdì il giorno prescelto per stare a stecchetto, basta che sia sempre lo stesso ogni settimana. Per 24 ore niente condimenti e sale, a colazione pane integrale e marmellata, a metà mattina un frutto, a pranzo verdura e proteine (carne, pesce o legumi), un altro frutto a metà pomeriggio e a cena ancora verdura e proteine, tutto in quantità strettamente stabilite. Gli altri sei giorni si è liberi di mangiare secondo i propri gusti, con alcune limitazioni, non proprio banali. Pochi dolci, preferibilmente integrali, condire solo con olio extra vergine di oliva, niente superalcolici, e poi abbinare le verdure ai carboidrati o alle proteine, ma non mangiare carboidrati e proteine insieme.

PROTEINE DELLA DISCORDIA

Da quando Pierre Dukan ha fatto il suo ingresso sulla scena, la questione delle diete iperproteiche è diventata scottante. Mangiare prevalentemente carne e pesce a basso contenuto di grassi, oppure uova, eliminando del tutto i carboidrati e conce-



Foto: M. Roberts/Gallerystock/Contrasto

dendosi solo in alcuni giorni delle verdure, così come sostiene la sua dieta, è visto con orrore dalla maggioranza degli esperti di alimentazione. Questo regime è infatti controindicato a chi soffre di problemi renali e sarebbe bene che chi decide di intraprendere il cammino Dukan controlli periodicamente alcuni valori, come la creatinina. «Le diete che eliminano il concetto di bilanciamento dei nutrienti non solo sono pericolose per la salute, ma an-

che diseducative. Una volta finita la restrizione, non si sa cosa mangiare», sottolinea Pietro Migliaccio, presidente della Società italiana di scienza dell'alimentazione. Il fatto però è che l'iperproteica funziona: in poche settimane l'ago della bilancia scende. Mangiare molte proteine attutisce anche il senso di fame: come ha spiegato un team di ricercatori francesi sulle pagine di "Cell", quando si mangiano carne, pesce, uova e alcuni cereali, dall'apparato dige-

rente partono dei messaggi di sazietà a lungo termine che arrivano fino al cervello. E infatti il secondo caposaldo della dieta Dukan è la crusca di avena, da mangiare tutti i giorni. Ma la fortuna del metodo francese sta anche nell'abile marketing: è possibile iscriversi al coaching online e ricevere ogni giorno consigli, ricette, esercizi fisici per mantenersi in forma; e i prodotti a marchio Dukan stanno conquistando i principali supermercati. ►

E ora muoviti

La dieta ipocalorica senza movimento rischia di essere inutile. La maggioranza delle persone in inverno va in letargo, tutti i processi metabolici si attenuano, tanto più in città dove la temperatura si mantiene praticamente costante. Ma con l'arrivo della bella stagione, ci si muove di più, si è portati naturalmente a mettere in moto il corpo e il metabolismo basale, cioè l'energia necessaria a riposo nelle 24 ore, aumenta. Secondo gli esperti dobbiamo assecondare questo risveglio facendo delle lunghe passeggiate; muovendo il corpo, tra l'altro, anche la mente prende nuova linfa. Se le condizioni fisiche ce lo permettono, per ottenere ancora di più, l'ideale è correre. Non solo perché si bruciano più calorie, come è ovvio, ma perché il metabolismo di chi corre è più veloce. Lo ha dimostrato uno studio condotto su circa 40 mila persone seguite per più di sei anni dal Lawrence Berkeley National Laboratory in California. Secondo i ricercatori, che hanno pubblicato i loro risultati su "Medicine & Science in Sports & Exercise", alla fine del periodo di osservazione sia i camminatori sia i corridori sono dimagriti ma, a parità di tempo impiegato in attività fisica, i secondi lo hanno fatto in maniera più netta.

UN BUON INIZIO

La prima colazione mette in moto il metabolismo: «È come se dovessimo mettere in moto la macchina e darle la spinta iniziale per affrontare la giornata», spiega il celebre nutrizionista milanese Nicola Sorrentino: «L'ideale è mangiare cereali integrali e un caffè latte, così abbiamo carboidrati, fibre e proteine bilanciate». Secondo alcuni studi, infatti, per accelerare il metabolismo l'ideale è assumere carboidrati complessi e fibre, meglio di tutto cereali a basso indice glicemico, si evitano così picchi di zucchero nel sangue. Un'assicurazione anche contro il diabete. Come hanno dimostrato i ricercatori della Mrc Human Nutrition Research di Cambridge, i ritmi dell'assunzione calorica sono importanti per prevenire l'ingrassamento e le malattie associate. «Aumentare l'energia assunta dai carboidrati a spese dei grassi a colazione è associato in maniera inversa all'incidenza del diabete», scrivo-



no su "Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Disease". I risultati sono stati ottenuti sulla base dei dati ricavati in 10 anni da oltre 1.600 pazienti cui è stato chiesto di compilare un questionario indicando le abitudini alimentari. Ebbene, chi predilige una colazione ricca di carboidrati e povera di grassi ha sviluppato diabete in minore quantità.

LA VIA DELLE SPEZIE

Uno dei problemi principali per chi vuole dimagrire è quello di rinunciare ai condimenti. L'unico concessa da tutte è l'olio extra vergine di oliva, tassativamente a crudo, e sempre in maniera limitata. Come fare allora a dare alle pietanze un po' di sapore? Il segreto sono le spezie: pepe, curry, peperoncino, timo, maggiorana, prezzemolo, salvia e così via. Oppure si può usare la senape, che contiene poche calorie e per cuocere la carne può essere una buona alternativa alla cottura alla griglia o al vapore. Alcune spezie, poi,

hanno anche un'azione positiva sul metabolismo, risvegliandolo. Gli effetti benefici della curcuma, per esempio, sono stati dimostrati da diversi studi, su molte patologie. Ma l'ultima ricerca, pubblicata su "Plos One" da un gruppo del Wenzhou Medical College in Cina, mette in evidenza

A dieta col mirtillo

Gli indios mapuche lo usano da secoli per disinfettare le ferite, abbassare la febbre, combattere le intossicazioni intestinali. I francesi lo scoprirono 300 anni fa quando, in seguito all'epidemia fungina che colpì le loro viti, lo usarono per colorare il vino bianco. La scienza, invece, lo ha scoperto da poco. Il maqui è un piccolissimo mirtillo che cresce in Cile, nell'arcipelago Juan Fernandez, in particolare nell'isola di Robinson Crusoe, e nella zona montuosa della Patagonia. Qui la combinazione di temperature fredde, esposizione all'ozono e venti crea un



come la curcumina abbia un effetto anche sui lipidi: riduce i livelli di glucosio nel sangue, il colesterolo, i trigliceridi. Per ora i risultati sono stati ottenuti su animali di laboratorio, ma i ricercatori sono convinti che si possano sviluppare dei derivati di questa sostanza da usare nel trattamento della sindrome metabolica negli umani.

COLPA DEGLI ORMONI

Il motivo per cui si acquista peso è che gli ormoni non sono in equilibrio. Per dimagrire bisogna riequilibrarli. In altre parole, bisogna mantenerli in Zona». Lapidario Barry Sears, presidente dell'Inflammation Research Foundation e ideatore della dieta Zona. «La forza di volontà non basta per perdere peso se non si cura l'infiammazione cellulare, che è la causa della resistenza agli ormoni della fame a livello del sistema nervoso centrale», come scrive nel suo ultimo libro «La Zona del futuro» (Sperling&Kupfer) scritto a quattro mani con la nutrizionista Daniela Morandi.

Se tutta la leptina e l'insulina, alcuni degli ormoni che regolano il senso di fame, prodotti dall'organismo arrivassero al cervello, chi è in sovrappeso smetterebbe di mangiare. Ma questo purtroppo non avviene. E la colpa è proprio dell'infiammazione cellulare. Per rimettere a posto

le cose si può usare il cibo, a patto di ingerire carboidrati, proteine e grassi nella giusta quantità. Il segreto della Zona è questo: ogni pasto, che sia principale o spuntino, deve rispettare l'equilibrio 40-30-30 delle tre classi di nutrienti. Imparando però che frutta e verdura fanno parte dei carboidrati, e che questi ultimi devono essere in prevalenza colorati. Sono in pratica banditi pane, pasta, riso e patate; le proteine da preferire sono quelle ottenute dal pesce e dalle carni magre, mentre i grassi si possono prendere dall'olio extra vergine di oliva e dalla frutta secca.

QUI SERVE UN AIUTO

Siamo sicuri che i nostri chili in più siano dovuti a meccanismi biologici da rimettere in riga? Non si tratterà invece del rapporto che abbiamo con il cibo, del significato che diamo alla scorpacciata di dolci? A porre le domande è Giovanna Cecchetto, presidente dell'Associazione nazionale dietisti. «Se si fa fatica a mantenere il giusto peso il problema potrebbe essere più lo stile di vita che non la quantità del cibo che si mangia», spiega la dietista. Per questo il consiglio è quello di analizzare insieme a un esperto la propria routine e poi cercare di disegnare un regime alimentare facile da seguire. «Esporre il corpo a una restrizione severa di alcuni nutrienti non fa che determinare un adeguamento metabolico che porta a bruciare massa magra», spiega

A DESTRA: L'INGLESE MICHAEL MOSLER CHE PROPONE UNA DIETA CHE ALTERNA DIGIUNO E VITA NORMALE. SOTTO: PIETRO MIGLIACCIO, CHE METTE IN GUARDIA DAI REGIMI WNON EQUILIBRATI. UNA VOLTA SMESSI SI REINGRASSA



Cecchetto: «La nostra dotazione genetica è ancora quella dei nostri antenati, che dovevano sopravvivere a prolungati momenti di scarsità di cibo. Quindi, se non mangiamo, l'organismo reagisce riducendo il consumo di energia e non bruciando le riserve di grasso».

È questo il meccanismo che spiega il temuto effetto yo-yo: una volta finita la dieta drastica, l'efficienza metabolica sarà minore, l'organismo cioè si sarà abituato a bruciare meno efficacemente. Così, quando si inizia di nuovo a mangiare liberamente si ingrassa anche più di prima. La scienza ci indica una sola via per dimagrire: una dieta non troppo restrittiva e bilanciata e attività fisica costante e non troppo intensa. Magari non sarà fast, ma si spera sia for ever. ■

ambiente ostile a cui il maqui, per sopravvivere, risponde producendo polifenoli antiossidanti in grande quantità. Juan Carlos Bertoglio, dell'Università australe del Cile a Valdivia, le sta studiando.

Dottor Bertoglio, cosa sono i polifenoli del maqui?

«Sono un gruppo di sostanze che ha capacità antinfiammatoria e antiossidante a livello cellulare. E nel maqui sono prodotte in proporzione e concentrazione tale da dare a questa bacca il maggiore potere antiossidante finora conosciuto. In particolare il maqui è

ricco di delfinidine, una sottoclasse di polifenoli particolarmente attiva perché è solubile in acqua».

Qual è l'effetto del maqui sull'organismo umano?

«Gli studi che abbiamo condotto dimostrano che i polifenoli della bacca agiscono sui livelli di insulina e glucosio. A un gruppo di volontari sani abbiamo dato 300 mg di estratto oppure del placebo; dopo abbiamo dato loro una quantità standard di riso e abbiamo monitorato cosa succedeva nel loro sangue. Ebbene, nei volontari che



avevano assunto maqui il picco glicemico causato dal cibo ingerito è stato tenuto sotto controllo, perché i polifenoli aiutano la produzione di insulina».