

INGRANDIMENTI

Angelina Jolie

31 anni. Dopo la nascita della figlia Shiloh Nouvel (1 mese) è a dieta: uno spuntino ogni tre ore.



Otto italiane su dieci dopo cinque giorni di cura dimagrante gettano la spugna. Le star invece, per motivi di carriera, tengono duro. Abbiamo messo a confronto 12 regimi alimentari adottati dalle dive. Scegli quello più adatto a te

Laura Pausini (32 anni) ha modellato le sue curve morbide alternando alle lasagne della mamma il sano e ipocalorico *sushi* e seguendo le dritte del dietologo milanese Nicola Sorrentino. Demi Moore (44) mangia solo insalate liquide (frullate): la ricetta è del suo guru crudista, Aris Latham, che sta spopolando tra le star di Hollywood. E l'ex moglie del supersexy Brad Pitt, Jennifer Aniston (37), che da anni si affida alle mani del dermatologo americano Nicholas Perricone, segue scrupolosamente la sua dieta lifting, tutta pesce e antiossidanti.

Loro ce l'hanno fatta a perdere peso, ma otto italiane su dieci, pur imponendosi feroci digiuni e penitenze gastronomiche, dopo cinque giorni abbandonano l'impresa. Ancora di più quando si avvicina l'incubo spiaggia e costume. Ma quali sono le diete che funzionano? Quali sono i trucchi per seguirle fino in fondo? In queste pagine abbiamo messo a confronto le 12 più in voga. Scegli quella più adatta a te, ammesso che tu ne abbia bisogno e dopo aver sentito il parere del dietologo.

dieta

QUESTA VOLTA CE LA FARAI

INGRANDIMENTI



Gwyneth Paltrow
Per lei conta l'armonia tra i cibi e, soprattutto, che siano biologici.

MACROBIOTICA La più esotica

COME FUNZIONA

Creata dal filosofo giapponese George Ohsawa, prevede l'esclusione di cibi industriali raffinati (zucchero, cibi conservati, arricchiti con coloranti) o trattati con pesticidi e fertilizzanti chimici. Fondamentale l'equilibrio tra il principio yin (freddo e umido) e yang (caldo e secco), che si trovano in tutti gli alimenti in proporzioni diverse. Il disequilibrio tra questi due elementi causa malattia. Nella dieta macrobiotica, l'alimento principe sono i cereali, che costituiscono l'80 per cento del pasto, i legumi (soprattutto soia) e verdure, soprattutto cotte. Il consumo di pesce, frutta e bevande è occasionale, mentre la carne, il latte e i latticini sono esclusi dalla dieta.

A CHI È INDICATA

A chi vuole una dieta più naturale. Utile per chi ha il colesterolo alto.

A CHI È SCONSIGLIATA

a chi ha problemi al fegato e ai reni e a chi soffre di anemia.

CRUDISTA La più vitaminica

COME FUNZIONA

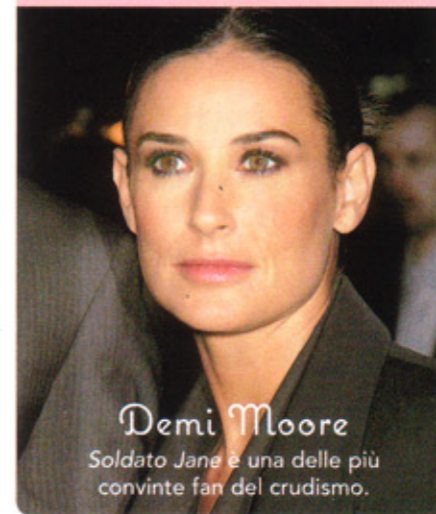
L'obiettivo di questa dieta è evitare di alterare con la cottura tutte le proprietà nutrizionali degli alimenti. La cottura, infatti, riduce il contenuto di vitamine e sali minerali: quello di vitamina C si riduce fino al 50 per cento, quello di ferro e calcio del 23, le vitamine del gruppo B fino al 40 per cento. Per questo, tutti i cibi (frutta, germogli, alghe, latte di cocco), vanno consumati rigorosamente crudi. La temperatura massima consentita, per esempio per intiepidire le bevande, è di 40° centigradi. Sono vietati tutti gli alimenti sterilizzati e pastorizzati, come il latte che si trova in commercio, e gli alimenti che richiedono riscaldamento e cottura per eliminare le sostanze nocive, come fagiolini e coste, ricchi di acido ossalico, che irrita le pareti dell'intestino. La regola sarebbe di masticare ogni boccone 52 volte per lato della bocca prima di inghiottire, ma sono concesse passate e frullati.

A CHI È INDICATA

Stimola la digestione, a patto di introdurre i cibi crudi in modo graduale. Economica e veloce.

A CHI È SCONSIGLIATA

A chi soffre di colite: gli alimenti crudi possono irritare l'intestino.



Demi Moore
Soldato Jane è una delle più convinte fan del crudismo.



Laura Pausini
Ha raggiunto il peso forma con la dieta mediterranea.

METODO SORRENTINO La made in Italy

COME FUNZIONA

Si basa su una dieta varia, ricca di pesce, frutta, verdura e cereali e povera di carne e grassi animali, che ripropone i principi della dieta mediterranea. Ogni giorno bisogna mangiare cibi appartenenti ai cinque principali gruppi alimentari: cereali (pane, pasta, riso, mais, avena, patate), frutta e ortaggi, latte e derivati, carne e pesce (concesso un uovo due-quattro volte alla settimana), grassi (oli vegetali, ma anche burro). Si parte con una ricca colazione: latte, yogurt, spremute e frutta, biscotti, fette biscottate, prodotti da forno leggeri con marmellata o miele. Sono previsti spuntini leggeri (yogurt, spremuta o frutta) a metà mattina e a metà pomeriggio. Un litro e mezzo d'acqua al giorno, poche bevande a base di caffeina.

A CHI È INDICATA

A tutti, perché l'ampia scelta alimentare permette di adeguarla alle esigenze individuali. Ottima per chi ha problemi cardiovascolari.

A CHI È SCONSIGLIATA

A chi ha poca confidenza con la bilancia: se non si controllano le dosi, il rischio è di prendere qualche chilo di troppo senza accorgersene.