

LINEA

Meno 3 chili in una settimana
risvegliando i meccanismi che
mantengono il corpo snello e tonico
grazie all'azione dei Sirtfood, speciali
alimenti sveglia-metabolismo

LA DIETA del *gene magro*

*bisogna privilegiare tè verde,
noci, soia, vino rosso che
proteggono dall'invecchiamento*

Una dieta ricca di cibi, sani e gustosi, che agiscono come veri super-attivatori del metabolismo e risvegliano i "geni magri" del corpo quelli che ci mantengono toniche, in forma e vitali: gli alimenti Sirt. **Cibi della nostra tradizione** come il peperoncino e l'olio extravergine di oliva e altri più insoliti, **rielaborati in un programma nuovissimo** da due nutrizionisti e ricercatori inglesi, Aidan Gogging e Glen Matten, sulla base degli studi più recenti. Per dimagrire fino a 3 chili già nella prima settimana e poi stabilizzare i risultati e perdere ancora un chilo con il mantenimento senza penalizzare i sapori e senza soffrire la fame.

alla ricerca della forma

La ricerca scientifica negli ultimi anni si è concentrata sui meccanismi che regolano l'invecchiamento e il mantenimento della forma fisica. Una questione, che alla fine, dipende moltissimo **dall'intreccio, più o meno virtuoso, fra stili di vita, alimentazione e genetica**. «Proprio in questi studi, tra cui uno famoso sul resveratrolo, la sostanza che si trova nella buccia dell'uva nera e nel vino rosso, si è cominciato a parlare di sirtuine» dice il professor Nicola Sorrentino, specialista in Scienza dell'Alimentazione, diret-

tore della Columbus Clinic Diet di Milano e docente all'Università di Pavia, che ha firmato la prefazione del libro *Sirt, la dieta del gene magro*. «Le sirtuine possono essere considerate i "geni della magrezza", che nell'organismo svolgono funzioni di riparazione cellulare, protezione dalle malattie degenerative e **smaltimento dei grassi**. Se le sirtuine sono attive il corpo si mantiene giovane, magro. Finora, però, il ruolo di questi geni era collegato soprattutto agli effetti del digiuno sull'organismo che attiva le sirtuine che, per reagire alla mancanza di nutrienti, attingono alle riserve di grasso».

NIENTE DIGIUNO *solo i cibi giusti*

Digiunare non è per tutti. «E, soprattutto, tagliare troppo le calorie non è consigliabile per periodi prolungati: il corpo, se non ci alimentiamo nel modo giusto, manda segnali di stanchezza: ci si sente irritabili, deboli» spiega il professor Sorrentino.

PROTETTIVI E RIGENERANTI

«In più, oltre alle riserve di grasso, viene intaccata anche la massa magra, i muscoli, che a loro volta contribuiscono a mantenere il metabolismo attivo». **La soluzione può essere non togliere, come accade nel digiuno, ma aggiungere alimenti**. Non cibi a caso, però, ma cibi **che attivano le sirtuine**, appunto i cibi Sirt. «Alcuni sono comuni nella nostra alimentazione mediterranea come l'olio extravergine di oliva, il caffè, il prezzemolo, i capperi, le noci. Altri sono più insoliti: il tofu, la curcuma, i datteri medjoul o il tè matcha. In ogni caso sono cibi sani, per la gran parte di origine vegetale, con proprietà protettive e stimolanti riconosciute: se non dei "superfood" sicuramente alimenti con qualcosa in più» continua Sorrentino.



I Sirtfood diversi per colori, sapori, gusto hanno qualcosa in comune: sono ricchi di polifenoli, le sostanze anti-ossidanti che nei vegetali hanno una funzione protettiva. E che nell'organismo umano agiscono come super-stimolatori del metabolismo e della rigenerazione cellulare. Cibi antichi, sani, ma combinati in modo modernissimo per potenziarne l'efficacia. Eccone alcuni.

Olio extravergine di oliva

Peperoncino e curcuma

Grano saraceno

Tè verde e caffè

Sedano, cavolo riccio, curcuma, capperi, rucola, radicchio rosso

Soia

Fragole

Noci

Vino rosso

Datteri medjoul

Cacao

la fase d'attacco

Nei primi 3 giorni si assumono circa 1.000 calorie al giorno e sono previsti tre succhi verdi e un pasto completo. Dal quarto al settimo giorno le calorie sono 1.400. Sono previsti due succhi verdi e due pasti completi. Si possono perdere fino a 3 chili. Il programma può essere ripetuto ogni tre mesi o due volte l'anno.

LA RICETTA DEL SUCCO VERDE

Il succo verde si prepara con la centrifuga o l'estrattore con 2 gambi di sedano, una mela verde, una manciata di rucola, una manciata di prezzemolo, succo di limone, un cucchiaino di tè matcha



PRIMO GIORNO

Colazione: un succo verde

Spuntino: un succo verde

Pranzo: un succo verde

Cena: spaghetti ai gamberoni preparati con 75 g di spaghetti di grano saraceno bolliti e 150 g di gamberoni saltati in padella con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e soia, cipolla rossa, sedano a pezzetti, aglio tritato, peperoncino

Dopocena: 20 g di cioccolato fondente all'85%

SECONDO GIORNO

Colazione: un succo verde

Spuntino: un succo verde

Pranzo: un succo verde

Cena: 150 g di salmone al forno preparato con pomodori ciliegini, cipolla rossa, sedano, rucola, capperi, succo di limone, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e ¼ di avocado a dadini; insalata di radicchio rosso

Dopocena: 20 g di cioccolato fondente all'85%

TERZO GIORNO

Colazione: un succo verde

Spuntino: un succo verde

Pranzo: un succo verde

Cena: 50 g di grano saraceno bollito e condito con salsa di pomodoro fresco e peperoncino in polvere; 120 g di petto di pollo cotto in forno; 50 g di cavolo al vapore ripassato con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, cipolla rossa e zenzero

Dopocena: 20 g di cioccolato fondente all'85%

QUARTO GIORNO

Colazione: un succo verde

Spuntino: un succo verde

Pranzo: muesli ricco preparato con 20 g di fiocchi di grano saraceno, 10 g di cocco in scaglie, 40 g di datteri tritati, 15 g di noci tritate, fave di cacao, 100 g di fragole a pezzetti e 100 g di yogurt greco mescolati insieme

Cena: zuppa di fagioli preparata con 50 g di fagioli secchi bolliti, salsa di pomodoro, cipolla, sedano, prezzemolo, carote, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva e 50 g di grano saraceno

QUINTO GIORNO

Colazione: un succo verde

Spuntino: un succo verde

LE REGOLE

Il pasto principale non deve essere consumato troppo tardi: l'ideale sarebbe cenare entro le 19.

In questo modo si asseconderanno i ritmi naturali. Vietati gli alcolici e lo zucchero aggiunto. Per condire utilizzare solo olio extravergine d'oliva, come previsto dalle ricette.

Pranzo: tabulé agrodolce preparato con 50 g di grano saraceno bollito e condito con 85 g di avocado, pomodori, cipolla rossa, 25 g di datteri a pezzetti, 100 g di fragole a pezzetti, pomodori a pezzetti, rucola, succo di limone

Cena: piatto unico preparato con 200 g di filetto di merluzzo preparato in padella con cipolla, zenzero, peperoncino, salsa di soia e due cucchiaini di olio extravergine di oliva e 50 g di grano saraceno bollito

SESTO GIORNO

Colazione: un succo verde

Spuntino: un succo verde

Pranzo: insalata preparata con 100 g di salmone affumicato a fettine, 80 g di avocado, 40 g di sedano, rucola, radicchio, 15 g di noci tritate, capperi, un dattero a pezzetti, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, succo di limone

Cena: 120 g di filetto di manzo cotto in padella con vino rosso, aglio tritato, cipolle rosse a fettine, prezzemolo; 100 g di patate cotte in forno con 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

SETTIMO GIORNO

Colazione: un succo verde

Spuntino: un succo verde

Pranzo: omelette preparata in padella con 2 uova, prezzemolo tritato e 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva; insalata di radicchio rosso

Cena: 150 g di petto di pollo cotto in una padella antiaderente e condito con un pesto preparato con 15 g di noci, 15 g di parmigiano, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, succo di limone, rucola; insalata di pomodori a fettine con basilico

antiage naturale

Una pelle più giovane, **muscoli più tonici**: la dieta con i "Sirtfood" promette anche questo. «Le sirtuine aiutano in generale al mantenimento dello stato di salute cellulare. Sono fra quei marcatori genetici collegati alla longevità. Ecco perché se non si può parlare di **elisir di giovinezza**

ma si tratta di uno stile alimentare comunque anti-age. Non a caso molti di questi cibi (le spezie, l'olio extravergine di oliva...) sono caratteristici della dieta **Mediterranea** e di quella giapponese, le più sane al mondo» commenta il professor Sorrentino.



i Sirtfood sono tipici delle diete più sane del mondo: quella mediterranea e quella giapponese

MANTENIMENTO

La seconda fase, di mantenimento, dura 14 giorni e permette di dimagrire ancora un chilo e stabilizzare i risultati ottenuti con la settimana d'attacco. Si torna a tre pasti al giorno: a colazione si può mangiare uno yogurt oppure un bicchiere di latte di soia o uno yogurt di soia con muesli preparato con cereali integrali, noci e frutti di bosco; a pranzo e cena si continueranno a consumare pasti ricchi di cibi Sirt come nel programma. Negli spuntini sono previsti 15 g di noci. Il succo verde si può bere a metà mattina o a metà pomeriggio. Per condire o cucinare si possono utilizzare 4 cucchiaini di olio extravergine al giorno. È permesso un bicchiere di vino rosso a cena. Vietati i superalcolici e lo zucchero aggiunto.

Lucia Fino

niente fame

La dieta si segue più facilmente di altre: non si soffre la fame perché la combinazione degli alimenti Sirt con la giusta quantità di proteine, in particolare con il pesce ricco di omega3, evita cali di energia. Non manca nessun gusto: dal salato (sedano, cavolo, pesce) al dolce (fragole, datteri), al piccante (peperoncino, olio extravergine di oliva), all'amaro (cacao) e questo toglie l'impressione di "rinuncia": ci si sente gratificate e sazie prima.

IL LIBRO

Tante ricette facili e gustose e tutti i consigli per seguire il metodo, dimagrire e restare in forma per sempre nel nuovissimo libro di Aidan Goggins e Glen Matten *Sirt la dieta del gene magro* (edizioni tre60).

