

Elimina 3KG
in 2 settimane

Non riesci a dimagrire? "SPEGNI" IL GRASSO

Stai attenta alle calorie e non succede nulla? È colpa di un micidiale "complotto" tra grasso e processi infiammatori: lo dicono studi recenti. La soluzione? Un regime ipocalorico che **attiva i "geni pompieri"** e ti fa perdere peso prima

Testo di **Adelaide Barigozzi**

Grasso sul décolleté

In alcune zone del corpo, come la parte alta del busto e il décolleté, i depositi di grasso possono innescare infiammazioni che aumentano il rischio di tumore al seno.

Grasso sulla pancia

Qui i chili di troppo sono i più pericolosi per la salute e i più difficili da eliminare con le "solite" diete: il grasso viscerale fa aumentare il rischio di problemi cardiocircolatori.

Grasso su cosce e glutei

Si deposita qui soprattutto dai 15 ai 30 anni, "guidato" dai picchi di estrogeni. A lungo andare, infiamma i tessuti causando problemi circolatori e cellulite.

Hai messo su qualche rotolino, fai attenzione alle calorie, ma l'ago della bilancia non si sposta? L'alimentazione scorretta può innescare un processo infiammatorio cronico nel tuo organismo che ti impedisce di dimagrire. Studi recenti, confermati dall'Istituto italiano di tecnologie (Iit), infatti, hanno scoperto che c'è un legame tra infiammazione e aumento di peso. «La prima è un fattore di rischio per il secondo, ma il grasso a sua volta alimenta il processo infiammatorio», spiega Ascanio Polimeni, psiconeuroendocrinologo e condirettore del centro di ricerca ReGenera Research Group (www.regeneragroup.com). «Un circolo vizioso ingrassante che una semplice dieta ipocalorica non riesce a neutralizzare. E che mina anche la tua salute: l'infiam-

mazione è coinvolta nei processi di ossidazione e invecchiamento precoce, provoca insulinoresistenza e negli anni può favorire malattie degenerative e il cancro». Anche la distribuzione del grasso fa la differenza. Gli accumuli su cosce e glutei, tipici a 15-30 anni, favoriscono infiammazioni localizzate, problemi circolatori e cellulite. «Ma esagerare con le calorie fa ingrassare e infiammare anche il décolleté, innalzando il rischio di tumore al seno», dice l'esperto. «Con la menopausa, invece, si tende a mettere su pancia: l'adipe viscerale è un pericolo per la salute (favorisce i problemi cardiovascolari) ed è coinvolto nella produzione di sostanze come l'interleuchina 6 e il Tnf che infiammano l'organismo». La soluzione? Te la offre la nutrigenomica, la scienza che studia i rapporti tra alimentazione e Dna. Le ultime ricerche

dicono che alcune sostanze contenute nei cibi ti aiutano a dimagrire in modo più efficace e duraturo, perché fanno lavorare al meglio i "geni pompieri" attivando anche i loro effetti "bruciagrasso". «I nutrienti su cui contare sono antiossidanti (frutta, verdura), fibre (cereali integrali), oli polinsaturi (pesce) e monoinsaturi (olio d'oliva, noci): accendono i Ppr, veri interruttori antincendio, e inibiscono il "cattivo" Nfkb, che innescava la sintesi delle chitochine coinvolte nella reazione infiammatoria», dice Polimeni. «No invece a carboidrati raffinati, grassi saturi, cibi affumicati, conservati e cotti ad alte temperature». E per un aiuto in più, punta su alcuni superalimenti (a pag. 49). Leggi la dieta messa a punto dal dottor Polimeni per 2 settimane: perderai 3 chili, ti manterrai giovane e proteggerai la tua salute.

7 MENU PER DIMAGRIRE IN FRETTA

Una dieta povera di grassi, ma soprattutto ricca di alimenti speciali dal potere disinfiammante,

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ
✓ Colazione Una tazza di tè verde (o tè kukicha a basso contenuto di caffeina) ● 300 g di yogurt naturale scremato ● 15 g di noci (oppure di semi di lino macinati) ✓ Spuntino 150 g di arance ✓ Pranzo 250 g di tofu (formaggio di soia) ● 100 g di peperoni verdi ● 10 g d'olio extraverg. di oliva ● 300 g di more ✓ Merenda 150 g di pere ✓ Cena Zuppa di grano saraceno e soia con alghe: fai bollire per 20 minuti 60 g di grano saraceno, 100 g di fagioli di soia e 20 g di alghe (scegli tra arame, dulse, hijiki, wakane, kombu, nori, da ammorzare in acqua tiepida) in un litro circa d'acqua e aggiungi 10 g di olio extravergine di oliva    	✓ Colazione Una tazza di tè verde (o tè kukicha a basso contenuto di caffeina) ● 200 ml di latte di soia ● 25 g di fiocchi di avena ✓ Spuntino 150 g di more ✓ Pranzo Petto di pollo al curry: fai saltare 100 g di petto di pollo tagliato a tocchetti con 10 g di olio extravergine di oliva in una padella antiaderente, aggiungi il curry a piacere ● 150 g di trevisana al vapore condita con 10 g di olio extravergine di oliva ● 350 g di mirtilli ✓ Merenda 150 g di pompelmo ✓ Cena Sgombro con cipolla rossa, pomodorini e zenzero: 200 g di sgombro fresco saltato con 100 g di cipolla rossa, zenzero, 150 g di pomodorini e 20 g di olio extravergine di oliva ● 200 g di mele 	✓ Colazione Una tazza di tè verde (o tè kukicha a basso contenuto di caffeina) ● 200 g di yogurt naturale di soia ● 200 g di macedonia di frutti bosco ✓ Spuntino 150 g di arance ✓ Pranzo Carpaccio di tonno con spinaci novelli e zenzero: 200 g di carpaccio di tonno fresco, 100 g di spinaci novelli, 20 g di olio extravergine di oliva, curry ● 40 g di pane di segale integrale ✓ Merenda 150 g di mele ✓ Cena Fagioli azuki con fiori di zucca al curry: fai cuocere in pentola a pressione per circa un'ora 80 g di fagioli azuki (messi a bagno la sera prima) in abbondante acqua poco salata con due cucchiaini di curry; quando sono pronti, aggiungi 200 g di fiori di zucca già saltati in padella antiaderente con 10 g d'olio extrav. d'oliva e prosegui la cottura senza coperchio per 3 minuti mescolando   	✓ Colazione Una tazza di tè verde (o tè kukicha a basso contenuto di caffeina) ● 30 g di fette di pane di segale integrale ● 70 g di albumi d'uovo bolliti ✓ Spuntino 150 g di pompelmo ✓ Pranzo Zuppa di lenticchie con amaranto (un cereale) e pepe nero: fai saltare in 10 g di olio extrav. d'oliva 60 g di lenticchie e 10 g di amaranto nella pentola a pressione, aggiungi circa un litro di brodo e fai cuocere per 20 minuti; insaporisci con il pepe ● 30 g di insalata belga condita con succo di limone ✓ Merenda 150 g di mele  ✓ Cena Insalata di tacchino con avocado e zenzero: 150 g di petto di tacchino lessato e tagliato a pezzetti, 200 g di avocado, 10 g di olio extravergine di oliva, zenzero fresco grattugiato 
Valori nutrizionali Calorie: 1304 Proteine: 63,8 grammi Grassi: 54,4 grammi Carboidrati: 139 grammi	Valori nutrizionali Calorie: 1259 Proteine: 68,6 grammi Grassi: 70,9 grammi Carboidrati: 78,4 grammi	Valori nutrizionali Calorie: 1310 Proteine: 69,3 grammi Grassi: 65,8 grammi Carboidrati: 97,6 grammi	Valori nutrizionali Calorie: 1358 Proteine: 57,9 grammi Grassi: 76,7 grammi Carboidrati: 93 grammi

PRIMA DELLE FESTE

che ti fa perdere peso più velocemente e una volta per tutte

VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
✓ Colazione Una tazza di tè verde (o tè kukicha a basso contenuto di caffeina) ● 150 g di tofu ● 200 g di fragole ✓ Spuntino 150 g di arance ✓ Pranzo 200 g di salmone al vapore con erba cipollina e pepe nero ● 200 g di tarassaco condito con 10 g di olio extravergine di oliva ● 150 g di mele ✓ Merenda 150 g di passion fruit ✓ Cena Zuppa di quinoa (un cereale) e cavolini di Bruxelles: in casseruola salta 200 g di cavolini scottati in 10 g di olio extrav. d'oliva, aggiungi 70 g di quinoa, 1 litro di brodo vegetale e un pizzico di paprika, fai bollire 20 minuti  	✓ Colazione Una tazza di tè verde (o tè kukicha a basso contenuto di caffeina) ● 40 g di pane di segale integrale ● 40 g di albumi d'uovo bolliti ✓ Spuntino 150 g di mele ✓ Pranzo Sardine con pomodorini e avocado: 200 g di sardine fresche passate in padella antiaderente con 100 g di pomodorini, 200 g di avocado a pezzetti e 10 g di olio extravergine di oliva ✓ Merenda 150 g di arance ✓ Cena Fagioli di soia gialla con cime di rapa e pepe nero: 70 g di fagioli di soia gialla ammollati la sera prima, stufati per 30 minuti in pentola a pressione con 200 g di cime di rapa e 10 g di olio extravergine di oliva in 1 litro d'acqua   	✓ Colazione 30 g di cioccolato fondente (almeno al 70%) o 2 cucchiaini di fave di cacao pure frantumate ● 200 g di mirtilli al naturale ✓ Spuntino 150 g di pere ✓ Pranzo Sgombro al vapore con asparagi e zenzero: 200 g di sgombro fresco, 200 g di asparagi, 20 g olio extrav. di oliva ● 20 g di fette di pane di segale integrale ✓ Merenda 150 g di arance ✓ Cena Insalata di tofu con radicchio rosso veronese e basilico: 150 g di tofu al naturale, 100 g di radicchio rosso veronese, 15 g di olio extravergine di oliva, basilico ● 20 g di fette di pane di segale integrale  
Valori nutrizionali Calorie: 1312 Proteine: 63,9 grammi Grassi: 56,9 grammi Carboidrati: 126 grammi	Valori nutrizionali Calorie: 1293 Proteine: 64,4 grammi Grassi: 69,4 grammi Carboidrati: 86,3 grammi	Valori nutrizionali Calorie: 1269 Proteine: 54 grammi Grassi: 75,2 grammi Carboidrati: 86,9 grammi

I GRANDI AMICI dei geni pompieri

1 Pesce azzurro È ricco di Omega 3, acidi grassi essenziali che trovi anche nelle alghe. Tra i tanti benefici, promuovono la produzione di antinfiammatori naturali, gli eicosanoidi Pge3. Inoltre, stimolano l'attività dei Ppars, i preziosi interruttori antincendio.

2 Frutti rossi More, mirtilli e fragole sono una miniera di resveratrolo, una sostanza dal grande potere antiossidante. Bloccando l'azione dei radicali liberi e lo stress cellulare che ne consegue, "spegnere" anche l'Nfkb, il pericoloso attivatore dell'infiammazione.

3 Curry Questa miscela di spezie usata nella cucina orientale per insaporire contiene la curcumina. Originaria dell'India, è al centro di molti studi per i suoi potenti effetti antinfiammatori e antiossidanti: tra l'altro, inibisce l'attivazione dell'Nfkb.

4 Zenzero Questa radice, utilizzata fresca o in polvere per aromatizzare diverse pietanze, disinnescava l'enzima ciclossigenasi 1 che favorisce la sintesi di pericolosi mediatori dell'infiammazione.

5 Cacao Il cioccolato amaro al 70% privo di zucchero fornisce una scorta di polifenoli antinfiammatori e antiossidanti ed è ricco di oleotanolamide, un olio che attiva i recettori Ppars. Inoltre, è antidepressivo: un dolce aiuto in più nell'affrontare la dieta. Mai più di un quadratino ogni 3-4 giorni: è ipercalorico.

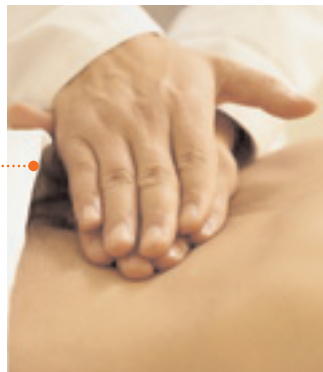
1300 calorie al giorno

DAI UNA MARCIA IN PIÙ **ALLA DIETA!**

Ottimizza i risultati dei nostri menu dimagranti personalizzando il tuo programma. Qui trovi cinque strategie mirate a **spegnere gli “incendi localizzati” (cellulite, pancetta & Co.)**

Così sgonfi la pancia

● **Il massaggio Tuina,** utilizzato dalla medicina cinese, ti può essere utile per modellare la pancia. Con il palmo della mano esegui dei movimenti rotatori in senso orario a un ritmo costante; fletti il polso per aumentare la pressione. Regalati questo massaggio per 3 minuti ogni mattina. Elimina gonfiori e ristagni d'energia.



Per un'efficace azione antiage

● **Un vero concentrato di antiossidanti:** è il carcadè, una bevanda a base di fiori di ibisco dall'azione antiage, antinfiammatoria e drenante. Uno studio, pubblicato sulla rivista scientifica *Circulation*, ha dimostrato che un paio di tazze di carcadè al giorno rallentano i processi d'invecchiamento, diminuiscono i ristagni, favoriscono la circolazione e abbassano la pressione. Da bere senza zucchero.



Fanghi anticellulite

● **Buccia d'arancia addio.** Il sovrappeso ha favorito la formazione di tessuti adiposi su cosce e glutei? Contro la cellulite più ostinata, che non se ne va nemmeno con la dieta, può essere d'aiuto un ciclo di applicazioni di fanghi del Mar Morto (in erboristeria). Hanno un effetto disinfiammante e agiscono per osmosi (assorbono l'acqua del corpo) eliminando i ristagni. Applicane una generosa quantità sulle parti da trattare massaggiando, tienili in posa per 40 minuti circa e risciacqua sotto la doccia.



Stop agli attacchi di fame

● **L'olio essenziale di verbena** è usato in aromaterapia per i suoi effetti rigeneranti ma, soprattutto, possiede un'azione calmante e anti ansia che aiuta a contrastare la fame nervosa e infonde energia e ottimismo. Proprio quello che ci vuole per dare una marcia in più alla tua dieta. Ed è anche un tonico anti fatica: assicura equilibrio, ti rimette in sintonia con il tuo orologio interno e favorisce il sonno. Puoi usarlo per profumare la casa (6 gocce nel diffusore), o per fare un bagno rivitalizzante (da 6 a 10 gocce).

Per rimodellare e snellire il punto vita

● **Punta sugli addominali laterali** per assottigliare il girovita e snellire i fianchi. Distesa al suolo, solleva la testa e le spalle in modo da mantenere i muscoli in costante tensione. Alza una gamba verso il petto e avvicina il gomito opposto al ginocchio. Torna alla posizione di partenza e ripeti lo stesso movimento dall'altro lato. Esegui 3 serie da 15 ripetizioni.