scientifica. Con le indicazioni del dottor Ascanio Polimeni, medico nutrizionista ed esperto di medicina antiaging, presidente di Regenera Research Group, ne abbiamo selezionate alcune tra le più interessanti e nuove e preparato una dieta "sintesi" tra quelle proposte, che può essere seguita massimo per cinque giorni più due saltuari e, naturalmente, solo se si è in perfetta salute.

DIETA TURBO

Ideata dalla dietologa di Hollywood Haylie Pomroy (*hayliepomroy.com*), presentata nell'omonimo libro (edito da Sperling & Kupfer), si basa sulla convinzione dell'autrice che un dimagrimento veloce (circa 6 chili in 14 giorni), ottenuto grazie a una giusta combinazione di alimenti, erbe e spezie termogeniche, sia la miglior strategia per perdere peso, perché abbatte la noia e lo scoraggiamento, tra i maggiori sabotatori delle classiche diete.

COME FUNZIONA

Alcuni suggerimenti della Pomroy che puoi seguire anche tu per migliorare le performance della tua dieta: mangia 5 volte al giorno (per un totale di 35 tra pasti e spuntini ogni settimana) e almeno ogni 2-4 ore per mantenere alto il metabolismo, scegliendo in proporzioni calibrate carboidrati e proteine, vegetali in quantità e privilegiando cibi e spezie, di preferenza bio, individuate per il loro indice termogenico (fanno bruciare i grassi più in fretta) come pesce, uova, quinoa. E poi legumi, tempeh, senape, rafano, peperoncino e altre spezie, riso, avena, grano saraceno e kamut. A proposito di legumi: mangiarne anche solo un cucchiaio a ogni pasto, oltre ad apportare fibre che saziano, abbassa l'indice glicemico dell'intero pranzo o cena a parità di quantità di carboidrati assunti nel pasto stesso. Un trucco importante per dare tempo all'organismo di utilizzare l'energia, evitando che si depositi come grasso corporeo.

IL CRONOFASTING INTEGRATO

È l'evoluzione della cronodieta (che segue i ritmi biologici dell'organismo per ottimizzare i risultati) integrata al semidigiuno e mira a potenziare il metabolismo dei grassi e degli zuccheri per indurre la perdita di massa grassa conservando, nel contempo, quella magra. In più, ha un effetto antietà.

COME FUNZIONA

Nelle ore notturne, tutti i giorni, ti devi astenere dal cibo per 14-16 ore, anticipando la cena o posticipando la successiva colazione. E ogni 2-3 mesi, meglio se con la supervisione di un medico, puoi seguire un regime controllato con 5 giorni di cronofasting (circa 1.200 calorie) e 2 giorni di dieta ipocalorica/semidigiuno (circa 600/800 calorie) a base di soli vegetali a basso indice glicemico e superfood (frutti di bosco, mele, arance, pompelmo, melagrana, fave di cacao, quinoa, spezie), poco olio e assunzione di nutriceutici, come l'astaxantina e la curcumina.

MIMA-DIGIUNO

La dieta di longevità "mima-digiuno" dei 5 giorni ideata dallo scienziato Valter Longo, direttore dell'Istituto di Longevità della School of Gerontology dell'University of Southern California di Los Angeles e biochimico dell'Istituto Firc di Oncologia Molecolare di Milano (Ifom), oltre a essere antietà e a far perdere dolcemente peso, soprattutto nella zona addominale, migliora anche le funzioni cognitive e la biochimica del buonumore.

COME FUNZIONA

Va intrapresa con ritmi personalizzati, per esempio una volta ogni 4 mesi se sei sana e fai poco movimento, e prevede circa 1.100 calorie il primo giorno e circa 800 calorie nei restanti quattro, distribuite su carboidrati complessi (come broccoli, pomodori, carote, zucca, funghi), grassi buoni (per esempio noci, mandorle, nocciole, olio di oliva e olio extravergine di cocco, quest'ultimo perché ricco di grassi a media catena, più facilmente digeribili e subito utilizzati come fonte di energia) e proteine vegetali derivate principalmente dalla frutta a guscio. Ma gli obiettivi raggiunti con la dieta mima-digiuno vanno capitalizzati adottando regolarmente un'alimentazione corretta che, secondo Longo, deve avvicinarsi il più possibile a un regime vegetale (legumi, ortaggi, frutta) più pesce, 2-3 volte la settimana. Come nel cronofasting integrato, importante è anche sedersi a tavola tenendo d'occhio l'orologio per meglio assecondare i ritmi biologici e di secrezione ormonale dell'organismo (con tutti i vantaggi che ne derivano per l'assimilazione dei cibi e il senso di fame sazietà). Per lo scienziato l'ideale è osservare 12 ore di digiuno notturno e 12 ore diurne da dedicare ai pasti, meglio se suddivisi in 2 principali più uno spuntino. Tutti gli approfondimenti su: *Alla tavola della longevità* (Vallardi Editore). ▸

PROVA LA TUA DIETA FAST "COMBINATA"

Dieta settimanale caratterizzata da 5 giorni con una fascia oraria dedicata ai pasti di 8 ore con 16 ore di digiuno e da due giorni di ridotto apporto calorico e detox, ispirata alle 3 diete fast presentate. Per esempio, puoi fare questa dieta con queste modalità: 5 giorni a inizio o metà mese, poi un giorno detox dopo due settimane dal termine dei 5 giorni, e un giorno detox dopo un'altra settimana. Per quanto riguarda l'idratazione: la dottoressa Pomroy, nella dieta Turbo suggerisce di assumere, ogni giorno, 3 centilitri di acqua per ogni chilo del peso corporeo (una persona di 60 chili deve bere circa 1,8 litri). Il 25 percento della razione di acqua deve essere finito entro metà mattina, il 50 percento per pranzo, il 75 percento per cena e il restante prima di coricarsi.

DIETA FAST CINQUE GIORNI

Un regime di circa 1.200 calorie al giorno, da seguire dopo aver avuto il consenso del tuo medico. Tutti i giorni la mattina a digiuno, bevi un bicchiere di acqua tiepida con mezzo limone bio spremuto, che alcalinizza, è detox e favorisce il dimagrimento.

Ore 8 Colazione Caffè o tè (in caso macchiato con latte di cocco o di mandorla) dolcificato con stevia o xilitolo.

Ore 13 Pranzo Un pompelmo, asparagi bolliti o spinaci a volontà con 2 cucchiaini di olio di oliva e limone, 80 grammi di quinoa e 2 uova alla coque o strapazzate. Oppure: 80 grammi di pasta integrale o di grano saraceno, kamut, farro oppure riso rosso, nero, integrale conditi con pomodoro fresco, peperoncino e zucchine o asparagi e verdure a piacere con 2 cucchiaini di olio di oliva e limone. In alternativa: 150 g di bresaola biologica con rucola, songino e pomodorini pachino conditi con 2 cucchiaini di olio di oliva e limone. Oppure: 150 g di tonno bio al naturale con funghi o carciofi crudi e insalata verde come lattuga, indivia, spinacino, songino e 2 cucchiaini di semi vari (sesamo, lino, girasole, chia e zucca).

Ore 16-17 Spuntino Un bicchiere di succo di bacche di goji o di melagrana senza zucchero; oppure mezza tazza di mirtilli al naturale, more o lamponi. In alternativa: 1 fetta di ananas o 3 albicocche o 1 pesca, 1 centrifuga di ananas e finocchio o 1 fettina di melone.

Ore 19 Minispuntino 1 noce o 1 mandorla.

Ore 21 Cena 250 g di salmone selvaggio grigliato e crema di broccoli oppure crema di ceci e mezzo avocado.
Altra opzione: 250 g di petto di pollo bio grigliato poi fatto a striscioline, 2 cucchiaini di olio emulsionati con limone da usare per condire l'insalata di lattuga, radicchio, songino e cicoria;
Terza opzione: 250 g di pesce pescato grigliato (orata - spigola – scampi - cernia - dentice - ricciola - calamari) con radicchio rosso sempre grigliato oppure, come contorno, fagiolini conditi con 2 cucchiaini di olio e limone oppure cicoria o spinaci ripassati in padella con aglio, olio e peperoncino. In alternativa, altra composizione della cena può essere: 200 g di gamberi scottati con asparagi, chicchi di melagrana e pomodori pachino; oppure: gamberi bolliti, songino, mezzo avocado, pachino e lime più cicoria o spinaci in padella con olio, spezie e peperoncino.
Altra composizione della cena: 2 uova strapazzate con asparagi o spinaci o broccoli saltati in padella con aglio, olio e peperoncino.

DETOX DI DUE GIORNI

Il primo giorno detox puoi farlo due settimane dopo aver terminato la dieta fast/cronofasting dei cinque giorni; il secondo giorno detox, la settimana successiva. La mattina a digiuno, bevi un bicchiere di acqua tiepida con mezzo limone bio spremuto. I menu sono a orario libero e a ridotto contenuto calorico e proteico (circa 700/800 calorie giornaliere). Da seguire solo se sei in perfetta salute e mai continuativamente. In queste due giornate puoi anche bere a volontà tisane depurative e incentivanti il metabolismo, da dolcificare eventualmente con stevia, e preparate, per esempio, con: 30 g di radice di zenzero fresco, 20 g di cannella spezzettata, 20 g di foglie di lampone, 20 g di foglie di malva. Versa un cucchiaio del miscuglio di piante in 250 ml di acqua, fai bollire per una decina di minuti. Spegni, filtra, lascia intiepidire e bevi.

Colazione Caffè o tè, frullato con 1 tazza di acqua, 3/4 di tazza di ghiaccio, mezza tazza di mirtilli o more o lamponi oppure 7 fragole, mezza tazza di bacche di goji, un quarto di avocado, una mela, un lime, mezzo cetriolo, 3 gherigli di noci o mezzo bicchiere di latte di cocco. Per dolcificare puoi usare sempre la stevia o lo xilotolo e puoi aggiungere un cucchiaino di cannella o polvere di cacao puro.

Spuntino Caffè più mezza tazza di frutti di bosco o 5 fragole.

Pranzo Frullato di mirtilli (a volontà) con 2 finocchi o 1 mela o 1 una fetta di ananas con un misurino di soia in granelli. Oppure un'insalata mista con mezzo avocado oppure 4 noci o mandorle e mezza tazza di semi di chia o altri semi, come sesamo, zucca e girasole.

Spuntino 1 yogurt bianco magro bio con 2 gherigli di noci o mandorle.

Cena Passato di verdure a piacere con un cucchiaino di olio; oppure zuppa di carote, sedano, zucchine, cicoria, melanzane, funghi freschi da insalata, rafano e cipolla rossa di Tropea. Più 1 mela oppure mezza tazza di frutti di bosco e 2 noci brasiliane o 2 mandorle.

Dieta realizzata con la consulenza del dottor Ascanio Polimeni, medico nutrizionista ed esperto di medicina antiaging, presidente di Regenera Research Group.

F
solo 1€
N.24 settimanale 20 giugno 2018 1 euro
Chiara Francin
FALLI
TI AIUTA
RISORGER
LUKE EVAN
L'ANIMA GEMEL
ESISTE? IO NON L'H
ANCORA TROVAT
JUSTIN THEROU
E EMMA STON
E LE ALTRE NUOV
COPPIE DELL'ESTAT
MARIN
DI GUARD
VI RACCONTO COSA H
INSEGNATO A MIA FIGLIA
CHIARA FERRAGN
DONNE CORAGGIOSE
DA 12 ANNI COMBATTO PER
FAR VIVERE LA MIA BAMBINA
Moda
IN SPIAGGIA
DA VERA LADY
Beauty
5 LOOK VINCENTI
PER CONQUISTARE
VIAGGI
SARDEGNA
RILASSANTE E
ON THE ROAD
DIETA FURBA
SE LE HAI PROVATE TUTTE QUESTA FA PER TE
ISSN 2280 773X
80024
9 772280 773004
CAIRO EDITORE

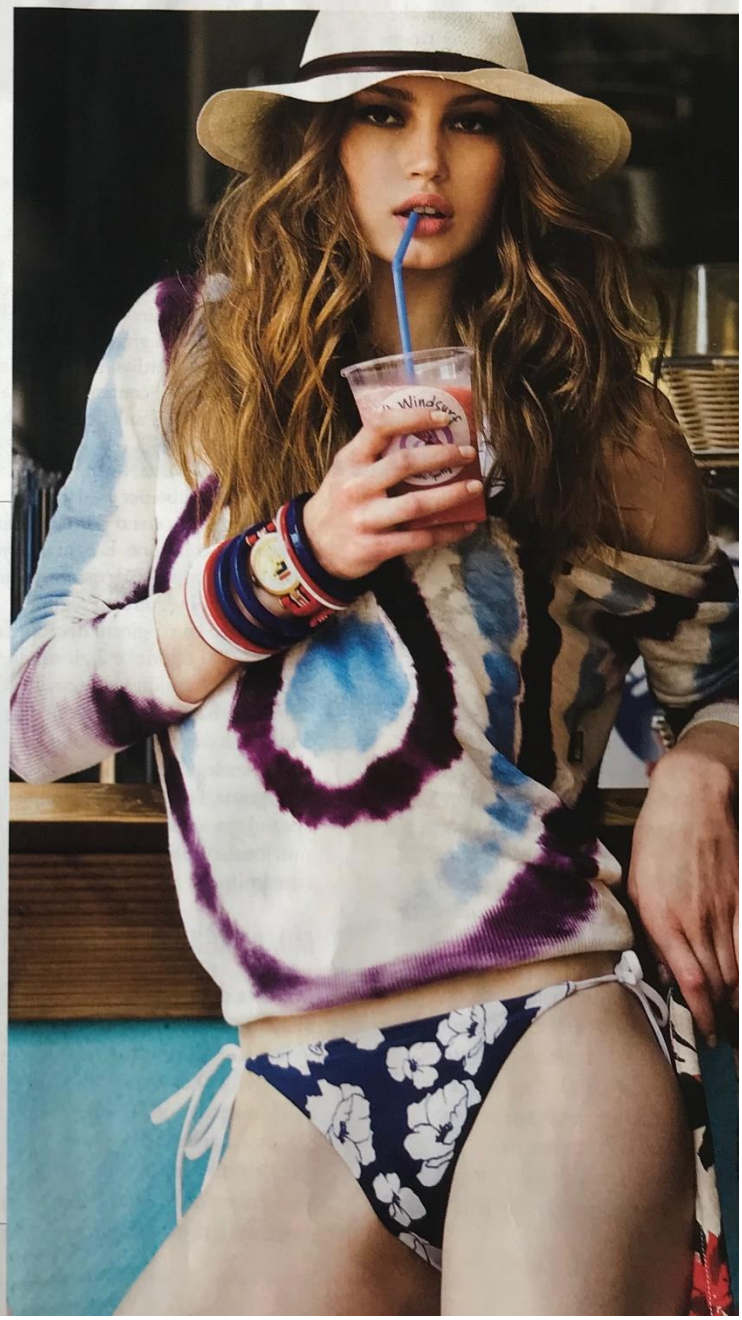
DIETA FURBA

Se le hai provate tutte questa funziona

Bastano pochi giorni a stecchetto per arrivare preparati all'imminente prova costume? Un nutrizionista mette a confronto i tre regimi alimentari più in voga del momento, salvando alcuni loro principi. E ci propone un menu per una remise en forme dell'ultimo minuto. Dura meno di una settimana

DI CLAUDIA BORTOLATO

Intensiva, super rapida. A base di ananas o riso oppure di tutto un po', a patto di passeggiare su scarpe sportive dai superpoteri, che snelliscono le cosce e rialzano il fondoschiena. C'è anche la dieta "sontuosa", che ruota intorno al burro e al caffè consumati a colazione (*Bulletproof coffee*, una delle ultime mode alimentari negli USA). A ridosso dell'estate, spinte da un'ansia da forma fisica, impazzano idee luminose (e talvolta fantasy) per dimagrire. Fortuna che negli ultimi anni il nostro bagaglio culturale-dietetico si è un po' affinato, grazie anche all'entrata in scena di regimi dimagranti più sensati, incluse le tanto vituperate (ma seguite) diete fast improntate sui periodi brevi (da qualche giorno a massimo una, due settimane), che si sono evolute in piani dietetici più sani ed equilibrati, conquistandosi così l'attenzione dei nutrizionisti e di parte della comunità ▸



Thanassis Krikis / Trunk Archive