

LA DIETA DEI CIBI BRUCIAGRASSI per dimagrire mangiando

Scegliendo bene cosa mettere nel piatto si possono ottenere due risultati in un colpo solo: snellirti e sentirti sazia.

Così metterti a dieta non sarà un sacrificio e i risultati dureranno

La dieta dopo i 45 anni deve essere completa, evitando di bandire interi gruppi alimentari (come carboidrati o lipidi). La dottoressa Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista e diet coach di Humanitas a Milano, non ha dubbi sul fatto che, insieme all'equilibrato apporto proteico, i carboidrati, quelli

giusti e in dosi e combinazioni opportune, siano la chiave per lo sblocco del peso e l'armonia ormonale. C'è poi la possibilità di bruciare calorie mentre mangiamo. Non è un sogno: tutti i cibi consumano energia per essere digeriti e assimilati. Alcuni più di altri. Per questo, sono da privilegiare nel momento in cui vo-

GLI ALLEATI DELLA LINEA Ecco gli alimenti termogenici, ovvero quelli che



Ipocalorica, drenante e fonte di potassio, questa verdura riduce la ritenzione. Inoltre, contiene una buona quantità di fibre che, oltre a favorire il funzionamento dell'intestino, aiutano a ridurre l'assimilazione degli zuccheri. È perfetto anche come spezzafame e come cibo da aperitivo.



Crude, cotte al vapore, lessate non fa differenza: sono ottime per dimagrire, perché aiutano a mantenere la pancia piatta e a contrastare il gonfiore addominale. Inoltre sono idratanti e riducono le infiammazioni che bloccano il metabolismo e rendono difficile perdere peso.



Contribuisce a mantenere sotto controllo la glicemia e, con essa, il sovrappeso. È un ottimo alimento per rendere meno calorico un purè di patate o per aumentare il potere saziante di un piatto. Consumalo anche crudo, è ricco di vitamina C tonificante (vedi anche pag. 64).



Questo frutto ormai diffuso anche da noi migliora il lavoro dello stomaco e contrasta la stitichezza. È una fonte di enzimi, che servono alla digestione delle proteine e per questo è utile se tendi a gonfiarti dopo aver mangiato piatti ricchi, con carne e cereali.

gliamo perdere peso. Quando mangiamo un cibo, qualunque esso sia, introduciamo calorie nell'organismo, in quantità diverse a seconda dei casi. Ma ne bruciamo anche: per masticare, digerire, trasformare, assimilare, immagazzinare e trasportare un alimento, infatti, il nostro corpo consuma energia, producendo calore. Questa parte del dispendio energetico quotidiano prende il nome di termogenesi indotta dalla dieta e si va ad aggiungere al dispendio legato all'attività fisica, a quello necessario per mantenere la temperatura corporea costante, a quello dovuto alle funzioni vitali e così via. In media, la spesa energetica legata alla termogenesi alimentare corrisponde al 10% del consumo calorico quotidiano. A farci bruciare più calorie sono soprattutto i cibi proteici. Con le proteine, infatti, il dispendio energetico va dal 10 al 35%, mentre con i carboidrati semplici e complessi è compreso fra il 5 e il 10%, ancora inferiore con i grassi. «Che ci piaccia o no, il nostro corpo ha bisogno di zuccheri. Il modo migliore per assumerli sono i cereali integrali (farro,

MELA

Tutte le varietà di mele sono benefiche, ma ancor più lo sono le mele verdi e quelle rosse. Sono un'ottima fonte di fibre, sono depurative e rimineralizzanti. La presenza di acido ursolico e piruvico stimolano il consumo di grassi per scopi energetici e aumenta il metabolismo basale. Ovviamente vanno consumate con la buccia e nella loro forma naturale, quindi meglio non centrifugate, grattugiate o frullate.

52 KCAL
OGNI
100 GRAMMI



orzo, riso, avena, miglio ecc.) che forniscono carboidrati a lento rilascio ricchi di fibre che aiutano a controllare i livelli di colesterolo e zuccheri nel sangue, e regolano le funzioni intestinali. Hanno anche buone quote di proteine, vitamine del gruppo B e sali minerali, importanti per ossa e cervello. Altre fonti di carboidrati "lenti" sono verdure come cavolfiore, verza, broccoli, fagiolini, carote, zucca, patate e legumi, soprattutto lenticchie e piselli. Da accompagnare a proteine leggere prese dalla carne bianca, dal pesce azzurro o dagli albumi, tutti cibi che comportano un elevato dispendio calorico e tonificano i muscoli. Non bisogna comunque esagerare nelle quantità per non affaticare i reni. In caso si possono alternare con i legumi, nutrienti e salutari». Anche gli alimenti che contengono sostanze nervine, come il tè e il caffè, hanno un discreto potere termogenico: questo perché stimolano il sistema nervoso simpatico, meccanismo che richiede un consumo elevato di energia. ➔

apportano meno calorie di quelle che sono necessarie per digerirli. Non farteli mancare



ARANCIA

L'arancia e come lei anche altri agrumi, apportano potassio, per cui contrastano la ritenzione idrica e contribuiscono a mantenere l'equilibrio salino. Scegline bio e sfrutta anche la buccia, apporta molecole antiossidanti, che tengono attivo il metabolismo.



PEPERONCINO

Diversi studi hanno dimostrato che la capsaicina contenuta nel peperoncino ha un buon effetto termogenico e attiva la lipolisi, ossia il processo di scioglimento dei grassi. Non solo: il peperoncino alza la temperatura del corpo, accelerando in maniera istantanea il metabolismo.



CARNE, UOVO, CROSTACEI

Le proteine di carni bianche e magre, come tacchino e pollo, ma anche crostacei, frutti di mare e albume d'uovo comportano un elevato dispendio energetico per poter essere digerite. Inoltre la loro presenza, affiancata a cereali, ne abbassa l'impatto glicemico.



PESCE AZZURRO

Anche il salmone e il pesce azzurro, come le sardine o lo sgombero, sono proteici. In aggiunta, contengono una quantità significativa di grassi buoni, che proteggono il sistema cardiovascolare e non influiscono in maniera determinante sull'accumulo di adipe.

Il menu settimanale per perdere

Qui sotto trovi un programma alimentare messo a punto dalla dottoressa Macorsini da seguire da lunedì a sabato, con la domenica come giorno libero, che ti aiuta a dimagrire in modo sano, rassodare le forme e mantenere il peso. L'esperta consiglia di aumentare l'attività fisica e ridurre le bibite zuccherate e gli alcolici, almeno a inizio dieta, per poi regolarti quando prendi il ritmo. ○

Alcuni consigli generali

- **CONDIMENTI:** due cucchiari di olio extravergine di oliva al dì.
- **PANE:** un panino integrale da 50 g a pasto (o riso, orzo, quinoa, farro o un altro cereale lessato a scelta).
- **BEVANDE:** acqua ricca di calcio, almeno 1,5 litri al giorno.
- **FRUTTA:** massimo due frutti al dì.

Idee per spuntini e colazione

APPENA SVEGLIA

Bevi un bicchiere di acqua calda con zenzero.

COLAZIONE

Dopodiché prepara un porridge di miglio o d'avena ammorbidita con succo di pera e latte di riso o di mandorle. Se preferisci la colazione salata, spalma uno strato di crema di avocado su una fetta di pane nero e bevi una spremuta di arancia.

SPUNTINI

Per gli spuntini di metà mattina e pomeriggio puoi scegliere tra due fette di ananas (non sciroppate) abbinata a una piccola porzione di frutta secca (tre noci o cinque mandorle) per limitare il carico glicemico.

Vanno bene anche delle verdure crude, come carote, sedano e finocchi, o, se non lo mangi a colazione, uno yogurt magro/kefir. In alternativa un centrifugato con carote viola, finocchi e zenzero.



LUNEDÌ

Pranzo

- 150 g di salmone all'aneto con patate dolci al forno.
- Caffè di cicoria (fonte di fibra).

Cena

- Crema di zucca.
- Insalata di verza (lasciala cruda e tagliala a listarelle molto sottili), carote, noci e prezzemolo.
- Burger di lenticchie.



MARTEDÌ

Pranzo

- 70 g di pasta integrale ai broccoli.
- Verdure di stagione al vapore.

Cena

- Orata alla provenzale (spennella il pesce con olio, succo di limone, pepe e poi inforna).
- Insalata mista.



MERCOLEDÌ

Pranzo

- Un'insalatona di verdure crude accompagnata da 80 g di tonno al naturale e un uovo sodo.
- Una coppetta di macedonia.

Cena

- Minestrone di verdure miste (zucchine, bietole, fagiolini, carote, cipolle, porri).
- 120 g di mozzarella /ricottina/ certosino light.

peso in salute

No alle calorie “vuote”

L'espressione “caloria vuota” indica le calorie presenti in alcuni alimenti che, nonostante l'alto contenuto energetico, sono privi di significative proprietà nutrizionali benefiche. Insomma, alzano l'ammontare calorico giornaliero, e le probabilità di ingrassare, senza vantaggi. I cibi derivati dalla farina bianca sono un esempio; come visto, vanno ridotti perché danno tanta energia senza fornire micronutrienti, proteine o fibre. La raffinatura comporta una rapidità di assorbimento del glucosio. La glicemia aumenta e con essa la produzione di insulina. Ciò favorisce l'accumulo di riserve energetiche, tra cui l'adipe, nei tessuti. Non bisogna eliminare gli zuccheri “veloci” completamente, ma sceglierli con criterio e consumarli di rado. Un momento giusto è, ad esempio, la colazione, perché al mattino i livelli di cortisolo e insulina sono al picco, cosa che consente di smaltire più facilmente le calorie assunte. Un'idea è una fetta di pane integrale con un velo di miele e, a parte, una fonte proteica, come lo yogurt, per equilibrare la glicemia e saziare.



GIOVEDÌ

Pranzo

- 70 g di pasta al grano saraceno condita con pomodoro fresco e basilico.
- Verdure grigliate a piacere.

Cena

- Seppioline lessate in insalata con rucola e pomodori da condire con un'emulsione di olio, limone e pepe nero.



VENERDÌ

Pranzo

- Due uova strapazzate più un albume al sugo di pomodoro.
- Zucchine trifolate.

Cena

- 150 g di carne di pollo ai ferri.
- Fette di zucca al forno con alloro e paprika dolce.



SABATO

Pranzo

- Una fetta da 200 g di pesce spada preparato con limone e rosmarino.
- Contorno di peperoni conditi con capperi e peperoncino
- Insalata di indivia.

Cena

- Una zuppa di legumi, riso integrale e tarassaco.
- Verdure cotte.

Il dolce? Sì, ma con le mele

La mela è un frutto energetico altamente ricco di fibre che sazia, fa bene al microbiota e controlla la glicemia in dolcezza. Di seguito due ricette autunnali per gustarla.

Frutta cotta aromatica

- 250 g di mele
- 10 g di uvetta
- Un chiodo di garofano
- Scorza d'arancia
- Scorza di limone
- Cannella



Taglia la frutta a pezzi grossi e falla cuocere con gli aromi e qualche cucchiaino di acqua per 15-20 minuti. Unisci l'uvetta ammorbidita in acqua tiepida. Servi la frutta tiepida.

Mela al forno

- 150 g di mela cotogna
- 10 g di uvetta
- 10 g di gherigli di noce



Taglia in senso orizzontale la parte superiore della mela e taglia il torsolo; riempi l'interno con i gherigli di noce tritati e l'uvetta ammorbidita precedentemente in acqua tiepida. Quindi chiudi la mela con la parte superiore e disponila in una teglia con un dito d'acqua. Cuoci in forno per 20 minuti circa.