

DIETA

CONTRO LA MASSA GRASSA SULL'ADDOME

Prof Pier Luigi Rossi
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione
Ospedale San Donato – ASL Arezzo www.pierluigirossi.it
info@pierluigirossi.it

CARATTERI NUTRIZIONALI DELLA DIETA

E' una dieta caratterizzata da un modulo alimentare basato su tre pasti principali: colazione, pranzo, cena con due spuntini: mattina e pomeriggio. Mangiare ogni tre ore garantisce un livello ottimale della glicemia, evitando sue brusche variazioni.

Il modello nutrizionale limita la secrezione di insulina, ormone responsabile del senso della fame continua, dell'accumulo adiposo.

La colazione prevede alimenti combinati tra loro al fine di migliorare la funzionalità intestinale. In particolare la combinazione tra yogurt e kiwi tagliati a fettine e fatti riposare per un breve tempo contribuisce anche ad accelerare il transito intestinale del cibo, utile per superare eventuale stipsi.

Gli spuntini sono composti con frutta fresca di stagione o con spremute di pompelmo e arance, capaci di apportare vitamine e minerali, nonché nutrienti attivi contro i radicali liberi dell'ossigeno, molecole aggressive che si formano nelle cellule per ossidazione dei grassi.

Il pranzo, come la cena, è aperto da una porzione libera di verdure crude per creare il senso della sazietà gastrica, per apportare acqua biologica, fibra alimentare, vitamine e minerali, nutrienti ad azione anti-ossidante. Durante la dieta occorre rifornire l'organismo di molecole naturali contenute nella verdura e nella frutta capaci di proteggere le cellule.

Questa settimana sono state scelte verdure, ortaggi senza foglia verde per aiutare la digestione, arginare il meteorismo intestinale. Vengono introdotte verdure dal gusto amaro per creare un rapido senso di sazietà sensoriale. La introduzione di verdure amare sarà programmata con maggiore indicazione nella prossima settimana.

Il secondo piatto, a pranzo e a cena, è un piatto a prevalente composizione di proteine, con eccezione del pranzo di giovedì e della domenica dove è indicato un piatto a prevalente composizione di carboidrati.

La dose dei carboidrati è contenuta nella dieta perché un eccesso di questi principi nutritivi causa un aumento di accumulo di grasso corporeo, se non viene realizzata una sana giornaliera attività motoria. Il secondo piatto è seguito da un piatto di verdura cotta. La dose del pane integrale garantisce un equilibrato apporto glucidico giornaliero. La dose di olio extra vergine di oliva è indicata per il condimento a crudo e per la eventuale cottura degli alimenti in dieta.

In questa settimana si consiglia di astenersi da bevande alcoliche, di limitare bevande, succhi di frutta addizionati da zuccheri, bere almeno dieci bicchieri di acqua durante il giorno, limitare con determinazione l'uso del sale da cucina, responsabile di trattenere acqua extra cellulare.

Al termine della giornata si consiglia una tisana di finocchio dolce, utile per migliorare funzionalità intestinale e meteorismo.

Accanto alla corretta alimentazione è necessario prevedere attività motoria, come due ore di camminata rapida all'aria aperta, oppure 10 Km di cyclette in casa anche fatti in più riprese oppure fare dieci mila passi al giorno (utile un contapassi). Tutto il movimento va eseguito assicurando una buona ossigenazione con una consapevole respirazione.

E' bene fare ogni tanto durante la giornata esercizi di ginnastica respiratoria: profonda inspirazione, sospensione della respirazione trattenendo nei polmoni l'aria inspirata per qualche secondo, poi fare una profonda espirazione. Ripetere questi tre movimenti più volte fino a quando compare una leggera vertigine, segno che l'afflusso di ossigeno è arrivato al cervello. Come è arrivato al cervello, è arrivato nell'intero organismo.

Per "bruciare" un grammo di grasso corporeo occorre due litri di ossigeno. Se non c'è il giusto volume di ossigeno, tutto il metabolismo rallenta!

Accanto alla sana alimentazione, attività motoria, ginnastica respiratoria occorre prendere un metro da sarta e misurare la circonferenza della vita, facendo passare il metro proprio sopra l'ombelico. La donna ad ogni età non deve superare 88 cm, l'uomo 102 cm. Andare sopra questi valori vuol dire avere un grave accumulo di grasso addominale. Oltre al peso corporeo in eccesso, dobbiamo valutare "dove" è stato accumulato l'eccesso di grasso.

Il grasso addominale è il più pericoloso per la salute. Causa ipertensione arteriosa, diabete mellito tipo II, cattiva qualità del sonno, riduce l'apporto vitale dell'ossigeno. Predispone a malattie cardiache e vascolari, all'aumento del colesterolo e trigliceridi.

L'eccesso di grasso addominale è causa delle apnee notturne e del russare. Questa settimana è saggio pesarsi e imparare ad usare il metro, misurando la circonferenza della vita e scrivendo i propri valori in un "diario personale" di salute.

LUNEDI

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 125 un vasetto), un cucchiaio di bastoncini di frumento integrale, due kiwi tagliati a fettine, una tazza calda di orzo o di tè verde

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di arance (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata di carote e finocchi condita con succo di limone (porzione libera)
- Filetto di vitello (donna g 120 / Uomo g 130) alla griglia con erbe aromatiche
- Zucchine lessate porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

MERENDA

Frutta fresca di stagione (g 150)

CENA

- Dadolata di sedano, carote, cipolle (porzione libera)
- Involtini di tacchino (Donna g 120 / Uomo g 130) alla salvia e vino bianco
- Broccoli al limone (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 60 / uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce (una tazza)

MARTEDI

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 125 un vasetto), un cucchiaio di bastoncini di frumento integrale, due kiwi tagliati a fettine, una tazza calda di orzo o di tè verde

SPUNTINO

Una mela

PRANZO

- Carote grattugiate con limone (porzione libera)
- Sella di coniglio al forno rosmarino (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Finocchi lessati conditi con olio e prezzemolo (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

MERENDA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

- Insalata con mele verdi, sedano e finocchi
- Dentice al forno (Donna g 180 / Uomo g 200) con olive nere
- Patate lessate con trito di prezzemolo (Donna g 200 / Uomo g 220)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce (una tazza)

MERCOLEDI

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 125 un vasetto), un cucchiaino di bastoncini di frumento integrale, due kiwi tagliati a fettine, una tazza calda di orzo o di tè verde

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo fresco (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata di finocchi con olive, arance e menta (porzione libera)
- Roast-beef (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Cimette di cavolfiore lessate
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

MERENDA

Una pera (g 150)

CENA

- Insalata di pomodori con cuori di sedano e basilico (porzione libera)
- Stracchino (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Zucchine e carote lessate con olio e origano (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce (una tazza)

GIOVEDÌ

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 125 un vasetto), un cucchiaino di bastoncini di frumento integrale, due kiwi tagliati a fettine, una tazza di orzo o di tè verde

SPUNTINO MATTINA

Una piccola banana

PRANZO

- Insalata di soncino o insalata belga (porzione libera)
- Riso al pomodoro (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Fagiolini lessati con maggiorana
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

MERENDA

Ananas (g 150)

CENA

- Insalata croccante di sedano, carote e finocchi (porzione libera)
- Prosciutto crudo magro (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Cavolo al vapore (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce (una tazza)

VENERDI

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 125 un vasetto), un cucchiaio di bastoncini di frumento integrale, due kiwi tagliati a fettine, una tazza calda di orzo o di tè verde

SPUNTINO MATTINA

Spremuta fresca di due arance (un bicchiere)

PRANZO

- Insalata di verza con pepe nero (porzioni libera)
- Pollo al cartoccio (Donna g 120 / Uomo g 130) con limone e salvia
- Cipolle al forno (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 70 / Uomo g 80)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

MERENDA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

CENA

- Pinzimonio di sedano e peperoni rossi e gialli (porzione libera)
- Ricotta fresca di mucca (Donna g 120 / Uomo g 130)
- Zucchine e carote lessate (porzione libera) condite con aceto balsamico
- Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva g 10 (due cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce (una tazza)

SABATO

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 125 un vasetto), un cucchiaino di bastoncini di frumento integrale, due kiwi tagliati a fettine, una tazza calda di orzo o di tè verde

SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

PRANZO

- Insalata di pomodori con origano (porzione libera)
- Tagliata di carne al rosmarino (Donna g 120 / uomo g 130)
- Patate al cartoccio (Donna g 200 / Uomo g 220)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

MERENDA

Una tazza di macedonia di frutta fresca di stagione al limone

CENA

- Insalata di sedano, pomodori, cipolle (porzione libera) con due cucchiaini di mais
- Tonno al naturale (Donna g 100 / Uomo g 120)
- Peperoni gialli e rossi grigliati con capperi (porzione libera)
- Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce (una tazza)

DOMENICA

COLAZIONE

Yogurt da latte magro (g 125 un vasetto), un cucchiaio di bastoncini di frumento integrale, due kiwi tagliati a fettine, una tazza calda di orzo o di tè verde

SPUNTINO MATTINA

Frutta fresca di stagione a piacere (g 150)

PRANZO

- Insalata croccante di sedano, carote e finocchi (porzione libera)
- Linguine integrali (Donna g 70 / Uomo g 80) con vongole
- Pomodori grigliati con olio e prezzemolo (porzione libera) o fagiolini verdi lessati (porzione libera) con maggiorana
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

MERENDA

Due fette di ananas (g 150)

CENA

- Dadolata di peperoni, pomodori e cipolle (porzione libera)
- Frittata con porri (due uova)
- Pane integrale (Donna g 60 / Uomo g 70)
- Olio extra vergine di oliva g 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di finocchio dolce (una tazza)