

Prof Pier Luigi Rossi
Medico Specialista in Scienza della Alimentazione

Telefono segreteria 0575 / 401170

www.pierluigirossi.it info@pierluigirossi.it

METODO
DIETA MOLECOLARE
“settimana dedicata alla salute e benessere intestinale, alla riduzione del grasso addominale”

OBIETTIVO di SALUTE

Settimana dedicata alla salute e al benessere intestinale.
L'intestino ha una centralità primaria nel metodo dieta molecolare.
Ogni pasto ha la “sua” digestione regolata dalle molecole nutrienti introdotte con gli alimenti.

OBIETTIVO NUTRIZIONALE

**Scegliere alimenti senza farina
privilegiando cereali integrali naturali**

Metodo DIETA MOLECOLARE

“ Salute e Benessere intestinale Riduzione massa grassa addominale”

Il metodo dieta molecolare di questa settimana è dedicata alla salute e al benessere intestinale ed ha due obiettivi.

Il primo è di salute: recuperare appieno la funzionalità epatica riducendo l'eccesso di trigliceridi e di glicogeno accumulati negli epatociti.

Per recuperare il peso forma, perdendo massa grassa in eccesso in particolare nell'addome, occorre partire dal fegato. Per dimagrire non serve solo ridurre l'apporto energetico con la alimentazione giornaliera, occorre scegliere gli alimenti con le loro molecole nutrienti.

Con un fegato “grasso” (condizione di steatosi epatica) il metabolismo glucidico e lipidico è compromesso. Il metodo molecolare è basato sulla scelta delle molecole, dei principi nutritivi contenuti negli alimenti. I principi nutritivi sono: carboidrati, proteine, lipidi, vitamine, minerali, acqua....

Le Calorie degli alimenti letti nelle varie tabelle ed etichette alimentari non corrispondono alle effettive calorie utilizzate dalle nostre cellule. Una porzione di pasta oppure una porzione di formaggio possono fornire Calorie tabellari uguali, ma ciascuno alimento possiede molecole e principi nutritivi nettamente diversi. La pasta contiene in prevalenza carboidrati. Il formaggio contiene in prevalenza lipidi e proteine, non contiene carboidrati. Queste molecole nutritive giunte all'interno del nostro intestino ed organismo hanno un loro netto e diverso destino metabolico.

Il fegato è la ghiandola primaria nella gestione del nostro metabolismo cellulare.

Questo primo obiettivo porta alla riduzione dell'eccesso di grasso addominale.

Il secondo obiettivo della dieta molecolare di questa settimana è introdurre nuovi alimenti, modificare la propria alimentazione concentrando la attenzione sui CERALI INTEGRALI NATURALI. Pensiamo a quanti alimenti composti con la farina vengono mangiati ogni giorno. La farina è un alimento “ morto”, mentre un cereale integrale messo a contatto con acqua genera una nuova piantina. Segno che ha tutte le sue proprietà nutrizionali, vitali. Mangiando alimenti senza farina possiamo far riposare il nostro intestino. Nei menù giornalieri sono inseriti tutti alimenti ottenuti senza farina. Fare il metodo dieta molecolare di alimentazione consapevole vuol dire acquisire una capacità di scelta degli alimenti da ingerire ogni giorno. Essere consumatori “attivi e consapevoli” di ciò che si sceglie di mangiare e non essere solo consumatori passivi che mangiano senza essere coscienti che il cibo introdotto condizionerà la qualità di vita e di salute. I menu giornalieri sono basati su cinque contatti con il cibo: colazione, **SPUNTINO MATTINA**, pranzo, merenda e cena. Mangiare ogni tre ore mantiene il livello della glicemia (concentrazione di glucosio nel sangue) inferiore a 120mg/100ml. Questa condizione determina il controllo della secrezione di insulina, ormone che secreto in eccesso favorisce l'accumulo di massa grassa in particolare nell'addome e cosce, stimolando una fame continua.

Ogni contatto con il cibo prevede più scelte, che ciascuno può realizzare in base ai propri gusti. Il pranzo prevede ben quattro scelte alimentari per favorire la realizzazione della dieta molecolare, anche nella condizione di mangiare fuori la propria casa. Il pasto della cena è più organizzato nella cottura ed elaborazione degli alimenti.

Questa settimana sono programmate varie proposte di cereali integrali naturali. La dieta di questa seconda settimana vuole attirare la attenzione sul loro valore nutrizionale e gastronomico.

Oggi non c'è più il tempo né per mangiare né per preparare il cibo, cosicché si finisce per mangiare sempre le stesse scelte alimentari con il risultato che ciascuno può valutare sul proprio organismo! Fare la dieta molecolare significa recuperare la conoscenza del proprio organismo e saper scegliere la propria

alimentazione per recuperare il peso forma, come scelta consapevole di medicina preventiva.

Al termine dei menù giornalieri ho inserito una scheda sul valore nutrizionale dei cereali, dei legumi e il loro modo di uso in cucina. Realizzare una settimana con alimenti senza farina garantisce una salutare messa a riposo dell'intestino tenue. La farina è un alimento che contiene oltre i carboidrati anche proteine che possono creare dispepsia e malassorbimento intestinale, meteorismo con gas intestinali indesiderati. Le proteine del grano possono apportare una dose di glutine in grado di creare disfunzioni nella funzionalità dell'intestino tenue. I carboidrati sono introdotti con i cereali integrali, spesso associati ai legumi. Ho inserito pure una scheda nutrizionale sui legumi al fine di riuscire a realizzare un modello di alimentazione utile per riabilitare l'intero apparato intestinale.

Prof PIER LUIGI ROSSI

Medico Specialista in Scienza della Alimentazione

Direttore Scuola di Alimentazione Consapevole

Telefono segreteria 0575/ 401170

www.pierluigirossi.it info@pierluigirossi.it

Consiglio di misurare la circonferenza addominale nel suo punto più largo all'inizio della settimana e verificare l'eventuale modifica in cm al termine della settimana. Gli schemi dietetici giornalieri sono utili per migliorare la funzionalità intestinale e ridurre l'eccesso di adipe nell'addome.

LUNEDI

Appena svegli bere due bicchieri di acqua minerale ricca di ioni bicarbonato

COLAZIONE

Una tazza di tè verde con un cucchiaino di miele, un frutto di stagione a piacere

Oppure una tazza di latte scremato con due cucchiari di muesli, un frutto di stagione a piacere

Oppure yogurt da latte magro (un vasetto), due cucchiari di muesli, un frutto di stagione a piacere

SPUNTINO MATTINA

Spremuta fresca di due arance ed un limone

PRANZO

- 1- Insalata di carote, peperoni verdi e rossi, crudi (porzione libera) con aggiunta di dadolata di fesa di tacchino (Donna g 120 / Uomo g 130), fagioli bianchi (Donna g 100 / Uomo g 120, porzione cotta), prezzemolo e due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (tutti gli alimenti uniti in una unica preparazione)
- 2- Oppure un piatto di verdura cruda di stagione a piacere, seguito da un piatto proteico con carne rossa o bianca (Donna g 120 / Uomo g 130), patate lessate (Donna g 200 / Uomo g 230)
- 3- oppure yogurt da latte magro (200 g), una mela fuji ed una banana

SPUNTINO POMERIGGIO

Tazza di orzo non zuccherato

Frutta fresca di stagione a piacere oppure centrifugato di una mela e due carote

CENA

- Insalata di lattuga e crescione (porzione libera) con mais (Donna g 100 / Uomo g 120 porzione cotta)
- Prosciutto crudo magro (Donna g 70 / Uomo g 80))
- Verdura cotta di stagione a piacere (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di rosa canina

MARTEDI

Appena svegli bere due bicchieri di acqua minerale ricca di ioni bicarbonato

COLAZIONE

Una tazza di tè verde con un cucchiaino di miele, un frutto di stagione a piacere

Oppure una tazza di latte scremato con due cucchiaini di muesli, un frutto di stagione a piacere

Oppure yogurt da latte magro (un vasetto), due cucchiaini di muesli, un frutto di stagione a piacere

SPUNTINO MATTINA

Due kiwi

PRANZO

- Insalatona di lattuga ridotta in piccole porzioni, pomodori, ravanelli (porzione libera) con due uova assodate, orzo perlato (Donna g 50 / Uomo g 60 pesato crudo), due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (tutti gli alimenti in una preparazione unica)
- oppure piatto di verdura cruda di stagione a piacere (porzione libera), filetto di manzo ai ferri (Donna g 120 / Uomo g 130), verdura cotta di stagione a piacere (porzione libera), riso integrale al naturale (Donna g 50/ Uomo g 60 pesato crudo)
- oppure yogurt da latte magro (200 g), tre cucchiaini di fiocchi di avena o altro cereale, una mela fuji

SPUNTINO POMERIGGIO

Tazza di orzo non zuccherato

Un frutto fresco di stagione a piacere

CENA

- Zuppa di farro e ceci (una porzione) con rosmarino e olio extra vergine oliva
- Insalata di topinambur tagliato a piccole fette, cuori di carciofo e carote con succo di limone (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini per condimento a crudo zuppa di farro e insalata di topinambur)

DOPO CENA

Tisana di rosa canina

MERCOLEDI

Appena svegli bere due bicchieri di acqua minerale ricca di ioni bicarbonato

COLAZIONE

Una tazza di tè verde con un cucchiaino di miele, un frutto di stagione a piacere

Oppure una tazza di latte scremato con due cucchiari di muesli, un frutto di stagione a piacere

Oppure yogurt da latte magro (un vasetto), due cucchiari di muesli, un frutto di stagione a piacere

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di pompelmo (un bicchiere)

PRANZO

- Insalatona di indivia, pomodoro, sedano (porzione libera) con mozzarella a cubetti (Donna g 70 / Uomo g 80) con due cucchiari di mais, due cucchiaini di olio extra vergine di oliva (tutti gli alimenti in una unica preparazione)
- Oppure porzione libera a piacere di verdura cruda di stagione con due cucchiari di mais, carpaccio di vitellone marinato con succo di limone (Donna g 120 / Uomo g 130), porzione libera di verdura cotta di stagione, olio extra vergine di oliva (15 g) tre cucchiaini
- Oppure yogurt da latte magro (200 g), tre cucchiari di cereali integrali a piacere, una mela fuji

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

CENA

- Minestrone di verdura (porzione libera) con orzo (g 60 pesato a crudo)
- Bresaola (Donna g 70 / Uomo g 80) con indivia (porzione libera) e scaglette di formaggio
- Verdura cotta di stagione (porzione libera)
- Olio extra vergine di oliva grammi 10 (un cucchiaino da tavola)

DOPO CENA

Tisana di rosa canina

GIOVEDÌ

Appena svegli bere due bicchieri di acqua minerale ricca di ioni bicarbonato

COLAZIONE

Una tazza di tè verde con un cucchiaino di miele, un frutto di stagione a piacere

Oppure una tazza di latte scremato con due cucchiaini di muesli, un frutto di stagione a piacere

Oppure yogurt da latte magro (un vasetto), due cucchiaini di muesli, un frutto di stagione a piacere

SPUNTINO MATTINA

Spremuta di due arance ed un limone

PRANZO

- Insalatona mista di indivia e rucola, pomodori (porzione libera), con listarelle di prosciutto cotto magro (Donna g 50 / Uomo g 80), tre cucchiaini di piselli, con tre cucchiaini di olio extra vergine di oliva (tutti gli alimenti in una unica preparazione)
- Oppure insalata nizzarda
- oppure yogurt da latte magro (200 g), una mela fuji

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato

Un frutto fresco di stagione a piacere

CENA

- Insalata di radicchio rosso (porzione libera)
- Sogliola al limone (Donna g 180 / Uomo g 200)
- Patate lessate (g 200) con prezzemolo finemente tritato
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di menta piperita (azione favorente funzionalità e benessere intestinale)

VENERDI

Appena svegli bere due bicchieri di acqua minerale ricca di ioni bicarbonato

COLAZIONE

Una tazza di tè verde con un cucchiaino di miele, un frutto di stagione a piacere

Oppure una tazza di latte scremato con due cucchiari di muesli, un frutto di stagione a piacere

Oppure yogurt da latte magro (un vasetto), due cucchiari di muesli, un frutto di stagione a piacere

SPUNTINO MATTINA

Una piccola banana oppure frutta fresca di stagione a piacere

PRANZO

- Insalata di ortaggi misti, crudi a piacere di stagione (porzione libera)
- con aggiunta di tonno al naturale (Donna g 50 / Uomo g 70), fagioli
- borlotti (Donna g 100 / Uomo g 120, porzione cotta), aneto e due
- cucchiaini di olio extra vergine di oliva (tutti gli alimenti uniti in una
- unica preparazione)
- Oppure porzione libera di verdura cruda a piacere, dentice al forno (Donna g 180 / Uomo g 200) con
- patate lessate (Donna g 200 / Uomo g 230), porzione libera di verdura cotta di stagione
- Oppure yogurt da latte magro (200 g), una mela fuji e una banana

SPUNTINO POMERIGGIO

Due fette di ananas con foglie fresche di menta oppure un centrifugato di ananas e carote

CENA

- Minestrone di verdura (porzione libera), con una patata ed due cucchiari di legumi
- Insalata di puntarelle (porzione libera) con alcune alici
- Due uova sode
- Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

DOPO CENA

Tisana di menta piperita (azione favorente funzionalità e benessere intestinale)

SABATO

Appena svegli bere due bicchieri di acqua minerale ricca di ioni bicarbonato

COLAZIONE

Una tazza di tè verde con un cucchiaino di miele, un frutto di stagione a piacere

Oppure una tazza di latte scremato con due cucchiaini di muesli, un frutto di stagione a piacere

Oppure yogurt da latte magro (un vasetto), due cucchiaini di muesli, un frutto di stagione a piacere

Oppure due cucchiaini di cacao amaro, rinvenuto in una acqua calda, un frutto fresco di stagione a piacere

SPUNTINO MATTINA

Due kiwi (resi a purea)

PRANZO

- Insalata di radicchio rosso e verde (porzione libera)

Pasta (Donna g 70 /Uomo g 80) con ricotta (un cucchiaio) ed erbe aromatiche

Zucchine trifolate (porzione libera)

Olio extra vergine di oliva grammi 15 (tre cucchiaini)

SPUNTINO POMERIGGIO

Una tazza di orzo non zuccherato oppure un centrifugato di arancia, finocchio, carota oppure frutta fresca di stagione a piacere

CENA

- Insalata croccante con sedano, mele verdi e brasiliana (porzione libera)
- Spiedini di pollo alla griglia con peperoni rossi e verdi, patate, carote
- Cipolle rosse cotte (porzione libera), con aceto balsamico
- Olio extra vergine di oliva (15 g), tre cucchiaini

DOPO CENA

Tisana di menta piperita (azione favorente funzionalità e benessere intestinale)

DOMENICA

BUONA
PASQUA !

Pier luigi Rossi

Regole generali

I pesi degli alimenti, indicati in grammi, si riferiscono alla sostanza cruda privata degli alimenti non commestibili (es. bucce, ossicini, grasso, etc.) ; essi dovranno essere pesati con una bilancia per alimenti o servirsi di misure di uso casalingo:

1 cucchiaio d tavola contiene :	- pasta, riso,	gr.	20
	- olio	gr	10
	- marmellata	gr	20
	- parmigiano	gr	5
1 cucchiaino da caffè contiene :	- olio, zucchero	gr.	5
1 tazza da latte contiene :	- latte, liquidi vari		250
1 tazza da tè contiene :	- "" "" "" ""		125
1 uovo	pesa circa	60	grammi
1 fetta biscottata	“ “	10	“
1 cracker	“ “	5	“

Metodi di cottura consigliati: arrosto, in padella, bollito, al cartoccio, al vapore, a bagno-maria, con aggiunta di aromi graditi (basilico, origano, maggiorana, timo, etc.), pomodoro e limone.

Rispettare la dose giornaliera di olio extra vergine di oliva

E' consigliato l'uso di olii aromatizzati, erbe aromatiche, spezie

Sale da cucina DA USARE CON MODERAZIONE, scegliendo il sale addizionato di iodio

Bevande acqua liscia, tè leggero, camomilla, infuso si potranno bere liberamente, limitate l'uso di succhi di frutta, preferire le bevande non zuccherate, è salutare bere un bicchiere di acqua ogni ora e limitare o meglio sospendere durante la dieta il consumo di vino da pasto e di birra, eliminando ogni apporto di superalcolici

Verdura La scelta delle varie verdure segue un metodo basato sulla presenza di molecole nutrienti nel singolo ortaggio; nel caso di impossibilità di acquisto delle verdure indicate procedere all'uso di altre verdure crude o cotte di stagione a piacere

CAFFÈ : NON PIÙ DI DUE AL GIORNO RE

REGISTRI

INIZIO	Data	Peso Corporeo	Circonf. VITA	Circonf. FIANCHI
4° giorno				
7° giorno				
10° giorno				
13° giorno				
16° giorno				
19° giorno				
22° giorno				
25° giorno				
28° giorno				
31° giorno				

**CONOSCERE IL PROPRIO PESO, LE PROPRIE CIRCONFERENZE È UNA SCELTA DI TERAPIA
COMPORAMENTALE IN GRADO DI CONTRIBUIRE A RITROVARE LA PROPRIA IDENTITÀ
BIOLOGICA, PASSAGGIO PRIMARIO PER RECUPERARE IL MIGLIOR PESO CORPOREO E DIMAGRIRE
IN SALUTE**

Prof Pier Luigi Rossi – Medico Specialista Scienza della Alimentazione –
