

Class

IT 4,50 euro
N. 375 - NOVEMBRE 2017
classdigitalweek.it

Il primo magazine-device per vivere bene l'era d'

Auto & LANCETTE

Gli Orologi
che vanno in Pista



Più... MODA ◀

Idee e tecnologie per lo stile 2.0

BENESSERE ◀

Più sani con yoga e dieta Dash

Sai
comprare
Online?

Con la classifica
di tutti gli e-commerce
più efficienti e convenienti

GIGI
HADID

22 anni, top model
e influencer
con 36 milioni
di follower



DASH LA DIETA CHE PURIFICA E ABBASSA LA PRESSIONE

Tanta frutta e verdura e zero sale. Con pochi sacrifici, il regime alimentare, studiato ad Harvard, aiuta ad abbassare la pressione e a perdere peso

di Cristina Lantone



Elisabetta Macorsini, biologa nutrizionista, esperta in sicurezza alimentare e diet coach. elisabettamacorsini.it

Flessibilità è la parola d'ordine. Altro che diete ferree e piatti tristi. Per tornare in forma e, soprattutto, recuperare un buono stato di salute, bisogna imparare a mangiare in modo corretto, senza eccessive privazioni. Un aiuto viene dalla dieta Dash (Dietary approaches to stop hypertension) che fornisce indicazioni per un regime alimentare ponderato, completo di tutti i nutrienti. Giudicata migliore dieta dalla rivista statunitense *US News & World Report* che, ogni anno, stila, con la votazione di esperti, la classifica fra tutti i regimi alimentari, la Dash è stata studiata e sviluppata dall'Università di Harvard, per ridurre l'ipertensione. Ma è perfetta per tutti, in quanto può essere calibrata in base alle esigenze di ognuno.

COME FUNZIONA

«È una dieta povera di sodio», spiega la biologa nutrizionista Elisabetta Macorsini.

ni. «Basata sulla presenza di frutta, verdura e proteine equilibrate, è come una Dieta Mediterranea ben bilanciata, con una forte limitazione del sale, dei grassi saturi e del colesterolo, pericolo fondamentale per il cuore». Il suo maggior pregio? La semplicità. Lo schema è settimanale e strutturato sulle razioni.

Perciò non ci sono scuse: se non si ha in casa un alimento, si può sostituire con qualcos'altro appartenente allo stesso gruppo (nei cereali, per esempio, 50 grammi di pane corrispondono a 40



I CINQUE CARDINI DELLA DIETA DASH

- ✓ **FINOCCHIO**
Ricco di minerali
- ✓ **BANANA**
Contrasta il sodio
- ✓ **CIPOLLA**
Diuretica e saporita
- ✓ **SEMI**
Contengono vitamine
- ✓ **SPEZIE**
Per insaporire

grammi di pasta o a 150 grammi di patate, ecc.).

«Il menù settimanale privilegia le carni bianche e il pesce come proteine, il latte parzialmente scremato, i formaggi light, i cereali integrali, i legumi ricchi di magnesio (lenticchie soprattutto), tutta la frutta (fragole e ciliegie in particolare) e le verdure, come la zucca, i broccoli, i pomodori», continua la nutrizionista. Gli immancabili alleati della tavola? «Il finocchio che, con il suo alto livello di potassio, contrasta il sodio. Ma anche le cipolle che, oltre a insaporire, aiutano a drena-

[Alimentazione]

re e sono buonissime, anche in zuppa, con del pane integrale tostato e un cucchiaio di grana». Un posto d'onore spetta, poi, ai semi oleosi e alle mandorle. «Una manciata come spuntino sono l'ideale», grazie all'elevatissimo contenuto di magnesio (89%) e agli altri nutrienti come il potassio, il ferro e il manganese. «Ma va bene anche lo yogurt magro con l'uvetta o un frutto; la banana, per esempio, un autentico concentrato di potassio e di sali minerali», aggiunge la nutrizionista. «Infine, le erbe aromatiche, un alleato prezioso per ridurre il sale e dare carattere ai piatti».

IL MENÙ TIPO

«La dieta vera e propria aiuta alla cardioprotezione e alla riduzione del grasso addominale. Ma il vantaggio principale è che, senza troppi sacrifici, si perde peso», spiega la dottoressa Macorsini. La colazione, per esempio, è ben lontana dalla sola tazzina di caffè con un biscotto. «Per un manager, l'ideale è partire con 3/4 di tazza di fiocchi integrali con crusca, una banana, una tazza di latte parzialmente scremato (o bevanda alla soia, avena o riso),

**MANDORLE E SEMI OLEOSI**

Contengono moltissimo magnesio (98%) e altri importanti nutrienti, come il ferro, il potassio e il manganese.

pomodori, semi di girasole. «Per condire, si può usare la salsa speziata (al posto del sale), la senape e le erbe aromatiche come la menta e l'alloro». E poi, i semi oleosi, frutta o macedonia. «Per la merenda, si può puntare sull'uvetta. Mentre, alla sera, una piccola zuppa di legumi e pesce con due patate lesse o al forno, condite con panna acida e scalogno. E, per chiudere, una piccola mela.

una fetta di pane tostato integrale (anche con un filo di marmellata priva di zuccheri) e un succo di frutta (arancia)». Insomma, una colazione ricca ma a basso indice glicemico, in modo che gli zuccheri si spalmino nell'arco della giornata. «Si può anche sostituire la frutta con un estratto o un centrifugato di carote, spinacini e finocchi da prendere come spuntino a metà mattina».

Il pranzo, ovviamente, sarà leggero, con carne bianca e insalata a base di cetriolo,

GLI ALIMENTI DA EVITARE

«Sono banditi caffè, tè e tutte le bevande che possono alzare la pressione», spiega la nutrizionista. «Le mandorle non devono essere salate e attenti anche alla frutta. Va bene tutta quella di stagione, tranne quella molto calorica, come il mango». Infine, occhio alle patate, che vanno consumate al posto della pasta e preferibilmente non associate alla carne.

A CIASCUNO IL SUO PIATTO

Una dieta davvero su misura. Con il nuovo test di nutrigenetica, che consente di mettere a punto il corretto stile di alimentazione, partendo dal dna individuale, nutrirsi in modo corretto sarà più facile. L'innovativo test genetico GenoDiet System, disponibile a Villa Eden (800 euro), permette di correggere

in modo preciso i comportamenti alimentari scorretti in modo da prevenire disturbi futuri e di conoscere, nel dettaglio, lo stile di vita più adatto alle proprie esigenze.

Il test (valido per tutta la vita) viene accompagnato da un piano di benessere globale, per risultati davvero personalizzati.

www.villa-eden.com

