

gli speciali di VIVERSANI

# TUTTO SU...

**NUOVO**  
n°2

# dimagrire

**c'è la pasta  
con 10 calorie!**

## Scopri

COME RIMEDIARE  
AI TUOI ERRORI  
ALIMENTARI

## Muoviti

CON GLI SPORT  
CHE FUNZIONANO

## Mangia

LE RICETTE LIGHT  
SUPER BUONE

**da 1 a 3 kg  
in 48 ore**  
(o un po' di più)

# 10 DIETE

- CONTRO LA CELLULITE • ANTI FAME
- PER CHI NON RESISTE AI DOLCI
- CONTRO L'ANSIA (DA BILANCIA)
- VEG-DETOX • PER TONIFICARSI
- CON GLI STUZZICHINI • PURIFICANTE
- CON LE BARRETTE • CHE DÀ ENERGIA

# partiamo con l'

ALCUNI LI ABBIAMO SENTITI  
NOMINARE SPESSO,  
ALTRI UN PO' MENO.  
SI TRATTA DI TERMINI  
MOLTO USATI NEL MONDO  
DELLE DIETE, MA DI CUI IN  
TANTI FATICANO A CAPIRE  
IL VERO SIGNIFICATO. ECCO,  
ALLORA, UNA PICCOLA  
GUIDA PER ORIENTARSI



## A

### lcalino

L'organismo, per funzionare bene, deve avere un grado di acidità, detto anche pH, alcalino, compreso **fra 7,1 e 7,5**.

- \* Certi alimenti alterano tale parametro rendendolo troppo acido e, dunque, provocando un **malessere psicofisico**, abbassando le difese immunitarie e favorendo la comparsa di infiammazioni, incluso il sovrappeso.
- \* Ecco perché un'alimentazione alcalina è utile se si vuole perdere peso.

#### PER IL DIMAGRIMENTO

Gli alimenti alcalini sono soprattutto di origine vegetale, come verdure, specie a foglia verde (spinaci, bietole, broccoli, cavolfiori, sedano), cetrioli, cipolle, tuberi (carote, zucche, patate), alcuni frutti e i cereali integrali.

## B

### asale

Per metabolismo basale si intende il **dispendio energetico a riposo**, ossia l'energia impiegata per mantenere le funzioni vitali, come termogenesi, respirazione e circolazione sanguigna.

- \* Questo metabolismo copre il **60-70% del consumo calorico giornaliero**. Se ogni persona brucia mediamente 2.000 calorie al giorno, 1.300 sono spese per mantenersi in vita.
- \* Non tutti hanno lo stesso metabolismo basale: negli uomini è più alto che nelle donne, grazie alla maggiore massa muscolare, così come nei giovani.

#### PER IL DIMAGRIMENTO

Una dieta ipocalorica non dovrebbe mai prevedere un numero di calorie inferiori a quelle necessarie al metabolismo basale, per non innescare processi pericolosi.

## C

### arboidrati

I carboidrati, spesso bistrattati, in realtà sono nutrienti preziosi, perché offrono **carburante di prima qualità**. È vero, però, che non sono tutti uguali.

- \* Ci sono quelli semplici e complessi, quelli a lento e rapido rilascio. E ci sono quelli sfavorevoli e favorevoli. I primi (carote, patate, legumi, dolci...), hanno un alto **carico glicemico** inducendo il pancreas a produrre molta insulina, ma ciò genera la cosiddetta "ipoglicemia di rimbalzo", cioè un calo degli zuccheri che scatena i morsi della fame.

#### PER IL DIMAGRIMENTO

Vanno preferiti i carboidrati favorevoli, ovvero quasi tutti i tipi di verdura, l'avena e la frutta non zuccherina, che hanno un basso carico glicemico.

## Chetogenesi

Si tratta di una particolare via metabolica, che viene attivata quando i carboidrati mancano (in caso di diete iperproteiche) e, quindi, si rimane a **corto di energia**.

\* Nel tentativo di trovare un altro carburante, l'organismo utilizza gli acidi grassi: durante questo processo, vengono prodotti i corpi chetonici (come l'acetone), una "benzina" molto potente.

### PER IL DIMAGRIMENTO

La chetogenesi è un'alleata del dimagrimento, perché è una via che il corpo non utilizza normalmente, per cui già il solo fatto di attivarla brucia molte calorie al giorno. Inoltre, i corpi chetonici esercitano un'azione diretta sull'ipotalamo, dove inibiscono l'attività del centro della fame. Bisogna, però, fare attenzione poiché sono delle scorie, che possono anche creare un'intossicazione.

## Flexitarianismo

È un'alimentazione **semivegetariana**: chi la segue, mangia soprattutto ortaggi, cereali, legumi e semi, ma può consumare anche carne e pesce, purché in quantità limitate.

### PER IL DIMAGRIMENTO

Questo regime è indicato per chi vuole perdere peso, perché limita l'apporto di acidi grassi e di altre molecole contenute nelle proteine animali, che incrementano la produzione di insulina e favoriscono l'aumento di peso.

\* BASANDOSI QUASI SOLO SUL CONSUMO DI VEGETALI, IL **FLEXITARIANISMO** REGALA ALL'ORGANISMO UNA QUOTA ABBONDANTE DI FIBRE, CHE MIGLIORANO TRANSITO INTESTINALE E CONTROLLO GLICEMICO.

## Indice glicemico

Chiamato anche Ig, è un numero che esprime l'aumento della glicemia (quantità di **zuccheri nel sangue**) in seguito al consumo di un cibo che contiene carboidrati.

\* Gli alimenti a basso indice glicemico (come pasta di grano al dente, grano

saraceno, piselli, mele) rilasciano i carboidrati molto lentamente e non provocano un picco di glicemia, mentre quelli ad alto Ig (come miele, dolci, patate fritte, zucca) possono determinare un rapido **aumento dei livelli di glucosio** (zucchero) nel sangue.

### PER IL DIMAGRIMENTO

Chi vuole dimagrire deve preferire i cibi a basso indice glicemico. Infatti, più è bassa la glicemia, minore è anche l'insulina, l'ormone che permette al glucosio presente nel sangue di entrare nelle cellule. È chiamato anche ormone dell'accumulo e dell'appetito perché comporta un aumento della fame e del peso. Inoltre, meno rimane nel sangue e più viene prodotto il glucagone, l'ormone che, al contrario, stimola il dimagrimento.





## Low carb

Si tratta di un'espressione utilizzata per indicare le diete a **basso contenuto di carboidrati**, molto quotate negli ultimi anni, come la Atkins e l'iperproteica.

### PER IL DIMAGRIMENTO

Ridurre l'apporto di questi nutrienti significa innescare la chetogenesi, meccanismo che favorisce il dimagrimento. Tuttavia, vuol dire anche favorire la produzione dei corpi chetonici, ossia scorie che possono causare nausea, affaticamento del fegato, impoverimento dell'osso. Inoltre, nelle low carb, insieme al grasso, viene bruciato anche un po' di tessuto magro.

## Raw food

Vuol dire **"cibo crudo"**. Essere crudisti significa consumare solo alimenti che non abbiano ricevuto trattamenti termici per la preparazione (cioè la cottura) e per la conservazione (pastorizzazione, sterilizzazione, congelazione).

\* Secondo i suoi sostenitori, il regime crudista è più naturale e rispettoso del corpo, specie dell'apparato digerente.

### PER IL DIMAGRIMENTO

Chi si nutre in questo modo ritiene che i cibi crudi aiutino la linea, perché attiverebbe prima il senso di sazietà. I cibi cotti, invece, farebbero sentire sazi solo quando lo stomaco è pieno. Inoltre, sono più facilmente poco conditi.

\* **ATTENZIONE AL RAW FOOD: MOLTI SOSTENGONO CHE QUESTA DIETA ESPONGA A NOTEVOLI RISCHI DAL PUNTO DI VISTA IGIENICO-SANITARIO (PER LA CONTAMINAZIONE BATTERICA DEI PRODOTTI ANIMALI) E A CARENZE ALIMENTARI.**

## Metabolismo

È il complesso delle **reazioni chimiche e fisiche** che avvengono nell'organismo, fondamentali per svolgere le sue funzioni vitali.

\* Per aumentare il metabolismo e, dunque, il dispendio energetico è importante muoversi: **più sport si pratica, più il metabolismo aumenta**, più il corpo brucia i grassi.

### PER IL DIMAGRIMENTO

Esistono diete specifiche che puntano a riattivare il metabolismo, ma vanno però adattate dal nutrizionista sulla base delle caratteristiche della persona.



## Probiotici

Si tratta di integratori contenenti **batteri vivi protettivi** che hanno la funzione di riequilibrare il microbiota intestinale.

\* La flora batterica intestinale è un ecosistema complesso che comprende batteri ad azione protettiva e batteri ad azione nociva. Ebbene, i probiotici accrescono la popolazione dei primi e ridimensionano quella dei secondi.

### PER IL DIMAGRIMENTO

Sono benefici perché diminuiscono il gonfiore addominale, attivano il metabolismo e garantiscono una corretta assimilazione degli alimenti. Inoltre, favoriscono il senso di sazietà. Oltre agli integratori, esistono alimenti arricchiti con probiotici (yogurt e latte).

## Prebiotici

Sono sostanze che, presenti nel cibo, non vengono assorbite dall'organismo, ma sono utilizzate dalla flora intestinale. In altre parole, non vengono digeriti e arrivano nel colon, dove sono **fermentati** dal microbiota locale.

\* Derivano soprattutto dalle fibre e si trovano in alimenti come soia, avena, porro, aglio, asparagi, carciofi, cicoria, banane, miele, germe di grano, fagioli.

### PER IL DIMAGRIMENTO

Anch'essi sono utili in chiave snellente, poiché aiutano a sentirsi sazi e favoriscono un buon controllo della glicemia (zucchero nel sangue).

Servizio di Silvia Finazzi.  
Con la consulenza della dottoressa Elisabetta Macorsini,  
biologa nutrizionista e diet coach a Milano.