

# VIVERE SAANO

*e belle*

## DIETA "scudo"

IL NOSTRO SISTEMA IMMUNITARIO È NELL'INTESTINO. COSA MANGIARE PER RINFORZARLO

### Difese più forti

ANCHE FUNGHI, ERBE E OMEOPATIA POSSONO AIUTARE

### IL TAMPONE

Quando e chi deve farlo. Ma attenzione: solo se necessario!

### Bambini

LORO SI AMMALANO MENO. ECCO PERCHÉ VANNO COMUNQUE PROTETTI

### Panico

UN PO' DI PAURA È NORMALE. IMPARIAMO A GESTIRLA CON L'AIUTO DELLO PSICHIATRA

### SMART WORKING

Tutti a casa a lavorare, ma non senza problemi: come affrontarli

### La parola agli esperti

Infettivologa, virologa, pediatra, sociologo, economista...

Anno 29 - numero 13 - P.I. 20/3/2020 - settimanale



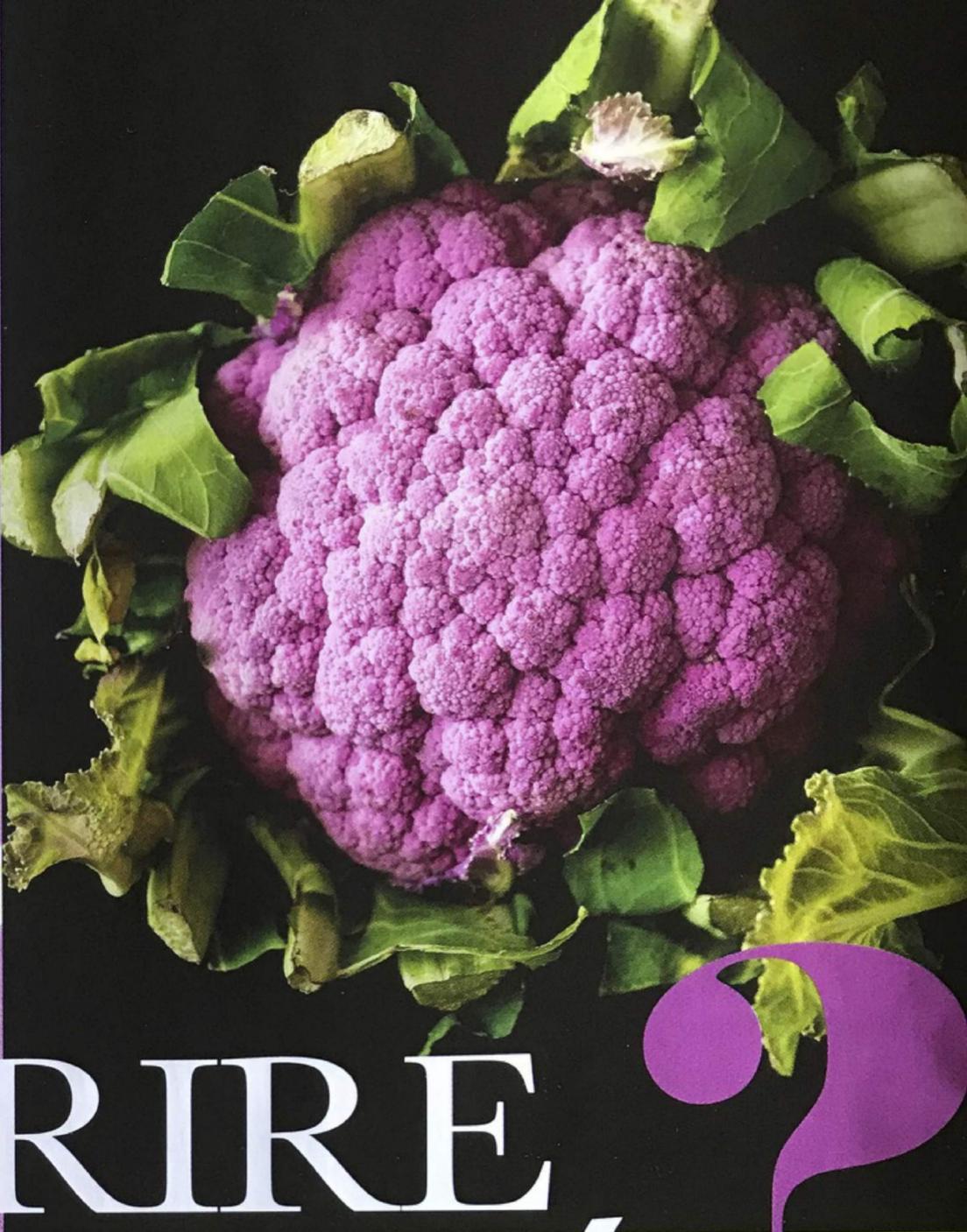
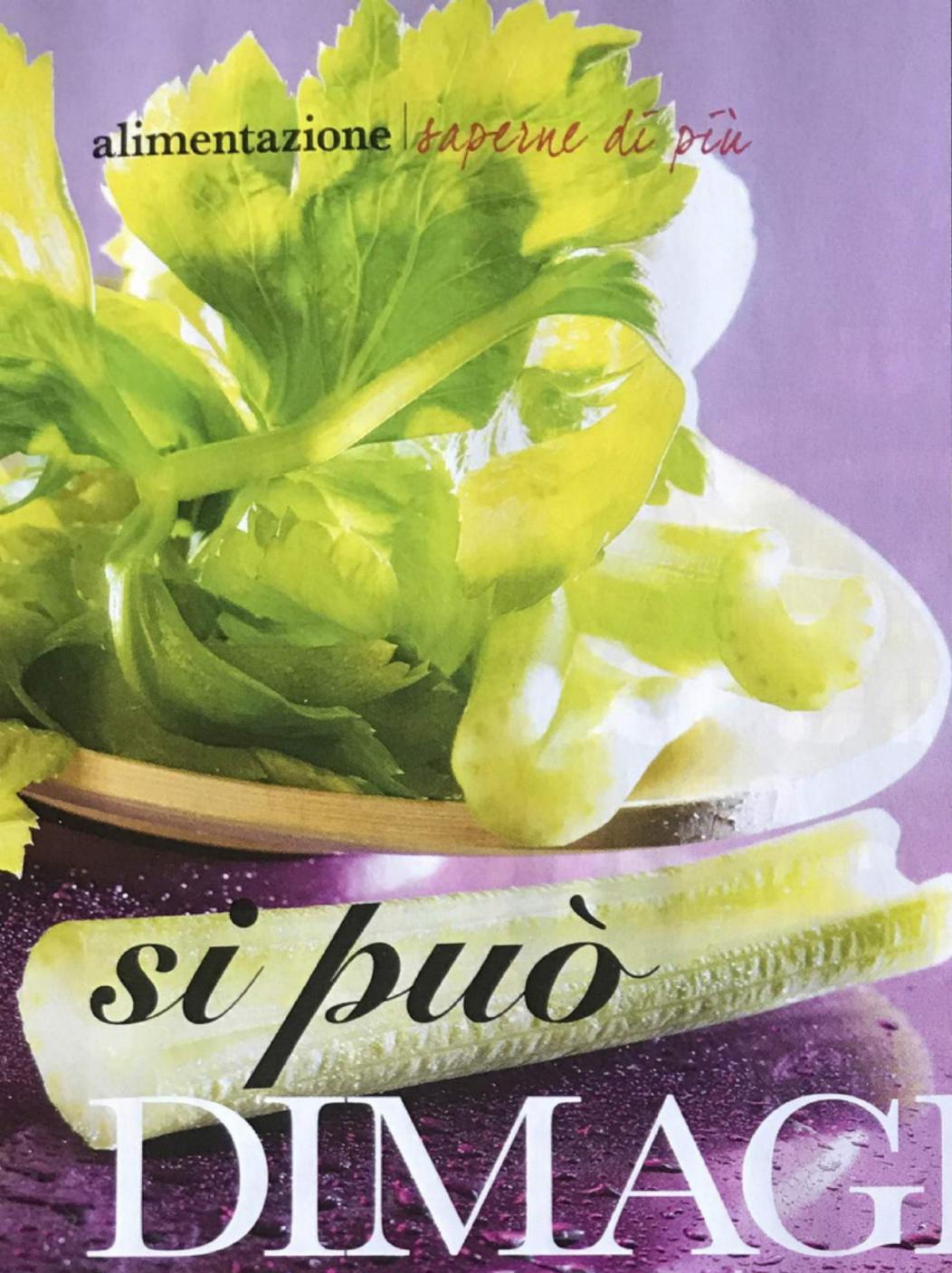
### SPECIALE

# coronavirus

## le risposte ai tuoi dubbi

QUANTO DURA SULLE SUPERFICI? È PERICOLOSO ANDARE SUI MEZZI PUBBLICI? SERVE METTERE LA SCIARPA SUL VISO? QUALI DISINFETTANTI LO UCCIDONO? CHI È GUARITO È IMMUNE? L'ARRIVO DEL CALDO LO UCCIDERÀ?

alimentazione | *saperne di più*



# *si può* DIMAGRIRE

# *mangiando*

Bruciare calorie stando a tavola? Non è un sogno: tutti i cibi, infatti, **consumano energia per essere digeriti** e assimilati. Alcuni più di altri. Per questo, sono da privilegiare se si vuole perdere peso

## CHE COSA SUCCEDA NEL CORPO

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.



## ALCUNI ALIMENTI CONSUMANO PIÙ ENERGIA

Tutti i cibi sono termogenici perché per digerirli il corpo impiega energia, ma alcuni lo sono più di altri. Quali?

\* Soprattutto quelli 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% e con i grassi fra il 2 e il 5%.

\* Anche gli alimenti che contengono sostanze nervine, come **cacao, tè e caffè**, hanno un discreto potere termogenico: questo perché stimolano il sistema nervoso simpatico, meccanismo che richiede un consumo elevato di energia.

## I cavolfiori

Forniscono meno energia di quella necessaria alla loro assimilazione: infatti, contengono **25 calorie** ogni 100 grammi.

\* Senza dimenticare che contribuiscono a mantenere sotto controllo la **glicemia**, ossia il livello degli zuccheri nel sangue: si tratta di una caratteristica importante perché, quando questo parametro è elevato, tendono ad aumentare anche l'appetito e il rischio di sovrappeso.

## Gli asparagi

Sono alimenti davvero benefici.

Innanzitutto, perché sono costituiti per la maggior parte da acqua e contengono solo **20 calorie** per 100 grammi.

\* Inoltre, sono **privi di colesterolo** e grassi dannosi e sono poveri di sodio, per cui non favoriscono la ritenzione idrica. Anzi, vantano ottime proprietà diuretiche e aiutano a eliminare le tossine. Hanno anche un indice glicemico basso, per cui aiutano a controllare la glicemia.

## Le zucchine

Rientrano nel gruppo dei cibi a calorie negative: infatti, forniscono solo **21 calorie** per 100 grammi. Crude, cotte al vapore, lessate non fa differenza: sono ottime per chi non vuole ingrassare.

\* Fra l'altro, sono un'ottima fonte di fibre e sono ricche di acqua: possiedono, dunque, **proprietà lassative** e diuretiche e hanno un elevato potere saziante.

## I cetrioli

Grazie alle loro **15 calorie** ogni 100 grammi, i cetrioli sono fra le verdure meno caloriche in assoluto.

\* Sono ideali per chi vuole perdere peso dedicandosi all'attività fisica: infatti, contengono buone quantità di **potassio**, ferro, calcio, iodio e manganese e di acqua, per cui aiutano a reintegrare i liquidi e i sali persi con la sudorazione.

\* Inoltre, favoriscono la **depurazione**.

## Il sedano

Si tratta di una delle verdure più ipocaloriche in assoluto. Grazie all'alto contenuto di acqua, che rappresenta circa il 75% del suo volume totale, apporta **pochissime calorie: 16 ogni 100 grammi**.

\* Inoltre, è una buona fonte di **fibre**: sostanze che, oltre a favorire il funzionamento dell'intestino, aiutano a sentirsi sazi più rapidamente.

\* Il sedano è perfetto anche come spezzafame e come cibo da aperitivo.



## Gli agrumi

Questi frutti sono cibi a calorie negative. Contengono da 29 (limoni) a 45 (arance) calorie ogni 100 grammi e sono **ricchissimi di acqua**. Inoltre, apportano potassio, per cui contrastano la ritenzione idrica e contribuiscono a mantenere **l'equilibrio salino**.

\* Infine aumentano il senso di sazietà e forniscono elementi antiossidanti, formidabili alleati della bellezza.

## La papaya

La papaya ha **43 calorie** ogni 100 grammi, per questo è un buon alleato di chi è a dieta. Inoltre, è ricca di sostanze antiossidanti, per cui migliora l'aspetto della pelle e combatte i **radicali liberi** prodotti dall'attività fisica eccessiva.

\* Senza contare che è un frutto amico dell'apparato digerente: facilita la digestione, contrasta la stitichezza e combatte i gonfiori addominali.

## Le mele

Tutte le varietà sono benefiche, ma ancor più lo sono quelle verdi. Infatti, hanno un contenuto calorico limitato:

**52 calorie** ogni 100 grammi.

\* Inoltre, sono un'ottima fonte di fibre, aiutano a **sentirsi sazi più a lungo**, sostengono il funzionamento dell'intestino e depurano. Sono ottime in chiave dimagrante.

## Le fragole

Sono un altro cibo amico della linea: infatti, 100 grammi apportano appena **27 calorie**. Sono anche ricche di fibre e contengono alcuni **antiossidanti** che sono capaci di controllare il livello degli zuccheri nel sangue e, dunque, di prevenire il sovrappeso e il diabete.

\* In aggiunta, sono prive di grassi, colesterolo e sale. Per questo, sono molto salutari.

Se possibile, la frutta andrebbe consumata matura: quella acerba, infatti, richiede meno energia per essere assimilata.

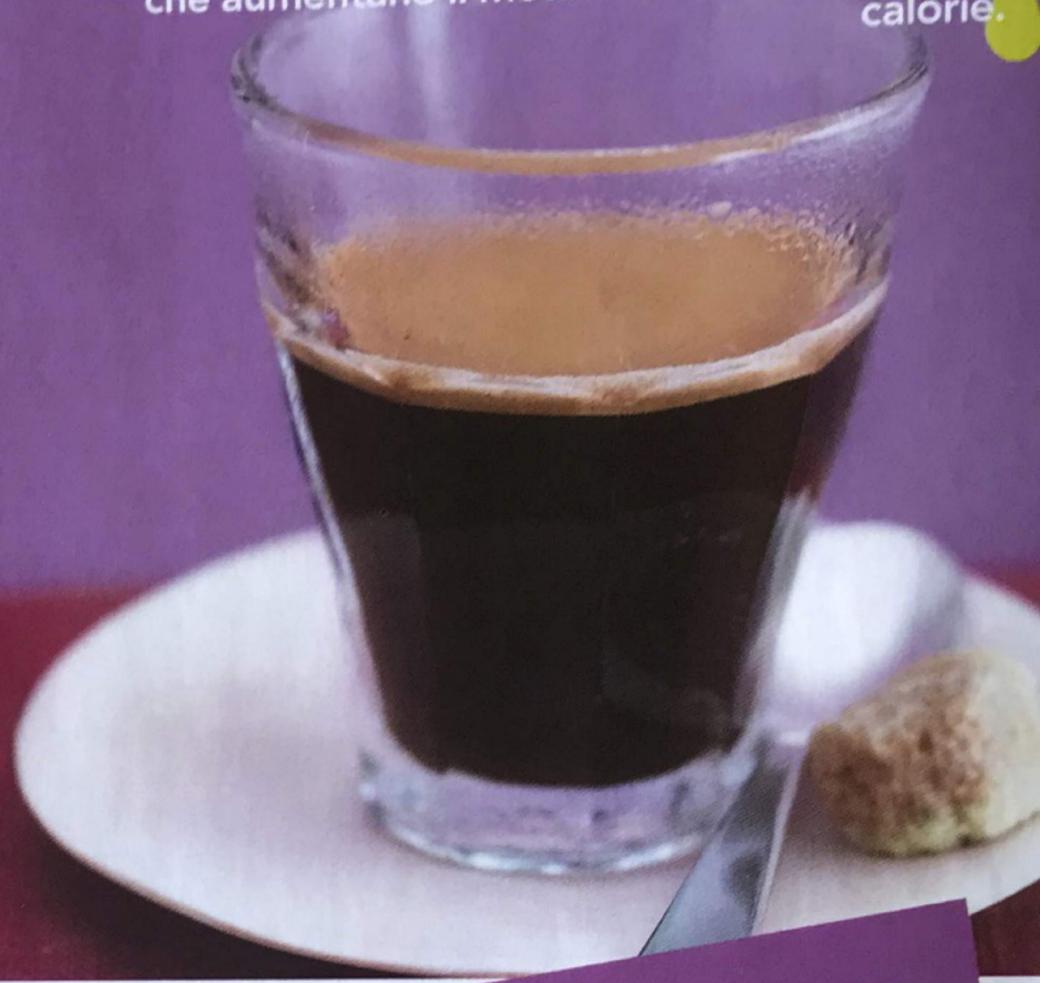


➔ MOLTI DI QUESTI ALIMENTI SONO IDEALI

PER GLI SPUNTINI SPEZZA-FAME TRA I VARI PASTI



In alternativa al caffè, via libera al tè verde: è un ottimo termogenico e accelera il transito del cibo. Inoltre, contiene antiossidanti e caffeina, che aumentano il metabolismo e bruciano le calorie.



## Le carni, i crostacei e l'uovo

Le proteine di carni bianche e magre, come tacchino e petto di pollo, di carne rossa magra, di selvaggina, di bufalo e di bisonte sono molto termogeniche.

\* Anche quelle di crostacei, frutti di mare e albume d'uovo comportano un elevato dispendio energetico.

\* Attenzione, però: si tratta di cibi che non possono essere consumati in grandi quantità perché le proteine animali **affaticano i reni**. Le carni rosse, inoltre, se mangiate in eccesso aumentano l'infiammazione e il rischio di tumori e non solo.

## Il pesce azzurro

Anche il pesce azzurro, come le sardine, lo sgombrò, le acciughe e il salmone, è proteico.

In aggiunta, contiene una **quantità significativa di grassi**: all'effetto termogenico delle proteine, quindi, unisce quello dei grassi.

\* Fra l'altro si tratta di grassi buoni, che proteggono il **sistema cardiovascolare** e non influiscono in maniera determinata sull'accumulo di adipe. Può essere mangiato in misura maggiore, anche due-tre volte alla settimana.

## Il caffè

Il caffè è due volte amico della linea. Innanzitutto, perché una tazzina apporta solo **2 calorie**. A patto di non aggiungere né zucchero né latte.

\* In secondo luogo perché la caffeina contribuisce ad accelerare il metabolismo, rendendo i grassi assunti con l'alimentazione immediatamente disponibili come **energia per l'attività fisica**. Si consiglia di berne anche tre-quattro tazzine al giorno.

## Il peperoncino

Diversi studi hanno dimostrato che la **capsaicina** contenuta nel peperoncino ha un buon effetto termogenico e **attiva la lipolisi**, ossia il metabolismo dei grassi.

\* Non solo: come tutte le spezie e i cibi piccanti, il peperoncino **alza la temperatura** del corpo, accelerando in maniera istantanea il metabolismo. Sembra che plachi anche la fame.

\* Per questo, si consiglia di aggiungerlo alle pietanze una volta cotte o di usarlo nella loro preparazione.



## Due consigli utili

- ✓ Per aumentare il dispendio energetico è utile abbassare di qualche grado il riscaldamento di casa: in questo modo, il corpo brucia energia per produrre calore.
- ✓ Cercare di avere un buon sonno, altrimenti il consumo rallenta.

## DA SAPERE

L'acqua fredda aumenta in maniera significativa la termogenesi. Infatti, diminuisce la temperatura corporea, per cui l'organismo deve bruciare calorie per mantenere stabile la temperatura interna. Non è però l'ideale perché può provocare una congestione. Va, quindi, bevuta solo da chi è in perfetta salute e a piccoli sorsi.

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