

F

solo
1€

N.22 settimanale 5 giugno 2013 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
VEDEVO I BAMBINI
AMMALARSI DI CANCRO.
E HO DECISO DI
BATTERMI PER LORO

Moda

SWEET SIXTIES
LO STILE RÉTRO
DELLA SWINGING LONDON

Beauty

VITAMINE E MINERALI
TI FANNO SUBITO PIÙ BELLA

VIAGGI
ROMANTICA AUSTRIA:
TRA STORIA, ARTE E NATURA

Claudia Gerini

**INSEGNO ALLE MIE
FIGLIE L'ORGOGGIO
DI ESSERE DONNE**

**FEDERICO
COSTANTINI**
SE NON È UNA COSA
SERIA, PREFERISCO
LA SOLITUDINE

**CHARLÈNE
DI MONACO**

CREDEVO FOSSE AMORE,
INVECE ERA SOLTANTO
UN TRONO.
E MOLTO SCOMODO

**DAVID BECKHAM
E VICTORIA**

ECCO COME HO FATTO
A TENERMI L'UOMO PIÙ
AMBITO DEL PIANETA

**RITA ORA E
CARA DELEVINGNE**
LA NUOVA COPPIA
LESBO GLAMOUR

VITA A DUE
COME VIVERE FELICEMENTE
UN AMORE LONTANO

Dimagrire

SEGUI LA TUA DIETA  SENZA ERRORI



CAIRO EDITORE

8 errori rovina dieta (se li conosci, li eviti)

Non tutti i sacrifici sono utili alla linea. Anzi. Per esempio, eliminare i grassi fa impennare l'insulina e inchioda il metabolismo. Passeggiare 20 minuti al giorno, invece, è salutare, ma snellisce meno di quanto si pensi. Grazie alle ultime ricerche, sfatiamo i falsi miti sul dimagrimento. Mentre un'esperta ci suggerisce nuove mosse vincenti

di Carmen Rolle

1 **NON HAI CAMBIATO MENU, MA FAI 20 MINUTI DI PASSEGGIATA AL GIORNO**

Basta bruciare 100 calorie al giorno (l'equivalente di 20 minuti di camminata) per perdere mezzo chilo in poco più di un mese. Accattivante? Certo, ma purtroppo è un miraggio sconfessato dai ricercatori dell'Università dell'Alabama in un recente articolo apparso sul *New England Journal of Medicine*. Dietro al «mito delle 3.500 calorie», come è chiamato dagli scienziati, c'è un calcolo corretto, ma poco realista. Parte dal concetto che in mezzo chilo di tessuto adiposo siano immagazzinate, appunto, 3.500 calorie e che basti bruciarle per sbarazzarsi di altrettanto peso. Secondo questa logica, smaltendo 100 calorie al giorno, dovrete scendere di ben 25 chili in cinque anni. Invece, dicono gli studi, se ne perdono appena cinque. La ragione? Il calcolo non tiene conto della capacità di compensazione del corpo umano che si abitua piuttosto rapidamente al nuovo regime, dimagrendo meno. Anche perché, meno pesi, meno consumi.

LA STRATEGIA GIUSTA

L'attività fisica è un fattore imprescindibile per dimagrire, ma deve essere ben calibrata. Se inizi da zero, la scelta più efficace è un esercizio leggero per un

tempo lungo: correre, per esempio, ma anche camminare speditamente o nuotare, a bassa intensità (ossia senza avere il fiatone) per almeno 50 minuti. Così inizi a consumare i grassi e non solo gli zuccheri. Se invece sei già allenata, prova l'*interval training*, efficace bruciagrassi secondo tanti studi, tra cui quello della canadese McMaster University. Inserisci, cioè, nella corsa, nel nuoto o nella bici qualche "sprint" di 30 secondi (tipo centometrista), intervallandoli al ritmo consueto. Le calorie bruciate salgono vertiginosamente durante e dopo l'esercizio perché accelera il metabolismo. Inoltre migliori la potenza.

2 **ESAGERI CON I CIBI CHE NON SI MASTICANO**

Smoothies, mix di frutta e verdura oggi molto in voga, frullati, passati di legumi e pure. Secondo uno studio dell'Università di Wageningen, in Olanda, il cibo "morbido" fa ingrassare di più: le puree di verdure o i *milkshake* sono ingeriti in grandi bocconi e con pochi atti masticatori. Per una porzione di pure di vogliono infatti appena 27 atti masticatori contro i 488 necessari per la stessa quantità di patate. Il risultato è che li mangi più in fretta, con meno appagamento e in quantità maggiori.

LA STRATEGIA GIUSTA

I cibi consumati a piccoli morsi, masticando a lungo, ti danno un alto senso di sazietà. Nei tuoi menu, sì a pasta al dente, carote e finocchi crudi, insalate, bistecca o pollo ai ferri, mele al posto di passati di verdure e succhi. Così mangi di meno.

3 **BEVI TANTA ACQUA**

Diligentemente, ne ingurgiti una gran quantità al giorno, sperando di dimagrire. Però l'acqua ha un'azione detox, non dimagrante. Troppa è inutile, perfino dannosa, perché può affaticare i reni.

LA STRATEGIA GIUSTA

Apportare liquidi all'organismo è importante, perché diminuisce il rischio di ritenzione idrica. Se vuoi aiutare il dimagrimento, punta su due o tre tazze al giorno di tè verde: le conferme scientifiche sui suoi benefici continuano a fioccare. Il segreto sono le catechine, soprattutto le epigallocatechingallato, elementi dal nome complicato, ma in grado di favorire la perdita di peso. Questi antiossidanti riducono l'assorbimento, stimolano la termogenesi (la produzione di calore nel corpo) e aumentano il metabolismo basale. ►

* con la consulenza di Paola Signorelli, specialista in Scienza dell'Alimentazione e Dietetica

4 NON HAI CONTROLLATO GLI ORMONI

È un po' che eviti medici ed esami. Ma se l'ago della bilancia non si muove potrebbe essere colpa degli ormoni. La tiroide, per esempio. Se lavora poco, il metabolismo rallenta, con sovrappeso e sintomi come stanchezza, soprattutto al mattino, perdita di capelli, sbalzi d'umore. Per diagnosticare l'ipotiroidismo, così si chiama il disturbo, basta un semplice esame del sangue durante il quale si misurano i livelli di alcuni ormoni (T4, T3, TSH) connessi all'attività di questa ghiandola. Ma la responsabile potrebbe anche essere la pillola: gli effetti sono infatti molto soggettivi, alcune donne la tollerano benissimo, altre lamentano aumento del peso o della ritenzione idrica.

LA STRATEGIA GIUSTA

Se la tiroide funziona, ma vuoi comunque stimolarla, porta in tavola pesce di mare, ricco di iodio, sostanza preziosa per mettere in moto la ghiandola. Si a orata, spigola, dentice, seppia o calamaro, alla griglia o al vapore (ma non bollito, per non disperdere lo iodio nell'acqua), 3-5 volte alla settimana. Al sale comune, preferisci quello iodato o iposodico. Se invece è la pillola a darti problemi, chiedi al ginecologo un prodotto che abbia un dosaggio ormonale adatto a te. Ci sono anche nuove formule che allontanano l'incubo della ritenzione idrica, grazie alla presenza di un progestinico che ha una lieve azione diuretica.

5 MANGI POCA FIBRA

Bistecche e altre proteine. Pochissimi carboidrati, soprattutto bianchi, e una quantità ancora più ridotta di frutta e verdura. Qualche problema di pancia? Risolto con una tisana lassativa e un pugno di crusca ogni tanto. Se questo è il tuo regime, non solo ti privi di alimenti essenziali per la tua salute, perché le fibre potenziano le difese e prevengono i tumori del colon e del fegato, ma pure di alleati della linea.

LA STRATEGIA GIUSTA

Trenta grammi al giorno: questa è la quantità raccomandata per godere dei benefici delle fibre. Che secondo uno studio dell'Università americana Brigham Young includono pure la diminuzione del peso. Le fibre delle verdure, poco caloriche,

riducono infatti l'assorbimento dei grassi e dei carboidrati, scongiurando le pericolose impennate dell'insulina. Si quindi a cicoria, broccoli, carciofi e spinaci, che ne sono ricchi. In più, le fibre solubili riempiono, ingannando l'appetito. Soprattutto il glucomannano, grazie alla sua capacità di attirare acqua fino 100 volte il volume iniziale: puoi prenderne una bustina sciolta in acqua una mezz'ora prima dei pasti. Funziona anche un piatto di insalata, condita con poco olio, a inizio pasto, perché "ruba spazio" nello stomaco ai cibi che seguono e ti fa sentire sazia.

6 EVITI I GRASSI PERCHÉ SONO MOLTO CALORICI

Burro e margarina? Li hai banditi da tempo, come ovviamente tutti i grassi nascosti in cracker e biscotti. Porti in tavola pesce e formaggio light, più tante insalate e verdure tutte rigorosamente scondite. Parrebbero scelte perfette, invece sono sempre più numerose le voci contro un regime troppo "magro": ti fa ammalare, invecchiare prima e soprattutto blocca il metabolismo. Le membrane cellulari, infatti, sono formate prevalentemente da grassi; quelli insaturi (come gli omega 3) migliorano la risposta dell'insulina, evitano cioè la secrezione eccessiva dell'ormone che provoca aumento di peso.

LA STRATEGIA GIUSTA

Fai bene a evitare i grassi usati per insaporire molti prodotti industriali, ma non devi tagliarli tutti. Il consiglio è di assumere una quantità di grassi pari al 30 per cento delle calorie giornaliere, suddivisi tra grassi saturi (presenti perfino nelle carni più magre), monoinsaturi (quelli dell'olio extravergine di oliva e della frutta secca, per esempio) e polinsaturi, tra cui i famosi omega 3 (li trovi soprattutto nell'olio di lino, nel salmone, nelle noci, nei semi di soia e nelle uova).

7 METTI TROPPE PIETANZE IN TAVOLA

Ti piace cucinare e porti in tavola una gran varietà di piatti. Tu spizzichi un po' qui un po' là, cercando di rimanere leggera: è una trappola in cui è facile cadere e che invece può far fallire qualsiasi buon proposito. Aumentare la varietà di cibi a disposizione fa salire, infatti, la quantità di cibo assunta. Una riprova? Uno studio americano ha

mostrato che se si offre un assortimento di tre diversi gusti di yogurt invece di uno, se ne consuma ben il 23 per cento in più. Non a caso le diete molto restrittive (che in linea di massima sconsigliamo) funzionano perché a forza di mangiare un solo alimento, ci si stanca di quel cibo e si mangia sempre meno. Tecnicamente si chiama "sazietà sensoria specifica" e significa che i sensi si riempiono se sperimenti sempre lo stesso stimolo. Per questo motivo il primo morso è quasi sempre il migliore, una sensazione che va affievolendosi fino a quando ti stanchi del cibo. Ma se compaiono nuovi gusti, le tue papille sono di nuovo in pista e hai di nuovo voglia di cibo.

LA STRATEGIA GIUSTA

Senza cadere nella punizione di una dieta monocorde, scegli una proteina (pollo, pesce, legumi), cucinata in modo leggero ma allettante, una piccola fonte di carboidrati (meglio se provenienti dalla frutta o da piccole porzioni di cereali integrali, come farro o pane di segale) e un paio di verdure diverse, anche cromaticamente, condite con poco olio.

8 MANGI CON I SENSI DI COLPA

Mangiare come se stessi commettendo un reato contro la linea allontana l'obiettivo del dimagrimento: a dirlo è uno studio condotto da un team di ricercatori dell'Utrecht University in Olanda, secondo cui il senso di colpa ti spinge a mangiare di più, soprattutto cibi grassi. Non solo è importante nutrirsi in maniera sana per perdere qualche chilo, ma conta anche lo stato d'animo con cui ti accosti al cibo. Pensare di trasgredire un progetto conduce a ribaltare l'esito dello stesso: vorresti dimagrire e invece ti trovi ad aumentare di peso.

LA STRATEGIA GIUSTA

Il rapporto col cibo dev'essere sereno, anche quando si abbandona il controllo. Concediti lo sgarro, evitando di pensare "è l'ultima volta" perché davanti a ogni (presunto) "addio" scatta il desiderio di raddoppiare il quantitativo di cui hai voglia. Scegli invece di sgarrare con piccole porzioni e con una versione un po' più sana del tuo cibo preferito: al posto di una coppa doppia di gelato alle creme ricoperta di panna, per esempio, scegli una coppetta di gelato con fragole fresche. ▮