

# ALIMENTAZIONE E SALUTE

Alla ricerca dell'antico splendore. Senza rinunciare alla lasagna.

di Teresa Vullo



## BOCCIOLI DI SALMONE SU PETALI DI INDIVIA

Dosi per una persona:  
60gr salmone affumicato  
60gr salmone fresco senza pelle  
succo di limone q.b.

### PROCEDIMENTO

Tagliare a piccoli pezzi sia il salmone affumicato che quello fresco e frullare aggiungendo poco alla volta il succo di limone, quanto basta per amalgamare il composto. Far riposare la mousse in frigo per dieci minuti. trascorso questo tempo, disporla a piacere su foglie di radicchio trevigiano, indivia e/o gambi di sedano. Saranno degli ottimi antipasti per le vostre cene.

**D**ieta, dal greco *diaita*: termine un tempo sinonimo di *modus vivendi*, oggi carico di un'accezione negativa che rimanda a un'idea di restrizione, privazione, per molti addirittura tristezza. La parola dovrebbe tornare a recuperare l'antico nobile significato, poiché se è vero che siamo quello che mangiamo, un corretto nutrimento unito all'esercizio fisico aiuta l'intestino, nostro secondo cervello, a non entrare nel caos. Per aggirare l'ostacolo, meglio allora parlare di un concetto più facilmente 'assimilabile': una sana abitudine alimentare.

Qualcosa che non c'entra con il tempo o con l'angoscia da cibi "tristi", perché se ci credi sarà per sempre e soprattutto apprezzerai la semplicità degli alimenti consigliati. Certo, ci saranno giorni in cui ti concederai l'eccezione perché la lasagna della mamma è la lasagna della mamma, ma saranno eccezioni.

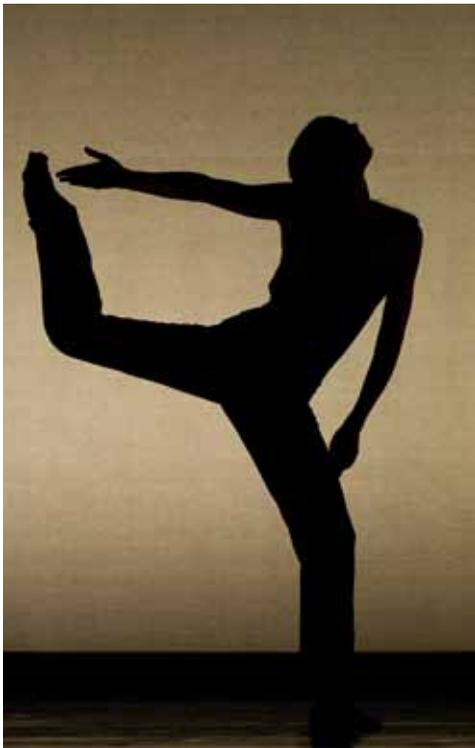
"Tutto ciò è fattibile", ci spiega la dottoressa Aurora De Stefano, sostenitrice della dieta proteica, "purché sempre e

solo sotto un attento controllo di esperti dietisti". Aurora, laureata in dietologia e dietetica nel 2000, dopo un'esperienza negli States e molte collaborazioni internazionali (soprattutto in Francia), si specializza in dieta proteica e apre un centro di dimagrimento in collaborazione con medici estetici e chirurghi plastici sia per la cura dell'obesità che per il dimagrimento localizzato. Spiega che la dieta proteica consiste in un apporto ricco di proteine e povero di glucidi e lipidi, in modo da costringere il corpo ad attingere dalle riserve di grasso per fabbricare l'energia di cui ha bisogno quotidianamente. La perdita di peso avviene così preservando la massa muscolare.

I vantaggi sono evidenti: perdita di peso rapida e durevole nel tempo, che dà al paziente la motivazione per continuare il percorso. Ciò accade grazie al meccanismo della chetogenesi: assenza di fame a partire dal 3° giorno, pelle migliore e più tonica per via delle proteine e vitamine e una sensazione di benessere generale. Con la dieta proteica, infatti, i tessuti

rimasti integri (come se il grasso non ci fosse mai stato), portano la persona a un aumento dell'autostima, chiave importantissima per proseguire poi l'ultima fase della rieducazione alimentare, che vedremo più avanti. L'esatto contrario della dieta ipocalorica, che spesso demotiva poiché tende a "svuotare" i tessuti. Con la motivazione, invece, la Dott.ssa De Stefano sottolinea che si supera lo step più difficile del metodo proteico: "imparare a mangiare", cancellando le cattive abitudini causa di un aumento di peso.

Il percorso alimentare guidato si sviluppa in 4 fasi. La prima (dieta stretta), è caratterizzata da un elevato apporto di proteine insieme a fibre, liquidi e integratori, con una durata di 3, 4 settimane. Seguono poi due fasi in cui si mantiene un apporto misto di proteine e si comincia l'introduzione di alimenti tradizionali. L'ultima fase è quella del mantenimento, dove si affronta la rieducazione nutrizionale con controllo degli eccessi e



#### MERLUZZO ALLA PROVENZALE

Ingredienti per 4 persone  
 400 gr di Merluzzo  
 80 gr di cipolla  
 120 gr di pomodori  
 100 gr di funghi champignon  
 Sale e pepe q.b.  
 1/2 bicchiere di vino bianco  
 1 bicchiere di brodo  
 10 gr di olio extra vergine di oliva  
 1 spicchio d'aglio  
**PROCEDIMENTO**

In una casseruola far rosolare la cipolla con l'olio; aggiungere i pomodori pelati e affettati, l'aglio precedentemente pestato e il merluzzo tagliato a pezzi. Allungare con il vino bianco e brodo e lasciare cuocere per circa 30 minuti. Sale e pepe quanto basta. Aggiungere i funghi affettati, coprire e far cuocere a fuoco lento per altri 20 minuti.



correzione degli errori.

Bisogna entrare nell'ottica di cambiare stile di vita introducendo anche un'attività fisica costante, modulare a secondo della fase della dieta in cui ci si trova, come ci conferma Davide Spoldi, laureato in Scienze e Tecniche delle Attività Motorie Preventive e Adattative, da oltre dieci anni personal trainer presso i club sportivi DownTown di Milano.

Nella prima fase abbiamo l'assenza totale di carboidrati e grassi; consiglia quindi un'attività leggera che comprende camminata o cyclette con ritmo blando per 30-40 minuti ogni giorno. Per

la fase 2 e 3, con l'introduzione di carboidrati semplici e grassi "buoni", si può progressivamente aumentare anche il carico di allenamento. Nella 2, si inizia a rimettere in moto l'organismo con esercizi di allungamento e cardiovascolari con frequenza cardiaca controllata intorno al 60-75% della FC max del soggetto. La terza fase è invece di tonificazione e aiuta ad accelerare il metabolismo; la metodica è quella del circuito, con una serie di esercizi in cui la pausa viene eseguita alla fine di ogni circuito. L'ultima fase infine sarà dedicata a un allenamento per il consolidamento

dei risultati ottenuti e al miglioramento del tono muscolare, con un ulteriore innalzamento del metabolismo; previsti esercizi di tonificazione, per finire con un allenamento cardiovascolare di 20', mantenendo una FC controllata tra i 75-80% della FC max.

Ippocrate, già nel 400 a.C., diceva: "sia il cibo la tua medicina e la tua medicina, il cibo". Nulla di proteicamente più vero e ricordiamoci: mai valutare i risultati nell'immediato dimagrimento ottenuto dopo il singolo mese, ma nella costanza del mantenimento del peso. Forza gente, proviamoci.