

VIVERE SANI E BELLI 2012

Più magre con la Dieta della Nicchia Ecologica

Servizio di Roberta Leggiero con la consulenza del dottore Lorenzo Bracco, medico e psicoterapeuta, esperto in nutrizione e terapia del trauma, a Torino

Tacchi alti, abiti attillati e un sorriso smagliante. Per Sharon Stone il tempo sembra non passare e, a 53 anni, la bella attrice di Basic Instinct sfoggia una silhouette scolpita e un fascino senza età. Il segreto della sua linea impeccabile? Una dieta a basso indice glicemico che privilegia i cibi giusti e uno stile di vita vincente. E sono proprio questi i punti di forza del programma nutrizionale messo a punto dal dottore Lorenzo Bracco che svela come raggiungere e mantenere nel tempo una forma psicofisica ottimale nel libro dal titolo DNE®, La Dieta della Nicchia Ecologica.

Box

I principi base

Dimagrire mangiando i cibi giusti è il principio base di un programma nutrizionale che individua la causa del sovrappeso in una dieta artefatta e poco adatta alla specie umana. Secondo la Dieta della Nicchia Ecologica, infatti, l'uomo moderno ha elaborato nuovi cibi dimenticando di fare parte del regno animale. In natura, però, niente è casuale e ogni specie vivente ha una nicchia ecologica che identifica la modalità più corretta di vivere e di nutrirsi. In particolare, l'alimentazione umana è sempre stata costituita da cibi a basso Indice Glicemico ovvero che aumentano la glicemia lentamente e per un lungo tempo. Così, sarebbe la recente comparsa nella scena evolutiva di cibi poco adatti all'organismo umano la causa di disturbi come obesità, diabete, colesterolo alto, ipertensione e intolleranze alimentari tra cui quelle al glutine e al lattosio. In quest'ottica, allora, per mantenersi in forma non è indispensabile mettersi a stecchetto riducendo porzioni e calorie poiché ciò che conta non è quanto si mangia ma che cosa.

Box

Come funziona

Partendo dallo stretto legame tra cibo e genetica, la dieta proposta privilegia cibi sani e naturali, ovvero meno raffinati e artefatti. Al contrario, sono esclusi dal menù i cibi ritenuti incompatibili con la dieta naturale della specie umana come i prodotti a base di farine bianche ma anche latte e formaggi vaccini e, ancora, cibi in scatola o a lunga conservazione. Il risultato è uno schema alimentare che aiuta a dimagrire in modo armonioso e graduale perché stabilizza la glicemia. Un regime nutrizionale utile anche per combattere la forma di sovrappeso più pericolosa, quella addominale, che dà il via alla sindrome metabolica, un disturbo abbinato a squilibri della glicemia, grassi nel sangue, ipertensione e danni cardiovascolari.

Box spalla

Che cos'è l'Indice Glicemico

Indicato con un valore numerico, l'Indice Glicemico è il parametro che indica di quanto si alza la glicemia mangiando alimenti diversi, ma sempre con un apporto di 100 calorie e riguarda alimenti che contengono amidi o zuccheri. Perciò, soltanto i carboidrati (glucidi) hanno un Indice Glicemico (IG) che può essere alto (da 50 in su), medio (da 50 a 36) o basso (da 35 in giù). La birra ha un Indice Glicemico alto (110), mentre tutti gli alcolici in quantità eccessiva provocano un'ipoglicemia che causa improvvisi attacchi di fame.

Box

Sì a pasti completi

La dieta proposta privilegia pasti completi a base di alimenti con un Indice Glicemico medio-basso. In particolare, a inizio pasto il menù prevede il consumo di verdure crude a sazietà ideali per una fantasiosa insalata oppure una porzione di passati vegetali e minestre in grado di tenere sotto controllo l'appetito. Si poi alla giusta dose di proteine e a secondi piatti serviti con un contorno di verdure cotte e, infine, a una porzione ridotta di carboidrati come cereali, pane e pasta integrali (IG inferiore o pari a 50). Per contrastare sovrappeso e obesità, invece, sono esclusi dal menù i cibi con un Indice Glicemico sfavorevole e perciò ritenuti a rischio (IG pari o superiore a 55).

Box

Tabella Indice Glicemico

Birra	110
Glucosio	100
Patate al forno o fritte	95
Chips	95
Farina di riso	95
Purea di patate	90
Riso parboiled	85
Pan carrè o da hamburger	85
Corn flakes	85
Miele	85
Carote cotte	85
Cracker di farina bianca	80
Zucchero (saccarosio)	70
Pane bianco	70
Mais	70
Patate bollite senza buccia	70
Cioccolato al latte	70
Galette	70
Pasta fresca	70
Bibite gassate	70
Patate cotte con buccia	65

Barbabietola	65
Pane con crusca	65
Uvetta secca	65
Marmellate zuccherate	65
Succhi di frutta industriali	65
Banane	60
Riso bianco	60
Semola raffinata	60
Biscotti	55
Spaghetti scotti	55
Kiwi	50
Riso integrale	50
Grano saraceno	45
Pane integrale completo	40
Pasta integrale	45
Uva	45
Pane di segale integrale	40
Spaghetti al dente	40
Arance	35
Fagioli	35
Fave	35
Piselli freschi	35
Yogurt bianco	35
Carote crude	30
Latte scremato	30
Lenticchie verdi	25
Piselli secchi spellati	25
Marmellata senza zucchero	25
Fagioli secchi	30
Lenticchie brune e gialle	30
Mele	30
Pere	30
Pompelmo	25
Ciliegie	25
Prugne	25
Cioccolato oltre 70%di cacao	25
Spaghetti di soia cinesi	25
Fragole	20
Mirtilli, lamponi, ribes	20
Fruttosio	20
Insalate	15
Radici	15
Pomodori	15
Cipolle	15
Zucchine	15

Melanzane	15
Asparagi	15
Broccoli	15
Carciofi	15
Cavolfiore	15
Cavolini di Bruxelles	15
Finocchi	15
Mandorle	15
Noci	15
Nocciole	15
Sedano	15
Spinaci	15

Box

I punti forti

Giova alla salute: nutrirsi rispettando la nicchia ecologica ovvero secondo natura, migliora le funzioni dell'organismo.

E' protettiva: l'abbondanza di frutta e verdure produce nel corpo un ambiente antiossidante e alcalino con effetti protettivi.

Stimola il metabolismo: la giusta quantità di proteine aumenta il metabolismo e favorisce il dimagrimento.

Riequilibra la fame: escludendo i carboidrati ad alto Indice Glicemico, interrompe il circolo vizioso responsabile dell'aumento dell'appetito.

Libera dalla dipendenza: stabilizzando la glicemia, interrompe il circolo vizioso : mangiando i cibi sbagliati, il livello di zuccheri nel sangue aumenta bruscamente, il pancreas secerne insulina e i valori di glucosio si abbassano drasticamente (ipoglicemia) mentre, per reazione, l'organismo richiede altri zuccheri. Si crea così una dipendenza alimentare.

E' anti-trauma: privilegiando la qualità dei cibi e non la quantità, contrasta il trauma causato da una dieta poco adatta all'organismo poiché ricca di zuccheri o, invece, troppo restrittiva.

Box

10 regole sì

Ecco 10 regole da seguire per avvicinarsi alla Dieta della Nicchia Ecologica

1. Bere almeno un litro e mezzo di acqua al giorno.
2. Scegliere i cibi con cura, rifiutando additivi e zuccheri aggiunti e preferendo prodotti che provengono da agricoltura biologica.
3. Sì a pasti completi e a una prima colazione sostanziosa e ben bilanciata.
4. A colazione consumare la giusta dose di frutta secca e semi : 2-3 noci , 4-5 mandorle o 1 cucchiaino da dessert di semi di zucca al naturale.
5. A pranzo e a cena, rispettare l'ordine delle portate: verdure (IG inferiore o uguale a 35), proteine e carboidrati integrali (IG inferiore a 50).

6. A inizio pasto, mangiare a sazietà verdure crude. Per proteine e carboidrati attenersi a porzioni medie : 120 g di carne magra, 140 g di pesce, 70 g di formaggio caprino, 2 uova, 150 g di frutta, 50 g di pasta, cereali o pane integrale completo.
7. Sì alla frutta meno zuccherina, ideale per spuntini e merende. A i pasti, per evitare fermentazione e gonfiore, prediligere ananas, mirtilli, ribes, lamponi, pompelmo e limone o frutta cotta al naturale.
8. Evitare cereali raffinati, barbabietole, zucca, carote cotte, patate, birra, bevande gassate o zuccherate, latte e formaggi vaccini, cibi in scatola, carni e pesci crudi, insaccati, affettati e cibi con indice glicemico sfavorevole.
9. Diminuire l'apporto di sale e insaporire le pietanze con spezie e aromi.
10. Fare attività fisica almeno 40 minuti ogni giorno, meglio se all'aria aperta: è sufficiente anche una camminata con passo sostenuto.

Box

-2 chili in 10 giorni

La dieta pubblicata di seguito in questa pagina, unita a una corretta attività fisica, permette di smaltire fino a 2 chili di troppo in dieci giorni. Lo schema alimentare qualitativo prevede 3 pasti principali (colazione, pranzo e cena) e 2 mini pasti (spuntino e merenda). Il menù vario e ben bilanciato, predilige una colazione nutriente a base di yogurt o formaggio di capra, frutta e spremute e, ancora, pane o cereali integrali, frutta secca e semi. A pranzo e cena, poi, via libera a verdure crude e cotte. Tra i secondi piatti proteici il menù predilige pesci ricchi di acidi grassi omega-3 come sarde, sgombro, salmone, dentice e merluzzo. In alternativa, sì a tagli magri di carne bianca o rossa come tacchino e struzzo o, invece, a 2 uova o al formaggio fresco caprino. Infine, a ogni pasto è prevista una porzione di carboidrati integrali come riso, miglio e spaghetti cotti al dente. La frutta a fine pasto è facoltativa.

Box

Che cosa fare

Colazione: tè verde; spremuta di pompelmo al naturale; 150 g di mirtilli, ribes o lamponi; 125 g di yogurt magro di capra frullato con 1 cucchiaino di cereali integrali biologici crudi come riso o avena e 1 cucchiaino da dessert di semi di lino oppure una formaggetta fresca di capra con 1 fetta di pane integrale completo; 2-3 noci o 4-5 mandorle o 1 cucchiaino da dessert di semi di zucca al naturale.

Spuntini e merende: tè verde; 1 frutto oppure 1 coppetta di frutti di bosco o una spremuta al naturale.

A fine pasto: tisana antigonfiore con semi di finocchio; frutta concessa: 1 fetta di ananas fresco oppure una coppetta di mirtilli, ribes e lamponi o una spremuta di pompelmo al naturale; in alternativa, frutta cotta come mela o pera stufate in poca acqua con cannella e chiodi di garofano.

Per condire: olio extravergine di oliva di prima spremitura a freddo senza superare la dose giornaliera di 4 cucchiaini da tavola: 3 a crudo e 1 per cucinare. Poco sale iodato, succo di limone, spezie e aromi. No allo zucchero.

In cucina: privilegiare metodi di cottura al cartoccio, alla piastra, al forno, alla

piastra o al vapore. Evitare frittture, infarinature e impanature.

La dieta per 10 giorni

1° giorno

Pranzo: carpaccio di carote, sedano e finocchi; sgombro al vapore o al cartoccio, condito con limone, prezzemolo tritato e olio, servito su un letto di insalata cappuccio; 50 g di miglio cotto al dente condito con spezie, aromi e un filo di olio.

Cena: passato di verdure come zucchine e bietole condito con basilico, olio e aglio tritato; formaggio caprino fresco servito con insalata verde; 1 fetta di pane biologico integrale completo.

2° giorno

Pranzo: insalata verde mista con 2 uova sode, olio, succo di limone e poco sale iodato; 50 g di riso basmati scolato al dente, condito con funghi porcini freschi o essiccati cotti con aglio, prezzemolo tritato e olio.

Cena: insalata con verza cruda tagliata sottile; merluzzo in casseruola con olio, aglio, prezzemolo fresco tritato e succo di limone servito con zucchine grigliate condite con olio, sale iodato e prezzemolo; 50 g di miglio con olio e prezzemolo.

3° giorno

Pranzo: pinzimonio con carote, sedano e finocchi; dentice al vapore, al cartoccio o al sale servito con broccoli lessati; 50 g di spaghetti di riso con aglio e prezzemolo tritati, pepe di Caienna e olio.

Cena: crudité con sedano e finocchi; petto di tacchino marinato in succo di limone e cotto sulla piastra con foglie di salvia, alloro o rosmarino; cicoria o erbe in padella; 1 fetta di pane integrale completo.

4° giorno

Pranzo: insalata mista con carote e zucchine tagliate a fiammifero, olio e limone; filetti di sardine marinate in succo di limone servite con fagiolini lessati al dente; 50 g di riso basmati cotto al dente condito con zucchine grigliate, olio, aglio e origano.

Cena: insalata verde con olio e limone; scarola, zucchine e formaggio di capra grigliati; 1 fetta di pane integrale completo.

5° giorno

Pranzo: insalata verde con carote crude; zuppa con 1 cucchiaio di miglio lessato, fagioli cannellini stufati con sedano, carota, zuccina, rosmarino, olio e pepe.

Cena: insalata mista; brasato di tacchino (marinare la carne in vino rosso, carota e sedano a pezzetti, chiodi di garofano, cannella, pepe in grani, alloro, timo e aglio. Scolare e rosolare il tacchino e ultimare la cottura nella marinatura) servito con fagiolini lessati; 50 g di riso basmati al dente.

6° giorno

Pranzo: carpaccio di carote, sedano e finocchi con olio e succo di limone; brasato di

struzzo servito con broccoli stufati al dente e 1 formella (50 g) di miglio lessato;
Cena: insalata mista; salmone al vapore o alla griglia servito con agretti (barbe dei frati) o con bietole lessate condite con olio e succo di limone; 50 g di riso basmati cotto al dente condito con olio, basilico e aglio tritato oppure 1 fetta di pane biologico integrale completo.

7° giorno

Pranzo: insalata mista; finocchi gratinati al forno con un filo di olio, pepe nero o spezie a piacere; pasta con 150 g di sardine e 50 g di spaghetti cotti al dente.

Cena: passato di verdure con zucchine, bietole, sedano e mezza carota; caprino fresco servito su un letto di insalata valeriana condita con olio e 1 cucchiaino da dessert di semi di zucca; 1 fetta di pane biologico integrale completo.

8° giorno

Pranzo: insalata con sedano di Verona e finocchi tagliati fini e conditi con olio e aromi; 1 fetta di petto di tacchino grigliato; cicoria in padella con aglio, olio e peperoncino; 50 g di riso basmati cotto al dente condito con olio e foglie di menta.

Cena: passato di verdura con zucchine, bietole, sedano e un po' di carota condito con basilico, olio e aglio tritato; caprino fresco servito con insalata verde; 1 fetta di pane a base di farina biologica integrale.

9° giorno

Pranzo: insalata verde con carote crude, olio, poco sale e succo di limone; mousse di fagioli cannellini servita su un letto di zucchine grigliate o su foglie di insalata cappuccio.

Cena: insalata con carote crude e valeriana, condita con olio di oliva; asparagi lessati con 2 uova sode sbriciolate; 50 g di miglio cotto al dente condito con curry e olio di oliva oppure 1 fetta di pane biologico integrale completo.

10° giorno

Pranzo: sedano, carote, ravanelli e cuori di finocchi, belga, radicchio e lattuga, in pinzimonio con olio emulsionato con pepe, succo di limone e aromi; verdure grigliate; merluzzo al cartoccio o in padella con aglio, pomodoro e prezzemolo; 50 g di miglio lessato.

Cena: insalata valeriana con olio e limone; misto di formaggi freschi di capra serviti con fagiolini lessati al dente conditi con olio, aglio o aromi a piacere; 1 fetta di pane integrale completo.