



LA DIETA CHE TI DEPUR CON I CIBI "ANTINCENDIO"

Dopo gli stravizi, concedi una tregua al tuo organismo, "infiammato" da un eccesso di grassi, proteine animali e dolci. Dall'avocado alle noci scopri cosa mangiare per eliminare le tossine, secondo le ultime scoperte della nutrigenomica. E per tornare in linea, spegnendo il fuoco che ti ha fatto ingrassare



Marka (5), Getty (1)

Testo di **Roberta Piazza**

Anche quest'anno le abbuffate natalizie hanno lasciato il segno. Gonne che tirano sui fianchi, jeans che non riesci più ad allacciare. Non hai nemmeno bisogno di salire sulla bilancia per capire che sei ingrassata di almeno un paio di chili. Colpa delle troppe calorie che hai ingurgitato nelle ultime settimane. Ma soprattutto dei cibi super ricchi di grassi, proteine animali e zuccheri, che ti hanno "intossicata".

Secondo le ultime scoperte della nutrigenomica (la scienza che studia le complesse relazioni tra l'alimentazione e il patrimonio genetico) l'aumento di peso è dovuto alla qualità di quello che mangiamo e non tanto alla sua quantità.

Il peso sale se sei infiammata

«A farci ingrassare sono in particolare i formaggi, le carni rosse, i salumi, le uova, i cereali raffinati. Perché favoriscono l'infiammazione dell'organismo», spiega il dottor Ascanio Polimeni, psiconeuroendocrinologo e presidente del comitato scientifico dei medici anti-aging. Sì, hai capito bene. La colpa non è delle troppe calorie che for-

nisco, ma delle reazioni a catena che causano quando li assimiliamo.

«Il "la" viene dato dall'*nfkb*, una proteina presente all'interno delle cellule», precisa il nostro esperto. «A contatto con potenziali nemici (come virus e batteri, ma anche radicali liberi e alimenti "cattivi") l'*nfkb* attiva la sintesi delle citochine infiammatorie, sostanze che hanno il compito di contrastare gli invasori». L'infiammazione, dunque, è una risposta difensiva del nostro corpo. Utilissima ma che, se diventa cronica, può causare una serie di problemi più o meno gravi: dal sovrappeso all'aumento di colesterolo e trigliceridi, al diabete.

Metabolismo in frenata

«Le citochine prodotte dall'organismo, a loro volta, inibiscono particolari recettori (*ppars*), antenne neurochimiche disseminate nelle cellule del fegato, nel tessuto adiposo e nei muscoli, che regolano l'utilizzo dei grassi e la sensibilità all'insulina», continua il dottor Polimeni. Con quali risultati? «Il metabolismo rallenta, mentre i depositi di grasso (e di conseguenza il peso) aumentano, perché vengono bruciate meno calorie per compiere le stesse attività. In più il pancreas

Segue >

SEI AMICI POMPIERI DA INVITARE A TAVOLA TUTTI I GIORNI

● Semi di lino

Sono ricchi di acido alfa-linolenico, precursore degli omega 3 che hanno riconosciute proprietà antinfiammatorie. E di lignani, fibre che svegliano l'intestino (favorendo l'eliminazione delle tossine) e in più aiutano a normalizzare la concentrazione di grassi e zuccheri nel sangue. Per ottenere il massimo dei benefici devi consumarne 3 cucchiaini al giorno (da tritare prima dell'uso per favorire l'uscita delle preziose sostanze che contengono). Ottima fonte di acido alfa-linolenico è anche l'olio di semi di lino: consumane 2 cucchiaini al giorno, rigorosamente a crudo perché il calore ne altera le proprietà.

● Avocado

È un'ottima fonte di acidi grassi monoinsaturi, considerati gli "spazzini" del sangue perché stimolano la produzione del colesterolo buono (Hdl) e impediscono il deposito di quello cattivo (Ldl) lungo le pareti delle arterie. L'avocado contiene anche fibre, potassio, magnesio, numerosi antiossidanti (come il glutathione e la vitamina E). Più i fitosteroli, che riducono l'infiammazione.

● Semi di sesamo

Oltre a contenere i preziosi lignani (vedi sopra), i semi di sesamo favoriscono la perdita di peso, perché stimolano la lipolisi, ovvero la "distruzione" delle molecole di grasso per la produzione di energia.

● Olio extravergine

Eccezionale fonte di acidi grassi monoinsaturi, normalizza il rapporto tra colesterolo buono e colesterolo cattivo. In più rende elastiche le membrane delle cellule, favorendo così l'entrata dei nutrienti (in particolare dei "pompieri" omega 3) e l'eliminazione delle tossine.

● Cioccolato

Quello amaro è straricco di polifenoli, dall'azione antiossidante. Contiene inoltre oleoetanamide: questo olio attiva particolari recettori (*ppars*) presenti nelle cellule del tessuto adiposo, che favoriscono il metabolismo dei grassi e facilitano la perdita di peso.

● Noci

Contengono acidi grassi polinsaturi che abbassano il colesterolo, arginina dall'azione vasodilatatrice, e molti antiossidanti (in particolare la vitamina E) che contribuiscono a ridurre l'infiammazione.

è costretto a liberare sempre maggiori quantità di insulina per mantenere costante la glicemia e trasformare in grassi gli zuccheri in eccesso presenti nel sangue. Ma il peggio è che il tessuto adiposo, producendo a sua volta altre sostanze infiammatorie, attizza di nuovo l'incendio: più ingrassi, più le fiamme divampano, il metabolismo frena e favorisce un ulteriore aumento di peso che stressa ancora di più l'organismo, in un circolo vizioso che sembra non avere fine.

Butta acqua sul fuoco

«In realtà una via d'uscita c'è», rassicura Polimeni. «E ce la indica di nuovo la nutrigenomica. Infatti come ci sono cibi "piromani", ce ne sono altri che spengono le fiamme. Per esempio i grassi polinsaturi a lunga catena (come gli omega 3) che agiscono sugli stessi recettori *ppars* stimolandone (anziché inibendone) l'attività. Queste sostanze migliorano il metabolismo dei grassi, aumentano la sensibilità all'insulina e favoriscono, di conseguenza, la perdita di peso. Molto importanti sono anche gli alimenti ricchi di antiossidanti», continua il nostro esperto. «Perché contrastano i radicali liberi che, insieme ai cibi incendiari, provocano il rilascio di citochine infiammatorie».

Vegetariano con pesce

Uno studio dell'università di Toronto (in Canada) ha dimostrato come una dieta ricca di proteine vegetali, frutta, verdura, noci e pesce, associata all'assunzione di fibre (cereali integrali e semi), è in grado di ridurre il livello nel sangue dei mediatori dell'infiammazione, del colesterolo e dei trigliceridi. E, non meno importante, di fare dimagrire prima e meglio, a parità di calorie, di una dieta ricca in proteine animali e grassi saturi.

Allo studio dell'università canadese si è rifatto anche il dottor Polimeni, che ha messo a punto sei menu su misura per te. Con le ricette per tornare in linea e depurarti, puntando sui cibi antincendio.

SPEGNI L'INCENDIO DELLE ABUFFATE IN 3 MOSSE

1. Cereali integrali salvaglicemia

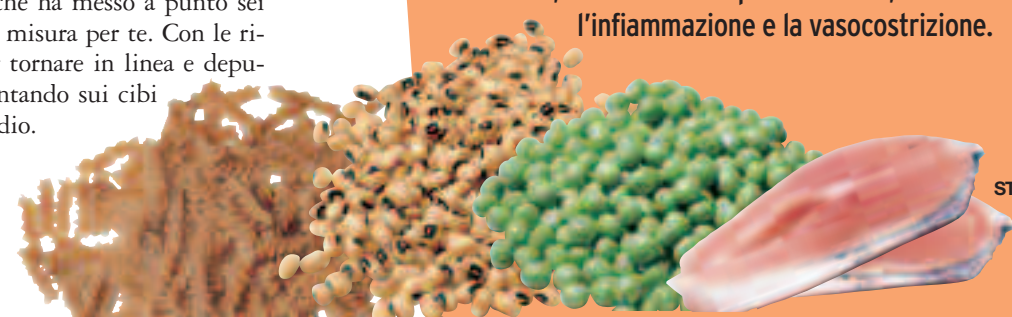
La pasta, il riso, il pane "scuro", così come il farro e l'orzo, sono ricchi di fibre che, rallentandone l'assorbimento, evitano quegli sbalzi pericolosi della glicemia causa dell'aumento di peso. Quando la concentrazione di zuccheri nel sangue aumenta (come succede dopo aver mangiato dolci o cereali raffinati) il pancreas produce l'insulina, che riporta la glicemia a livelli normali trasformando gli zuccheri in eccesso in grassi di deposito. Questi grassi, a loro volta, stimolano la produzione di sostanze dall'azione infiammatoria che abbassano il metabolismo e favoriscono un ulteriore accumulo di chili. I cereali raffinati vanno limitati il più possibile anche perché, venendo assorbiti rapidamente, causano la formazione di un maggior numero di radicali liberi che gettano ulteriore benzina sul fuoco. Con i cereali integrali, invece, questo problema non si pone, sia perché, come detto all'inizio, vengono bruciati lentamente, sia perché contengono antiossidanti che contrastano i radicali liberi.

2. Legumi anti radicali liberi

Fagioli, piselli & Co. hanno un basso indice glicemico: significa che, come i cereali integrali, non causano impennate della concentrazione di zuccheri nel sangue e non portano all'accumulo di grassi. Contengono inoltre sostanze dall'azione antiossidante, utili per combattere i radicali liberi. E sono un'ottima fonte di proteine vegetali che, a differenza di quelle animali, facilitano la perdita di peso perché non infiammano l'organismo.

3. Pesce per nutrire le cellule

Tonno, salmone, sgombrò, sardine sono ricchi di grassi polinsaturi omega 3, che svolgono un ruolo di primo piano nello spegnere l'incendio responsabile dell'aumento di peso. Sono infatti i precursori di alcune sostanze simili agli ormoni, gli eicosanoidi "buoni", che hanno un'azione antinfiammatoria e che, dilatando i vasi sanguigni, favoriscono l'ossigenazione delle cellule e l'eliminazione delle tossine. Oltre a incrementare il consumo di omega 3 devi ridurre quello di omega 6 (che trovi soprattutto in carni rosse, uova, formaggi). Dagli omega 6, infatti, derivano gli eicosanoidi "cattivi" che, al contrario di quelli "buoni", stimolano l'infiammazione e la vasocostrizione.



VIA TOSSINE E CHILI DI TROPPO

puntando sui grassi "buoni" e i cereali integrali

La dieta messa a punto per te dal dottor Ascanio Polimeni fornisce **1400 calorie al giorno**. Segui la per **due settimane**: ti aiuterà a depurarti e a perdere una taglia senza fatica. Perché, riducendo l'infiammazione dell'organismo, riattiva il metabolismo. La domenica il menu è libero: ma evita lo stesso i cibi "piromani"

LUNEDÌ

Pranzo

- filetto di tonno al sesamo, vedi ricetta a fianco (214 cal)
- 200 g di verdura cruda a piacere con 2 cucchiaini di semi di lino (130 cal)

Cena

- 60 g di riso integrale con 90 g di lenticchie in scatola e 1 cucchiaino di olio extravergine (321 cal)
- 200 g di verdura con 1 cucchiaino di semi di lino e 1 di semi di sesamo (130 cal)
- 100 g di arance (36 cal)



Con SEMI DI SESAMO

FILETTO DI TONNO AL SESAMO

INGREDIENTI PER 1: ● 150 g di filetto di tonno ● 1/2 cipollotto ● 1 cucchiaino di semi di sesamo tostatati ● 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

PREPARAZIONE: Scalda l'olio in una padella antiaderente. Rosola il filetto di tonno a fuoco moderato per 3-4 minuti, finché risulterà uniformemente dorato. Regola di sale e pepe, avvolgilo in un foglio di alluminio e lascialo riposare per 10 minuti. Nel frattempo lava il cipollotto, affettalo molto sottile e lascialo a bagno in acqua fredda per rendere il suo sapore meno intenso. Taglia quindi il filetto di tonno a fettine, disponilo nel piatto, guarnisci con il cipollotto sgocciolato e i semi di sesamo tostatati e servi.

214 cal

MARTEDÌ

Pranzo

- 150 g di petto di pollo cotto con 1 cucchiaino di olio extravergine (195 cal)
- insalata di spinaci, vedi ricetta a fianco (179 cal)

Cena

- 70 g di farro o bulgur con 150 g di verdure miste e 1 cucchiaino di olio extravergine (310 cal)
- 100 g di cavolo cappuccio con 3 cucchiaini di semi di lino (110 cal)
- 100 g di kiwi (44 cal)

INSALATA DI SPINACI

INGREDIENTI PER 1: ● 100 g di spinacini ● 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva ● 1 cucchiaino di aceto balsamico ● 3 noci ● sale ● pepe

PREPARAZIONE: Lava gli spinacini con cura per eliminare ogni traccia di terra (se hai molta fretta puoi utilizzare quelli prelavati). Asciugali con cura e trasferiscili in un piatto. Schiaccia le noci, aprile e sminuzza i gherigli servendoti di un coltello. In una ciotolina emulsiona l'olio, l'aceto, un pizzico di sale e una macinata di pepe. Unisci le noci, mescola e versa sugli spinaci. Se non riesci a trovare gli spinacini, o se il loro sapore non ti piace, puoi sostituirli con il songino o con il radicchio verde.

179 cal



Con LE NOCI

MERCOLEDÌ

Pranzo

- 100 g di sgombrò ai ferri (170 cal)
- pinzimonio piccante, vedi ricetta a fianco (149 cal)

Cena

- 60 g di pasta integrale con 90 g di fagioli in scatola conditi con 1 cucchiaino di olio extravergine (339 cal)
- 200 g di verdura a piacere con 3 cucchiaini di semi di lino e 1 di semi di sesamo (130 cal)
- 100 g di mapo (34 cal)



Con OLIO D'OLIVA

PINZIMONIO PICCANTE

INGREDIENTI PER 1: ● 50 g di carciofi ● 50 g di finocchi ● 50 g di carote ● 50 g di rapanelli ● 50 g di cimette di cavolo cimone ● 50 g di zucca ● 1/2 spicchio d'aglio ● 1/2 cucchiaino di capperi sott'aceto ● 1/2 peperoncino ● 10 g di olio extravergine d'oliva ● sale

PREPARAZIONE: Frulla l'aglio con i capperi, il peperoncino e l'olio. Regola di sale e tieni in caldo a bagnomaria. Taglia la zucca a fettine, sbollentalo 2-3 minuti in acqua salata e tienila in caldo. Sbollenta quindi le cimette di cavolo. Monda, lava e taglia a pezzetti le altre verdure. Disponile in un piatto con zucca e cavolo e accompagnale con il pinzimonio tiepido a parte. Se alcune verdure non ti piacciono, puoi sostituirle.

149 cal

TUTTI I GIORNI

Ecco i cibi antincendio per spuntini e condimenti. Ti daranno una mano a disintossicarti. E a bruciare meglio zuccheri e grassi.

- **Colazione:** ● 200 ml di latte magro o 200 ml di latte di soia addizionato di calcio (72 cal)
- 20 g di fette biscottate integrali con 1 cucchiaino di miele (90 cal), 6 gherigli di noce (103 cal).
- **Spuntino:** ● 50 g di avocado (115 cal) ● una tazza di tè verde senza zucchero (0 cal).
- **Merenda:** ● 20 g di cioccolato fondente, con almeno il 70 per cento di cacao (103 cal).
- **Condimenti:** ● per insaporire la verdura, quando non indicato diversamente, hai a disposizione ogni volta 1 cucchiaino di olio di semi di lino e 1 di extravergine (pari a 90 cal, già conteggiate nel menu).
- **Pane:** ● 40 g di quello integrale (90 cal) tutti i giorni a pranzo.

GIOVEDÌ

Pranzo

- knodel di carote, vedi ricetta a fianco (338 cal)
- 100 g di tacchino ai ferri (107 cal)

Cena

- 60 g di orzo condito con 150 g di pomodori e basilico e 1 cucchiaino di olio extravergine (266 cal)
- 100 g di cavolo cappuccio con 2 cucchiaini di semi di lino (110 cal)
- 100 g di ananas fresco (40 cal)

KNODEL DI CAROTE

INGREDIENTI PER 1: ● 100 g di carote ● 100 g di patate ● 20 g di farina ● 1 cucchiaino di uovo sbattuto ● 1 cucchiaino di grana grattugiato ● maggiorana essiccata ● 1 rametto di maggiorana fresca ● 1 cucchiaino di olio extravergine d'oliva ● sale ● pepe

PREPARAZIONE: Trita le carote e falle stufare in un cucchiaino d'olio. Impastale con le patate lessate, la farina, l'uovo, il grana, poca maggiorana secca, sale e pepe. Forma una palla, cuocila in acqua bollente salata per 40 minuti e trasferiscila in un piatto. Condiscila con l'olio rimasto, che avrai scaldato con il rametto di maggiorana, e i semi tostatati.

338 cal



Con SEMI DI LINO

VENERDÌ

Pranzo

- 150 g di salmone a vapore (283 cal)
- 200 g di verdure con 2 cucchiaini di semi di lino (130 cal)

Cena

- crema di avocado, vedi ricetta a fianco (241 cal)
- 80 g di gamberetti al naturale (57 cal)
- 200 g di verdure con 1 cucchiaino di semi di lino e 1 cucchiaino di semi di sesamo (130 cal)



Con L'AVOCADO

CREMA DI AVOCADO

INGREDIENTI PER 1: ● 100 g di avocado ● 1/2 scalogno ● 1/2 mestolo di brodo vegetale ● 1 cucchiaino di succo di limone ● sale ● pepe

PREPARAZIONE: Taglia lo scalogno a fettine sottili e l'avocado a tocchetti. Mettili nel mixer e frullali. Unisci il mezzo mestolo di brodo vegetale (preferibilmente non di dado), il succo di limone, un pizzico di sale e una macinata di pepe e aziona di nuovo il mixer. Versala in un piatto e guarnisci a piacere con fettine di scalogno, limone e avocado (non conteggiate nelle calorie). Puoi gustare la crema anche tiepida: basta che la metti in una piccola casseruola e la fai scaldare qualche minuto a bagnomaria.

241 cal

SABATO

Pranzo

- 100 g di pollo ai ferri (100 cal)
- 200 g di verdure con 2 cucchiaini di semi di lino (130 cal)

Cena

- 60 g di pasta integrale con 150 g di piselli e 1 cucchiaino di extravergine (335 cal)
- 200 g di cavolo con 1 cucchiaino di semi di lino e 1 di semi di sesamo (130 cal)
- alchechengi al cioccolato, vedi ricetta a fianco (140 cal)

ALCHECHENGI AL CIOCCOLATO

INGREDIENTI PER 1: ● 4 alchechengi ● 20 g di cioccolato fondente al 70 per cento di cacao

PREPARAZIONE: Fai bollire poca acqua in un pentolino. Spegni il fuoco, metti sopra il pentolino una ciotola con il cioccolato spezzettato, copri e fai riposare per 5 minuti. Nel frattempo prepara gli alchechengi: scartocchia le "foglioline" che chiudono il frutto e rivoltale completamente verso l'alto. Tenendo gli alchechengi per le foglioline, intingili nel cioccolato fuso in modo che la bacca arancione ne sia quasi interamente ricoperta, e poi disponili su un piattino. Se preferisci, puoi trasferire il cioccolato in una ciotolina calda, da servire insieme ai frutti.

140 cal



Col CIOCCOLATO

Mondadori Press (6)