

linea *dimagrire*

Mangiare a volontà per dimagrire. Il sogno proibito di chi inizia una dieta? No, una possibilità se si scelgono i cibi giusti. Infatti, se non si vuole soffrire la fame, la dieta ideale è "volumetrica". Il principio base di questo regime alimentare ideato dalla dottoressa Barbara Rolls, docente in Scienze dell'alimentazione alla Pennsylvania state university (Usa), è semplice: scegliere cibi ad alto potere saziante e a basso contenuto calorico.

DIMAGRIRE

mangiando a volontà

Sì, è possibile... **facendo le scelte giuste**, però. Vediamo quali, con l'aiuto della nostra nutrizionista

→ PORZIONI ABBONDANTI E APPAGANTI...

PER PERDERE PESO SENZA AVERE SEMPRE FAME!

viversaniebelli **43**

linea | *dimagrire*

Che cos'è la dieta volumetrica

I cibi grassi e zuccherati appagano sul momento, ma non saziano. Invece, questa dieta mira a introdurre quelli ricchi di acqua e fibre che, al contrario, permettono di raggiungere il pasto successivo senza "pericolosi" languorini.

* Ma anche l'occhio vuole la sua parte: la vista di un piatto riempito completamente di cibi voluminosi ma light, come l'insalata, gli spinaci o il cavolo serve ad avere l'impressione di mangiare molto, sentendosi sazi prima.

* Per capire quanta differenza ci possa essere tra due cibi, basta pensare che una grande ciotola di zuppa contiene circa le stesse calorie di un sesto di cheese burger, ma difficilmente con un simile bocconcino ci si potrà ritenere soddisfatti.

* Un altro trucco utile è scegliere cibi che richiedano masticazione, come verdure crude e frutta. In più, questi alimenti sono ricchi d'acqua, così saziano e idratano allo stesso tempo.

GLI ALIMENTI NON SONO TUTTI UGUALI

La dottoressa Rolls suddivide gli alimenti in quattro gruppi: il primo contiene quelli da mangiare a volontà, gli altri quelli che vanno moderati o limitati. Nessun cibo è vietato del tutto e anche dolci e fritti possono essere concessi in minime dosi e saltuariamente.

* Abbiamo chiesto alla dottoressa Monica Giuffrè, nutrizionista all'unità di Chirurgia generale e bariatrica dell'Istituto di cura Città di Pavia, di commentare per noi queste quattro categorie di cibi e di darci qualche consiglio in più.

pizza integrale



4 categorie

I cibi liberi

Si possono mangiare senza bisogno di rispettare le dosi i **vegetali** (spinaci, erbe, broccoli, pomodori, cetrioli, finocchi, cavoli, zucchine, insalata, carciofi, peperoni, melanzane e funghi) a eccezione di zucca, carote, barbabietole e patate. Alle verdure cotte o crude si aggiungono i passati e i brodi vegetali con i quali cominciare il pasto in modo da placare più in fretta la fame.

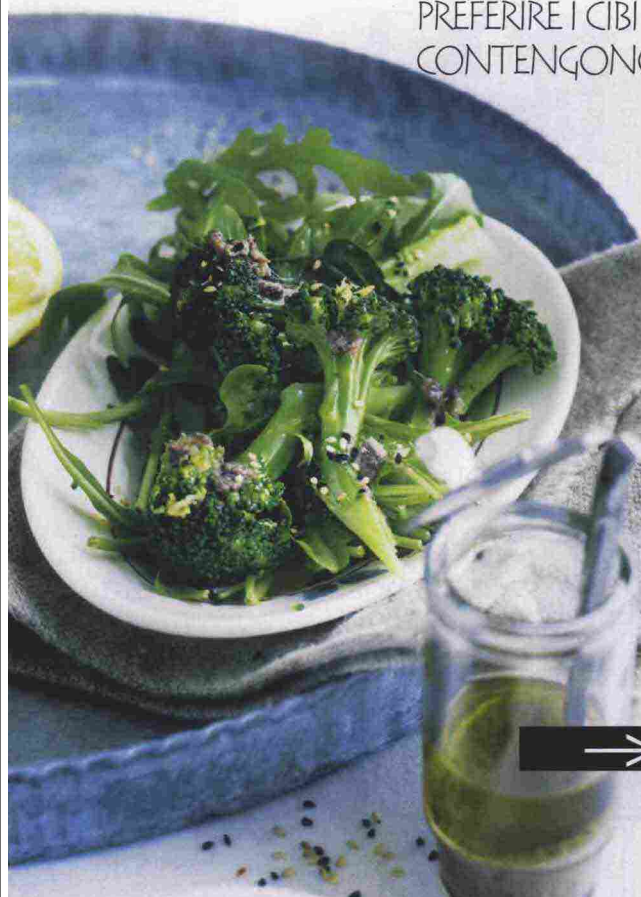
* Anche la **frutta** si può mangiare a volontà, soprattutto se intera e con la buccia perché in questo modo sazia più in fretta.

La nutrizionista

«Per quanto riguarda la frutta, il mio consiglio è quello di inserirla a colazione e come spuntino, ma non all'interno dei pasti perché può dare gonfiore addominale».

acqua

PREFERIRE I CIBI CHE NE CONTENGONO DI PIÙ



2

I cibi da moderare

Tra questi ci sono le verdure escluse dal primo gruppo, i **cereali** come riso, pasta, orzo, farro vanno scelti rigorosamente integrali e andrebbero sempre inseriti nella dieta giornaliera insieme alle proteine vegetali (da **legumi**), alle **carni magre** (pollo, tacchino e coniglio) e al **pesce**.

* Oltre a queste vanno bene i **latticini** a basso contenuto di grassi come il latte scremato e lo yogurt magro.

La nutrizionista

«Per quanto riguarda questi alimenti, è utile avere un'indicazione delle dosi per riuscire a regolarsi. Quindi, suggerirei per i cereali di non superare i 60 g a pasto, per il pesce i 180 g, per la carne bianca i 150 g e per i legumi i 120 g (pesati da cotti)».

* «Invece, carote, barbabietole e patate, che sono più ricche di zuccheri, dovrebbero essere limitate a 200 g da crude».

→ PER FAVORIRE IL DIMAGRIMENTO, L'ATTIVITÀ IN QUESTO PROGRAMMA

Come comportarsi con pizza e dolci?

Una volta alla settimana è possibile consumare anche la pizza, a pranzo o a cena, preferendola integrale o comunque con poca mozzarella e qualche verdura, per esempio con i funghi.

★ Per i più golosi c'è spazio anche per dolce o gelato, ma non più di una volta alla settimana. L'ideale è una fetta di crostata con marmellata oppure gelato alla frutta o, meglio ancora, un dessert preparato con yogurt greco 0%, frutti di bosco freschi e un cucchiaino di miele.

I cibi da consumare a piccole dosi

A questo gruppo appartengono **carni rosse, pane, formaggi, uova**, ma anche **pizza e gelato**. La dottoressa Rolls concede ogni tanto un cibo gratificante leggero: un mini dolce (meglio se a base di frutta) o uno sfizio salato per gratificare il palato.

La nutrizionista

«In questo caso le dosi vanno ulteriormente ridotte: la carne rossa non dovrebbe superare i 120 g e andrebbe portata in tavola al massimo una volta alla settimana con 50 g di pane (sempre integrale)».

★ «Per le uova, bisogna distinguere tra tuorlo (più calorico) e albume: se si mangiano intere ne bastano due alla settimana, se si usano gli albumi è possibile mangiarle più spesso».

★ «I formaggi sono tutti molto calorici. L'unico "magro" è la ricotta: se ne possono mangiare circa 150 g. Se si sceglie la mozzarella non si dovrebbero superare i 100 g e per quelli a pasta dura bisogna limitarsi a 30-50 g».

4 I cibi da limitare il più possibile

I cibi appartenenti a questo gruppo devono essere considerati sporadiche eccezioni. Si tratta di **crackers, patatine** confezionate in busta, **snack salati e dolci**, caramelle, cioccolata, biscotti confezionati e burro.

La nutrizionista

«Sostituire burro, panna e margarina con olio, aceto di mele, succo di limone, erbe aromatiche e spezie va benissimo. Attenzione all'olio: è concesso sempre e solo un cucchiaino di extravergine d'oliva, a prescindere dalle quantità di insalata e verdura che si porta in tavola».



vellutata

Le ricette

1 Pizza integrale alle verdure

Ingredienti per 4 pizze

Per la pasta

500 g di farina integrale
15 g di lievito di birra fresco
280 ml di acqua
30 ml di olio evo
un pizzico di zucchero
8 g di sale

Per il condimento

400 g di salsa di pomodoro
400 g di broccoli al vapore
400 g di peperoni al forno
400 g di zucchine al forno

Preparazione

Far intiepidire l'acqua, aggiungere lo zucchero, il lievito di birra e mescolare con un cucchiaino per farlo sciogliere. Unirlo alla farina e agli altri ingredienti fino a che l'impasto non risulti liscio e omogeneo. Creare una palla e avvolgerla in un panno umido. Lasciare riposare 30 minuti e poi stendere la pasta e ripiegare i quattro lati ricreando una palla. Avvolgere nella pellicola, mettere nel forno spento e tiepido e far lievitare per circa 2 ore. Dividere l'impasto in 4 panetti e far lievitare per altri 30 minuti. Stendere, versare la salsa di pomodoro e aggiungere le verdure, mettere in forno a 200°C fino a cottura ultimata (circa 20 minuti).

1 Vellutata di piselli

Ingredienti per 4 porzioni

700 g di piselli freschi
(o surgelati) sgusciati
brodo vegetale q.b.
1 porro
2 cucchiaini di olio evo
pepe nero q.b.

Preparazione

Tagliare il porro a rondelle sottili e metterlo in una padella con l'olio, farlo appassire e aggiungere i piselli, coprire con il brodo vegetale. Abbassare il fuoco, coprire e far cuocere per circa 20 minuti, spegnere e frullare con il frullatore a immersione. Aggiungere il pepe e servire.

FISICA È FONDAMENTALE:

È PREVISTO CHE, PER DUE GIORNI, LA PAUSA PRANZO SIA DEDICATA A QUESTO

linea *dimagrire*

-2 kg

in 15 giorni



Il regime alimentare che segue si ispira alla dieta volumetrica e permette di perdere circa 2 kg in due settimane, a seconda del peso di partenza e dallo stile di vita. Questo esempio di programma settimanale prevede due giorni dedicati a uno sport all'interno dei quali è stato inserito uno spuntino più sostanzioso per affrontare meglio l'allenamento.

Lunedì

Appena svegli: due bicchieri di acqua tiepida.
Colazione: 125 g di yogurt bianco magro con frutti di bosco freschi e fiocchi di avena integrali senza zucchero.
Spuntino: una mela bio con la buccia.
Pranzo: 180 g di filetto di salmone al forno con insalata verde condita con un cucchiaino di olio evo, aceto di mele e semi misti.
Merenda: 2 kiwi.
Cena: 250 g di minestrone con patate e legumi.
Dopo cena: tisana al finocchietto con un cucchiaino di miele.

Martedì

(con attività sportiva in pausa pranzo)
Appena svegli: due bicchieri di acqua tiepida.
Colazione: 50 g di pane integrale con un velo di marmellata senza zucchero e macedonia di frutta fresca.
Spuntino: una banana non troppo matura.
Pranzo: 60 g di riso rosso e 120 g di lenticchie con zucchine alla griglia.
Merenda: due quadratini di cioccolato fondente al 90%.
Cena: bowl di insalata verde, spinacini crudi, 150 g di striscioline di pollo marinato con limone e curcuma e cotto alla piastra, un cucchiaino di semi misti, condita con un cucchiaino di olio evo.
Dopo cena: tisana allo zenzero con una spolverata di cannella.

Mercoledì

Appena svegli: due bicchieri di acqua tiepida.
Colazione: 125 g di yogurt di soia con fiocchi di avena integrali e pezzettini di mela bio con la buccia, spolverato con cannella.
Spuntino: finocchi crudi a spicchi.
Pranzo: insalata di farro (60 g), pomodori, tofu (150 g) condita con un cucchiaino di olio evo e origano.
Merenda: due mandarini.
Cena: una ciotola grande di spinaci cotti conditi con la loro acqua di cottura e un pizzico di sale alle erbe, 50 g di pane integrale, 150 g di tacchino arrosto.
Dopo cena: tisana ai frutti di bosco con un cucchiaino di sciroppo d'acero.

Giovedì

Appena svegli: due bicchieri di acqua tiepida.
Colazione: una macedonia di frutta fresca, due fette biscottate integrali con un velo di crema di mandorle al 100%.
Spuntino: un'arancia.
Pranzo: 120 g di hummus di ceci con cetrioli e sedano a bastoncini.
Merenda: una coppetta di frutti rossi.
Cena: una tazza di brodo vegetale, 180 g di nasello con peperoni al forno.
Dopo cena: tisana al tarassaco con un cucchiaino di miele.

Venerdì

(con attività sportiva in pausa pranzo)
Appena svegli: due bicchieri di acqua tiepida.
Colazione: 125 g di yogurt greco allo 0% con frutti di bosco e 30 g di frutta a guscio.
Spuntino: una galletta di riso integrale con 30 g di Grana padano.
Pranzo: 60 g di pasta integrale con piselli e 50 g di prosciutto a cubetti (senza grasso).
Merenda: una mela cotta con zenzero e cannella.
Cena: vellutata di cavolo bianco, lenticchie rosse decorticate, porri e una patata.
Dopo cena: camomilla con un cucchiaino di miele.

Sabato

Appena svegli: due bicchieri di acqua tiepida.
Colazione: 125 g di yogurt bianco magro con 2 cucchiaini di crusca e frutta fresca a piacere.
Spuntino: due pere Coscia intere con la buccia.
Pranzo: un piatto di erbette al vapore condite con un cucchiaino di olio evo con sopra due uova all'occhio di bue e due fette di pane nero; dessert preparato con yogurt greco 0%, frutti di bosco freschi e un cucchiaino di miele.
Merenda: una mela intera con la buccia.
Cena: 120 g di fettine di vitello infarinate e cotte in padella con succo di limone e broccoli al vapore conditi con un cucchiaino di olio evo.
Dopo cena: tisana di betulla con un cucchiaino di miele.

Domenica

Appena svegli: due bicchieri di acqua tiepida.
Colazione: 125 g di yogurt bianco magro, con frutta fresca e due cucchiaini di fiocchi di avena integrale.
Spuntino: due kiwi.
Pranzo: una pizza integrale alle verdure.
Merenda: una arancia.
Cena: 200 g di vellutata di piselli con 50 g di crostini integrali passati al forno, 180 g di rana pescatrice al vapore condita con un cucchiaino di olio evo e succo di limone.
Dopo cena: tisana all'ortica con un cucchiaino di miele.

Servizio di Elena Cassin.

Con la consulenza della dottoressa Monica Giuffrè, nutrizionista all'unità di Chirurgia generale e bariatrica dell'Istituto di cura Città di Pavia (Gruppo ospedaliero San Donato).



→ PERDERÀ PESO PIÙ VELOCEMENTE CHI HA PIÙ CHILI DA SMALTIRE