

LA PALEO-CRONO NUTRIZIONE PER TORNARE IN FORMA

Non dobbiamo pensare solo alla cosiddetta “prova costume”. Quello a cui dobbiamo badare è principalmente la nostra salute. Ed una dieta equilibrata può far molto...

A cura della Dott.ssa Francesca Bocchi

O b e -
sità,
iper-
ten-
sio-
ne,
ma-
lattie
car-
dio-

vascolari, problemi digestivi, stanchezza, disturbi del sonno... Oggi siamo meno geneticamente adattati alla nostra dieta. Eppure, nell'era paleolitica, i nostri antenati “cacciatori-raccoglitori” avevano una salute molto buona. A quel tempo mangiavano cibi “naturalisti”: frutta, verdura, noci, carne, pesce, crostacei. Non conoscevano i cereali perché i legumi e i latticini sarebbero stati introdotti solo nel Neolitico e sapevano ancora meno di prodotti moderni cucinati, lavorati, addolciti, salati, ecc. Sostituendo tutti questi alimenti nocivi a cui il nostro organismo non è adattato, con cibi più naturali, ritroviamo la dieta delle nostre origini, quella che ci consentirebbe di recuperare un buono stato di salute generale, senza sovrappeso.



10 REGOLE PER DIMAGRIRE

Quanti italiani vogliono perdere almeno cinque chili in vista dell'estate o solo per sentirsi più in linea? Probabilmente più del 20% della popolazione, si superano quindi i 10 milioni. Un dato enorme! Questa dieta e questi consigli sono rivolti a tutti quegli uomini che vogliono perdere 5 chili o più, in modo sufficientemente rapido ma mantenendo il risultato nel tempo.

1. Assicurarsi di dormire in media 8 ore a notte. Gli studi sono chiari, la prima causa di aumento di peso sarebbe la mancanza di sonno.
2. Anticipare la cena di un'ora, in modo che le secrezioni digestive siano ridotte al minimo, quindi con meno appetito e più facile controllare l'assunzione di cibo durante il pasto.
3. Il pasto serale deve essere

frugale ed escludere i cibi amidacei (pane, pasta, riso, patate), niente frutta e niente dessert.

4. Se possibile, fare un digiuno di 18 ore una volta alla settimana, dopo 16 ore integrare una merenda con 2 o 3 quadrati di cioccolato fondente al 70% o più, una mela o una pera o meglio ancora un succo di verdura spremuto.

5. Masticare a lungo: la masticazione è essenziale per attivare la perdita di peso. Gli studi hanno dimostrato che mangiando la stessa quantità di cibo e masticando il doppio del tempo, si può dimagrire circa 500 grammi a settimana.

6. La colazione deve essere abbondante e a base di proteine nobili:

- Uova bollite cucinate "in camicia"
- Una fetta di prosciutto crudo
- Una fetta di pane su cui è pos-

sibile applicare un buon strato di olio d'oliva o di canapa

- Alcuni pomodori e persino un po' di formaggio. Terminare con tè o caffè e soprattutto un estratto di verdura o un frullato di frutta.

7. Inserite anche una bevanda diuretica da sorseggiare tutto il giorno, che riduce inoltre l'appetito: mettere una bottiglia di 1,5 litri di acqua in frigorifero la sera prima, aggiungere 10 foglie di menta fresca, un succo di limone e alcune scaglie di zenzero.

8. Le proteine: quando si vuole perdere peso velocemente, bisogna combinare "buone" proteine nei pasti:

- Soprattutto carni bianche
- Carne rossa magra a mezzogiorno
- Uova al mattino
- Alla sera preferibile minestrone e passati di verdura completati da una porzione di pesce.

9. Ridurre gli alimenti ricchi di amido, zuccheri e dolci. 10. Camminare per 30 minuti al giorno e salire e scendere le scale. La battaglia contro il peso non può mai essere vinta senza dedicare una piccola parte della giornata al movimento, che risulta fondamentale in questa fase.

Seguendo queste dieci regole di base e si garantisce una perdita di peso di un chilogrammo a settimana.

LA VOSTRA SALUTE MIGLIORERÀ

I benefici per la salute della paleo-nutrizione sono direttamente attribuibili ad un apporto proteico elevato, frutta e verdura in abbondanza e un sostanzioso introito di omega-3. È uno stile di vita da adottare a lungo termine per prevenire o curare un certo numero di malattie croniche. La perdita di peso veloce e sicura è solo un piccolo aspetto dei benefici di questo piano alimentare, che consente di tenersi in forma e di avere un aspetto sano e scattante per l'uomo dinamico e moderno. &&&

