

SETTIMANALE DI SALUTE, BELLEZZA, BENES

ALIMENTAZIONE, CONSUMI, AMBIENTE

€ 1,00

# VIVI sani e belli

## **Diabete**

PERCHÉ PER LE  
DONNE È PIÙ  
DIFFICILE CURARSI?

**OCCHI**  
*borse addio*

PRESTO UNA  
CREMA AL POSTO  
DEL BISTURI

## **Farmaci o cibi?**

DALLA PITAYA AL MAQUI  
ALLE BACCHE DI GOJI

Capelli al sole

**I trattamenti  
prima, durante  
e dopo**

## **-4 KG IN UN MESE**

Senza fatica  
con la dieta  
sequenziale

## **Smettere di fumare**

CON LA CITISINA È  
PIÙ FACILE... ED È  
TUTTA NATURALE!

## **GLI ALIMENTI OK**

# pressione bassa

*ai capogiri*

## **CANDIDA**

I farmaci non  
fanno effetto?  
Prova con piante  
e omeopatia



linea | *dimagrire*

La teoria più innovativa sostiene che la forma, fisica e mentale, dipende dalla **successione delle portate**

**L**a dieta dissociata, molto seguita qualche tempo fa, ha lanciato un messaggio universalmente valido: la composizione dei pasti è fondamentale per garantirsi forma fisica e salute. Oggi, grazie agli studi compiuti e all'esperienza "sul campo", si è scoperto che conta ancora di più la sequenza con la quale i cibi sono introdotti; questo garantisce senso di sazietà, energia, vitalità e una silhouette invidiabile.

### Una questione di tempi

Immaginiamo di essere all'ingresso di una galleria stradale e di dover gestire il traffico in entrata. Arrivano insieme una Ferrari e una utilitaria; chi dovrebbe entrare per prima, considerando che la galleria è molto stretta? Dando la precedenza all'utilitaria si rischia di far fondere il motore alla Ferrari, costretta a una velocità ridotta con un numero di giri altissimo. ✓ Questa metafora rappresenta la regola da applicare ogni volta che ci sediamo a tavola per quanto riguarda l'ordine di ingestione dei cibi: prima la frutta che, composta per lo più da zuccheri semplici, è digerita in fretta, poi le insalate, gli ortaggi cotti e, infine, il piatto forte, ossia l'utilitaria, più lenta.

*la dieta?*

**È UN ORDINE...**



## linea *dimagrire*

### Prima i più semplici, come la frutta...

La dieta sequenziale prevede che vengano introdotti prima gli alimenti la cui digestione è abbastanza rapida (cioè quelli costituiti da **zuccheri semplici e acqua**, come la frutta) in modo che escano dallo stomaco prima che arrivino gli altri cibi, di più lunga digestione.

- ★ Bisogna anche tenere conto che all'inizio del pasto l'appetito è ai livelli massimi, quindi occorre indirizzarsi verso quegli alimenti che regalano un **veloce senso di sazietà** senza troppe calorie.
- ★ Ancora una volta la **frutta**, con il suo gusto dolce, gratifica il palato e, contemporaneamente, con l'abbondante presenza di acqua e di fibre contribuisce a dare un senso di sazietà e a calmare la sensazione di fame che a volte si percepisce quando si è digiuni da un po' di tempo.

### ... e la verdura

Come la frutta, tutta la verdura cruda assicura un rapido senso di sazietà. Questo per due motivi.

- ★ Innanzitutto, per consistenza e composizione, frutta e verdura cruda occupano parecchio spazio (pensiamo al volume di 100 g di lattuga e a quello dello stesso peso in carne); quindi lo stomaco, dopo averne ingerito un volume adeguato, **invia il segnale di sazietà al cervello** spiega il dottor Giuseppe Cocca, medico chirurgo, omeopata, esperto in natural hygiene e master Phl a Napoli e Firenze.
- ★ Inoltre, i loro micronutrienti soddisfano subito le **esigenze nutrizionali delle cellule**, quindi entro breve tempo scatta anche il segnale di sazietà nutrizionale aggiunge l'esperto.



### Anche la mente vuole la sua parte

Quando ci sediamo a tavola dopo una lunga giornata di lavoro, o appena alzati o dopo una mattinata frenetica, il desiderio di cibo è al massimo e c'è bisogno di scaricare tale "emotività" sugli alimenti.

- ✓ Se la voglia di cibo si indirizza verso un pacchetto di grissini, un piatto di formaggi o di salumi, però, si rischia di ingurgitare troppe calorie, grassi e/o carboidrati. Oltretutto, con i piatti importanti e con questi cibi nutrizionalmente ricchi e definiti "emotivi/logici" si finisce spesso per fare il bis.
- ✓ Facciamo un esempio; per festeggiare un evento significativo per la famiglia, di solito si prepara un piatto importante (lasagne, arrosto, risotto). Se viene gustato per primo, la fame emotiva prende il sopravvento e, quindi, prima ancora che il segnale del senso di sazietà arrivi al cervello, si chiederà quasi inevitabilmente un bis (anche per gratificare la cucina e partecipare alla festa), peggiorando però il lavoro del sistema digestivo e, poi, anche quello degli organi emuntori come il fegato.

### i pasti PREVEDERNE UNO SOLO IMPORTANTE AL GIORNO

→ LA DIETA SEQUENZIALE MIGLIORA

### Quanti pasti al giorno?

Alcune diete propongono di consumare tre pasti principali e due spuntini, altre invece, li riducono al minimo; allora, come bisogna regolarli? Innanzitutto, occorre **considerare la composizione** dei singoli pasti e spuntini.

- ★ Molti specialisti suggeriscono di consumare un'abbondante colazione al mattino, facendo riferimento al modello anglosassone; dimenticano, però, che gli inglesi mangiano poco o nulla a pranzo. Altri, prendono a modello lo stile italiano e prevedono un pranzo consistente e una cena leggera. Altri ancora, invece, in nome della convivialità, con tutta la famiglia riunita attorno al tavolo, assicurano che sia la cena il momento migliore per consumare il pasto principale della giornata.

### Uno-due al massimo

Quanti pasti "importanti" vanno consumati durante il giorno? Recenti studi hanno evidenziato che l'organismo umano al massimo riesce a digerire due pasti importanti durante le 24 ore; addirittura si è visto che l'ottimale è un solo pasto abbondante, che sia colazione, pranzo o cena, non importa.



Attenzione alla cottura. I benefici della dieta possono essere quasi azzerati se si privilegiano cotture molto lunghe, "violente" o che richiedono l'impiego di troppi grassi. No, allora, alla griglia, alla frittura e alla rosolatura. Con moderazione la cottura nel wok e sì a quella al vapore e al cartoccio.

### Come organizzarsi

La dieta sequenziale regola in maniera rigorosa la successione delle portate.

- ✓ In linea di massima, la colazione dovrebbe essere leggera, con frutta fresca al naturale o come frullato. Il pranzo dovrebbe rispettare l'ordine indicato, prevedendo, come piatto finale, una pasta condita in maniera semplice o una minestra di verdure e legumi. Alla sera, si ancora alla sequenza crudo/cotto, con un piatto principale, anche sostanzioso ma di qualità (pesce, legumi). No, invece, al cibo spazzatura, al fast food o ai piatti molto elaborati, da limitare a una volta al mese o meno.
- ✓ Così si consumano 5 porzioni di frutta e verdura al giorno più 2 di verdura cotta.



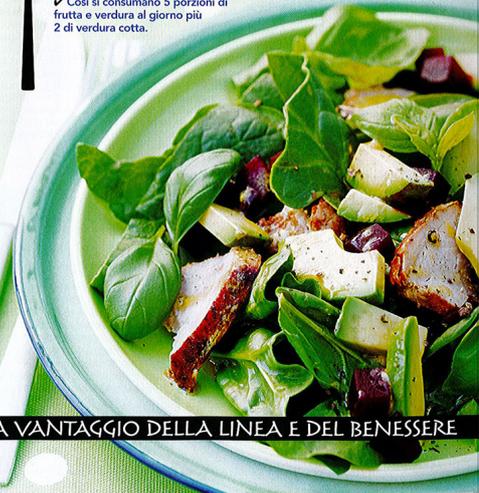
### ... ma sequenze pesanti o leggere

### Non esistono cibi proibiti...

Il sistema digerente del corpo umano, a differenza di quanto accade per la maggior parte degli altri animali, spesso si ritrova a dover trasformare cibi poco adatti al sistema stesso e/o combinati male. Il risultato è un organismo appesantito, non solo a livello di peso, ma anche, e soprattutto, a livello di energia e funzionalità, dei diversi apparati.

La dieta sequenziale è la soluzione ideale, anche sul lungo termine, per ritrovarsi pieni di energia e con un fisico asciutto e scattante. Oltretutto, non richiede di seguire tabelle specifiche; il menu settimanale proposto in queste pagine è una guida, un esempio.

- ✓ Non esistono cibi proibiti da demonizzare; l'importante è rispettare l'ordine corretto a ogni pasto, tutti i giorni. La dieta sequenziale, infatti, focalizza l'attenzione più sulla sequenza dei cibi crudi-cibi cotti che sulle grammature, carboidrati, proteine eccetera.



L'EFFICIENZA DIGESTIVA, A VANTAGGIO DELLA LINEA E DEL BENESSERE

### I forti saranno gli ultimi

In ambito nutrizionale i forti non occupano il primo posto, anzi! Occorre gustare prima i cibi dai sapori più delicati e leggeri e lasciare solo alla fine del pasto quelli più importanti e ricchi (non a caso c'è il detto "dulcis in fundo" a indicare che il meglio, il top deve arrivare per ultimo).

- ★ Oltretutto, se iniziassimo il pasto con un piatto deciso nei sapori, non riusciremmo minimamente a percepire il sapore tenue di una pesca o di una fresca insalata di lattughino e pomodori maturi che, eventualmente, verrebbero mangiati dopo. Così si **perderebbe gran parte della gratificazione sensoriale** che gli alimenti sanno regalare.

### Più veloce con i piatti vegani

«In tanti anni di esperienza ho riscontrato un vantaggio notevole abbinando la dieta sequenziale a un regime vegetariano o vegano. Tuttavia, anche chi non intende rinunciare agli alimenti di origine animale può trarre grandissimo giovamento dal programma sequenziale» sottolinea il dottor Cocca. Nel suo libro "Il vegano per tutti" (edizioni MyLife) spiega in modo chiaro i benefici della dieta messa a punto da lui e dello stile alimentare vegano.



**-4 kg**

**in 1 mese**

Senza contare le calorie né pesare gli alimenti si riescono a perdere fino a 3-4 chili al mese (dipende da come si mangiava prima). Raggiunto il peso forma, si aumentano le porzioni dei due piatti forti.

### Lunedì

**Colazione:** una coppetta di macedonia al naturale; centrifugato (o frullato) di 2 frutti medi e 2 verdure a piacere (il meglio è carota, kiwi e mela); 2 fette biscottate integrali con un velo di marmellata bio.

**Pranzo:** 2 albicocche; insalata lattuga con 2 pomodori e 5 olive nere; spinaci al vapore; una porzione moderata di insalata di riso con verdure croccanti.

**Cena:** 1 mela verde; cicorino in insalata con 2 carote a julienne; broccoletti al vapore; seitan alla piastra con piselli saltati; 1 panino integrale.

### Martedì

**Colazione:** 3 fette di ananas fresco; centrifugato (o frullato) di 1 mela, 1 pera e 4-5 fragole; 2 fette biscottate integrali con un velo di miele bio.

**Pranzo:** 1 pesca; insalata cicoria con 2 pomodori; fagiolini al vapore; una piccola porzione di farro e lenticchie.

**Cena:** 1 mela Stark; lattuga in insalata; carote al vapore; spezzatino di seitan con pomodori, origano e olive verdi; 2 fettine di pane di grano duro.

### Mercoledì

**Colazione:** una coppetta di frutti di bosco al naturale; frullato di 1 banana e 1 mela; 2 fette biscottate integrali con un velo di composta di frutta.

**Pranzo:** 1 pera; pomodori tipo cuore di bue in insalata con prezzemolo e origano; zucchine al vapore; una porzione moderata di minestrone di verdure e legumi con una manciata di crostini (pane tostato al forno senza grassi).

**Cena:** 2 prugne; sedano e carote a julienne in insalata; biette al vapore; 2 uova sode con maionese di riso; 1 panino integrale.

### Giovedì

**Colazione:** una coppetta di macedonia di frutta fresca di stagione al naturale; centrifugato (o frullato) di 2 frutti medi e 2 verdure a piacere; 2 fette biscottate integrali con un velo di marmellata bio.

**Pranzo:** 2 albicocche; insalata lattuga con 2 pomodori e 1/2 cipollotto; funghi saltati al wok; una porzione moderata di insalata di riso integrale con verdure croccanti e ceci.

**Cena:** 1 mela verde; cicorino in insalata con 2 carote a julienne; zucchine saltate nel wok; spezzatino di seitan, piselli e 2 patate.

### Venerdì

**Colazione:** 3 fette di ananas fresco; centrifugato di 1 mela, 1 pera e 4-5 fragole; 2 fette biscottate integrali con un velo di miele bio.

**Pranzo:** 1 pesca; insalata soncino e cicoria con 2 pomodori; fagiolini al vapore; una porzione moderata di cous cous vegetariano.

**Cena:** 1 mela Golden; lattuga in insalata; carote al vapore; tofu alla piastra con erba cipollina; 2 fette di pane di grano duro.

### Sabato

**Colazione:** una coppetta di mirtillo; frullato di 1 banana, 1 pera e 1 albicocca; 2 fette biscottate integrali con un velo di composta di frutta bio a piacere.

**Pranzo:** 1 grappolino d'uva; pomodori a grappolo in insalata con prezzemolo e erba cipollina; zucchine saltate nel wok; 70 g di pasta al pomodoro e basilico.

**Cena:** 2 prugne; sedano e carote a julienne in insalata; biette al vapore; seitan al pomodoro, capperi e olive; 1 panino integrale.

### Domenica

**Colazione:** una coppetta di frutti di bosco al naturale; frullato di 1 banana e 1 mela; 2 fette biscottate integrali con un velo di composta.

**Pranzo:** 1 pera; sedano e carote in insalata; fagiolini al vapore; una porzione moderata di gnocchi al pesto leggero.

**Cena:** 2 fette di ananas al naturale; scarola in insalata; biette al vapore; pizza alle verdure (non cotte al forno, ma messe sulla pizza a fine cottura).

## per chi non rinuncia A CARNE E PESCE

I menu proposti sono vegetariani per accelerare il dimagrimento. In ogni caso, ecco 7 alternative per una cena onnivora.

- ✓ 150 g di petto di pollo alla piastra con rosmarino e salvia;
- ✓ 200 g di branzino al cartoccio con olive, pomodorini e origano;
- ✓ 1 mozzarella; ✓ 150 g di scaloppine di vitello al vino bianco;
- ✓ 1 hamburger di manzo alla piastra; ✓ 200 g di salmone al cartoccio o al vapore;
- ✓ 80 g di bresaola con scaglie di grana e rucola.

## Le indicazioni da seguire

- ✓ La bevanda principale è, e dovrebbe sempre essere, l'acqua; sono consentite tisane, tè e infusi non zuccherati. Centrifugati o succhi freschi dovrebbero essere conteggiati come una porzione di frutta (non sono previste limitazioni per quelli di sola verdura).
- ✓ Come condimenti sono concessi fino a 3 cucchiaini di olio extravergine al giorno;
- ✓ Vanno evitati tutti gli alcolici.

➔ **PREVEDERE ALMENO 3-4 GIORNI VEGETARIANI SU 7**

Servizio di Stefania Colombo.

Con la consulenza del dottor Giuseppe Cocca, medico chirurgo, omeopata, esperto in natural hygiene e master Pnl a Napoli, Firenze, Rimini.

