



DIETE

dieta atkins

In questa pagina parleremo di :

[Informazioni sulla dieta atkins](#)

[Critiche sulla dieta Atkins](#)

[Le fase di approccio della dieta atkins](#)

[Le altre fasi della dieta atkins](#)



Informazioni sulla dieta atkins

La dieta atkins prende il nome dal suo ideatore il dottor Robert Atkins che ha studiato un modo per ridurre il peso che si basa sulla riduzione al minimo del consumo di carboidrati e che egli stesso ha sperimentato intorno agli anni Settanta per perdere peso. In origine si affidò ad una dieta che una rivista riportava nel dettaglio e ne modificò degli aspetti fino a condurre degli studi per formulare un proprio regime dietetico per fornire le basi di uno schema utilizzabile da chi volesse perdere peso. La dieta atkins si è sviluppata prima negli Stati Uniti e dopo il successo riscontrato si è diffusa anche in Europa. Questo tipo di dieta punta sulla diminuzione dei carboidrati e sull'assunzione di grassi e proteine per adempiere al fabbisogno energetico quotidiano. In questo modo si costringe il nostro corpo ad andare a scindere i grassi per ricavare energia e non come per i carboidrati che invece sono energia pura. La dieta atkins porta ad una perdita di 2/3 chilogrammi già nella prima settimana in cui si assumono principalmente grassi e proteine senza alcun limite, anche se c'è da aggiungere che con grassi e proteine si è subito sazi. Bisogna ovviamente seguire lo schema dietetico proposto per associare gli alimenti e seguire le quattro fasi della dieta stessa

Critiche sulla dieta Atkins

Le critiche su questa dieta provengono proprio dalla base della



dieta che consiste nel pensare che togliendo i carboidrati al nostro organismo, questo si trova nelle condizioni di dover ricevere energia dai grassi accumulati e dalle proteine assunte. Ma, se è vero che l'assunzione di pochi carboidrati porta il nostro organismo a prendere energia anche dai grassi, si è evidenziato che un aumento di grassi e proteine rispetto ai carboidrati porta ad uno squilibrio metabolico, nonché ad un abbassamento di glucosio nel sangue. Ne risulta che questo tipo di dieta, come anche le altre, vanno seguite sotto il controllo medico ed effettuando i periodici controlli sulla salute. La dieta atkins può essere seguita da chiunque voglia perdere peso, ed in particolare alle persone che sono in sovrappeso. Ricordiamo che lo stesso ideatore, Robert Atkins, ne ha formulato lo schema per perdere i suoi tanti chili di troppo. Non è adatta assolutamente ai bambini in sovrappeso, che oltre ad avere bisogno di tutti i nutrienti per la crescita, non dovrebbero assolutamente sviluppare l'idea che non mangiando un determinato alimento si dimagrisce e mangiando solo proteine si perde tanto peso.

Le fase di approccio della dieta atkins

La dieta atkins si suddivide in quattro fasi in cui sono dettati gli alimenti da poter consumare e quelli da evitare. Si inizia con un'induzione alla perdita di peso in cui si porta l'organismo a bruciare i grassi e poi si continua con la perdita di peso nelle fasi successive e infine si passa al mantenimento e all'integrazione di altri principi nutritivi che servono per riportare l'equilibrio nell'alimentazione post dieta. La prima fase si chiama fase di attacco o di approccio con la quale si va a diminuire l'assunzione di carboidrati per abituare l'organismo all'assunzione di proteine e grassi. Si possono consumare solo 20 grammi di carboidrati al giorno e quindi bisogna calcolare bene quanti carboidrati ci sono in un quantitativo di pasta, pane, riso e altri elementi che quotidianamente usiamo per introdurre carboidrati nel nostro organismo. Ovviamente uno schema può aiutare a calcolare i carboidrati e ad associare gli alimenti. Bisogna anche evitare le verdure e la frutta che contengono carboidrati come carote, peperoni, cavoletti di Bruxelles, zucca, banane, lamponi, fichi, uva e pesche. Possono essere assunti i carboidrati che derivano da pomodori, lattuga, broccoli, cavolfiore e altre verdure che non ne contengono molti, mentre si possono consumare senza limitazione la carne, le uova e i latticini che costituiscono una fonte di proteine allo stato puro. Si può iniziare la colazione con delle uova e della pancetta per esempio e continuare con uno spuntino di carne o con un budino senza zuccheri e per pranzo carne e/o latticini così come per la cena, sempre distribuendo i grammi di carboidrati tra le verdure che vengono associate alla carne.

Le altre fasi della dieta atkins

Dopo la fase di approccio, nella quale è possibile arrivare a perdere anche 4 chilogrammi in una settimana, si passa alla seconda fase nella quale si perdono meno chili ma sempre fino a 5 – 6 chilogrammi in un mese. Molto dipende dal tipo di metabolismo e dalle attività svolte da chi segue la dieta. Si aggiunge un leggero apporto glicemico per evitare disastrose conseguenze per l'organismo in seguito alla brusca riduzione di glucosio nel sangue e si aumentano 5 grammi di carboidrati per ogni settimana. La durata precisa di questa fase non c'è perché bisogna seguire lo schema e aspettare di continuare a perdere peso fino ad arrivare a quasi 5 chilogrammi dal peso forma stabilito. Dopo la fase di perdita di peso si passa alla fase di mantenimento con la quale si aggiungono 10 grammi di carboidrati fino al mantenimento vero e proprio che inizia raggiunto il peso desiderato e con il quale si iniziano ad aggiungere man mano gli altri alimenti prima vietati.

dieta carboidrato

In questa pagina parleremo di :

Dieta con tutti gli elementi nutritivi

I carboidrati

I condimenti fanno ingrassare

Dieta carboidrato



Dieta con tutti gli elementi nutritivi

Stare a dieta non è mai semplice, c'è insomma sempre quel senso di totale insoddisfazione del palato che si mostra in modo costante. In realtà una dieta deve contenere tutte le sostanze necessarie al giusto nutrimento del nostro organismo. Molte persone pensano che la dieta sia efficace solo se si eliminano determinati alimenti, arrivando praticamente a mangiare poco e niente. Ovviamente molto dipende dal soggetto in questione, se si soffre di obesità è necessario rivolgersi ad uno specialista concreto che possa poi aiutare il paziente a ritrovare la propria forma fisica. Va detto comunque che le diete restrittive non fanno assolutamente bene, anzi contribuiscono a peggiorare lo stato di salute del soggetto. Se il corpo non viene nutrito a dovere, con tutte quindi le varie sostanze, rischia di ritrovarsi con qualche altro tipo di problema. E' bene quindi capire tale concetto per poter iniziare a svolgere la propria dieta. Questa deve principalmente essere basata su tutti i principi nutritivi che contribuiscono alla propria salute. Proprio per questo si invita normalmente le persone a mangiare in modo sano ed equilibrato, quello che in realtà fa ingrassare è il modo di come si cucinano determinati alimenti e il mangiare le cosiddette schifezze.

I carboidrati

A questo punto non è assolutamente vietato mangiare carboidrati quando si segue una dieta. Molto spesso insomma si evita di mangiare pane o pasta perché si dice che facciano ingrassare. Come in tutte le cose se si esagera è chiaro che non si possa poi pensare di stare bene fisicamente. I carboidrati non possono assolutamente essere eliminati dalla propria dieta quotidiana, questi forniscono ben il 55% del nostro fabbisogno energetico giornaliero, quindi la loro funzione è praticamente indispensabile. I carboidrati costituiscono il carburante della nostra vita, senza questi si rischia poi di ritrovarsi con quale problema di salute. E' bene sapere come i carboidrati prevengano i disturbi cardiovascolari e



soprattutto i tumori, senza poi tralasciare la funzione energetica che svolgono nel nostro organismo. Una dieta ai carboidrati quindi non solo non fa ingrassare, ma può aiutare anche a perdere qualche chilo di troppo, l'organismo necessita di proteine, vitamine, grassi, calorie, carboidrati, zuccheri, tutti insomma sono carburanti del nostro corpo.

I condimenti fanno ingrassare

Quello che ovviamente provoca l'accumulo di peso è l'esagerazione e il condimento. Un bel piatto di pasta di per sé non fa assolutamente ingrassare, il rischio emerge quando invece si cucina la pasta con condimenti supergrassosi, è questo mix che porta poi inevitabilmente ad accumulare peso. Ci si può quindi concedere il bel piatto di pasta al giorno senza alcun problema, basta scegliere sughi leggeri e una cottura che sia quanto più salutare possibile. Il condimento ad esempio può essere realizzato al vapore alla griglia, quindi le varie verdure diventano insieme alla pasta un piatto unico che potrà garantire sazietà, ma soprattutto tanto sapore. Guardiamo ora nello specifico come deve essere una dieta carboidrato, ma vogliamo ricordarvi che se si fa uso di pasta inevitabilmente sarà meglio limitarsi con l'utilizzo di pane. Questo tipo di dieta carboidrato è ottima per coloro che svolgono costantemente anche attività fisica, ovviamente la vita sedentaria non potrà mai assicurarvi alcun tipo di perdita di peso. Il pane in questo caso può essere sostituito da quello integrale, molto più leggero e ricco di fibre che aiuterà a velocizzare il metabolismo e il processo di digestione.

Dieta carboidrato

Com'è strutturata quindi una dieta carboidrato? Il primo giorno la colazione prevede: una tazza di caffè d'orzo con due fette biscottate arricchite con marmellata di mela cotogna; spuntino: scegliere un frutto da mangiare; pranzo: qui spazio ad una zuppa di legumi con 60 gr di legumi di farro, un cucchiaio d'olio extravergine d'oliva e 20 gr di parmigiano, due fette di pane integrale, mais in insalata e pomodori; per lo spuntino pomeridiano vi concedete una spremuta di pompelmo; cena: vitello al forno con verdure lessate e due cucchiaini di olio, anche qui potete optare per due fette di pane integrale. Il secondo giorno colazione con una tazza di tè verde e una tazza di latte magro con cereali; spuntino: mela o arancia; pranzo: 80 gr di pasta al pomodoro, insalata verde con due cucchiaini d'olio e due fette di pane integrale; spuntino con yogurt magro; cena: 100 gr di branzino al forno condito con rosmario, salvia, aglio e due cucchiaini d'olio d'oliva, 100 gr di verdure lessate e due fettine di pane integrale. Terzo giorno a colazione tè al limone e due fette di pane dolce; spuntino con una pera o una mela; pranzo: 60 gr di pasta alle verdure, insalata di lattuga e due fettine di pane integrale; spuntino con succo d'arancia; cena: 100 gr di ricotta fresca, 100 gr di zucchine e melanzane alla griglia, due fette di pane integrale. Quarto giorno a colazione una tazza di tè al limone con cereali e latte magro; spuntino con una pera; pranzo: 60 gr di pasta ai broccoli, pomodori e mais in insalata con due fettine di pane integrale; spuntino con yogurt magro; cena: 130 gr di orata al cartoccio con 100 gr di radicchio e pomodori alla griglia, due fette di pane integrale. Quinto giorno colazione con caffè d'orzo, cereali e latte magro; spuntino con una pera; pranzo: 60 gr di minestra d'orzo e legumi, una fetta di pane integrale; spuntino con una spremuta d'arancia; cena: 100 gr di petto di pollo alla griglia con insalata mista e due fettine di pane integrale. Sesto giorno colazione con una tazza di tè con due fette biscottate e marmellata alle prugne; spuntino con un bicchiere di latte magro; pranzo con pasta al pomodoro, verdure miste in insalata e due fettine di pane integrale; spuntino con succo d'arancia; cena: uovo in camicia con 200 gr di patate in insalata e due fettine di pane integrale. Settimo giorno colazione con caffè d'orzo, latte e due fette biscottate con marmellata d'albicocche; spuntino con yogurt alla frutta; pranzo: 60 gr di farfalle alla salsa di rucola; spuntino con succo d'arancia; cena: 150 gr di pollo all'insalata, 100 grammi di verdure lesse, una fetta di pane integrale.

dieta combinata

In questa pagina parleremo di :

Dieta

Dieta combinata



Dieta

Mangiare sano è il primo passo verso un equilibrio fisico e psicologico. Un corpo bello e sano, è risultato di una serie di programmi alimentari combinati che mirino a conservare una forma fisica costante, adeguata al profilo soggettivo specifico. La dieta, è un programma alimentare variabile, che si delinea in maniera netta in relazione alle caratteristiche peculiari e alle esigenze singolari del soggetto. Il programma alimentare, va scelto in relazione ad una serie di fattori, che tendono ad influenzare le modalità di nutrimento quotidiane e periodiche. Le diete, presentano dei programmi rigidi che si basano sulla precisa esigenza soggettiva. Questa specifica inflessibilità, presenta però dei fattori di comunanza e interscambiabilità tra le diverse diete. Un'alimentazione corretta, si basa sull'assimilazione di cibi ricchi di acqua, che facilitino l'idratazione e la purificazione dell'organismo. Suddetti alimenti, sono scarsamente ricchi di grassi, per cui risultano essere fortemente utili a favorire il benessere ed il corretto funzionamento dell'organismo. La piramide alimentare, prevede la verticalizzazione degli alimenti necessariamente presenti in un programma alimentare basilico completo: gli alimenti necessari e nutrienti, si collocano alla base della piramide, quelli superflui al vertice, seguendo una scala che segue una direzione ascensionale. Le sostanze indispensabili per l'organismo sono le vitamine, le proteine, gli oligoelementi ed i grassi. Questi ultimi, vanno ad accumularsi per costituire la riserva energetica; i grassi in surplus, vanno ad arricchire la massa adiposa. Un corpo longilineo, asciutto, tonico, sodo, si ottiene mediante la combinazione di una corretta alimentazione e di una pratica sportiva costante e mirata. Le diete, si basano su alimenti specifici e sulla specifica associazione di determinati alimenti con altri. Questi programmi alimentari, consentono di combinare i diversi cibi, raggiungendo il limite massimo di calorie quotidiane. La dieta dissociata, prevede la separazione di determinati alimenti che insieme potrebbero portare a superare il quantitativo di calorie preventivate: suddetta dissociazione, viene effettuata in relazione ai pasti e in relazione ai cibi. Nel primo caso, il programma dietetico, prevede il consumo di cibi diversi per ogni pasto. Nel secondo caso, i cibi vengono separati in relazione all'apporto calorico. La dieta dissociata, è incompleta, efficace, ma spesso difficile sul piano continuativo.

Dieta combinata

La dieta combinata, prevede invece la combinazione degli alimenti, combinazione basata sul calcolo calorico specifico. Un esempio di dieta combinata è il seguente: al mattino il tetto massimo di calorie da raggiungere è pari a duecento, per cui verranno scelti alimenti che coprano questo limite. La colazione potrà basarsi su una tazza di thè o caffè senza zucchero, con biscotti leggeri (senza burro); in alternativa un succo d'arancia senza zucchero con biscotti secchi o fette biscottate; si può inserire una tazza di latte scremato con fette biscottate con un velo di marmellata; altra opzione è la scelta dello yogurt intero bianco, con aggiunta di cereali, o anche latte scremato con cereali. A pranzo, la scelta è fra un



primo piatto di media grandezza, ed un secondo piatto con un contorno o di entrambi, purchè raggiungano le cinquecento/ seicento calorie. Pasta al sugo, pasta con legumi, risotto ai funghi, risotto agli asparagi, risotto ai carciofi, bistecca al sangue, pollo bianco con zucchine, pesce bianco con insalata, un frutto, a scelta tra una banana, due mele, due pesche, a seconda dei gusti. A fine pasto o nel pomeriggio, è consigliabile una tisana drenante, che aiuti e concili la digestione, favorendo la diuresi e la purificazione dell'organismo. La cena, prevede il raggiungimento di quattrocento calorie circa, nelle quali è possibile includere dal lunedì al venerdì, penne in bianco, riso, zuppe, merluzzo, orata, spigola, cotoletta di pollo, due uova, verdure stufate e frutta. Prima di andare a dormire, è comunque consigliabile bere una tisana calda che concili il processo digestivo, favorendo uno smaltimento rapido dei cibi. L'organismo va purificato dalle scorie, in maniera costante e continua. Nella dieta combinata, l'attenzione va posta sul numero di calorie da raggiungere, per cui è necessario scegliere in maniera specifica i cibi da mangiare, per non sforare. Per facilitare il compito della scelta, è possibile pesare il cibo e documentarsi in relazione alle calorie contenute. I dolci vanno preferibilmente rimossi dal programma alimentare. I cibi, oltre al quantitativo vanno sempre cucinati con poco olio e sale: a discapito del sapore, sono certamente più nutrienti. Oltre ad un programma alimentare corretto e specifico, per mantenersi in forma e per perdere peso senza eccessive rinunce, è necessario seguire un programma aerobico ed anaerobico di esercizi fisici mirati ad eliminare l'adipe accumulato. Lo sport modella il corpo rendendolo tonico e piacevolmente attraente. La combinazione tra la dieta e la pratica sportiva, rappresenta il segreto per stare bene e sentirsi in forma.

dieta Dukan

In questa pagina parleremo di :

Dieta Dukan

Fase di attacco

Fase di crociera

Fase di consolidamento e di stabilizzazione

Dieta Dukan: opinioni discordanti



Dieta Dukan

La dieta Dukan prende il nome dal suo ideatore, il dottor Pierre Dukan, un nutrizionista francese che da più di trent'anni ha ricercato il modo giusto per fare in modo di perdere peso e restare in forma e aiutare a comportarsi bene a tavola. Le sue ricerche nascono dalla consapevolezza che l'obesità e il sovrappeso rappresentano la causa di molti problemi di salute. Attraverso una dieta iperproteica e alla rotazione dei nutrienti all'interno di un regime alimentare punta alla perdita di peso, alla correzione delle abitudini alimentari sbagliate e la superamento di problemi psicologici legati all'aumento di peso. Ovviamente esistono dei parametri secondo i quali è possibile personalizzare la dieta poiché è impensabile, per un regime dietetico così impegnativo, associare lo stesso regime a persone che potrebbero avere sia esigenze sia problematiche differenti. Le sue scoperte sono state sviluppate da lui prima in Francia e poi si sono diffuse in Europa e oltreoceano grazie alla traduzione del suo " libro guida" in cui spiega la sua dieta e i principi secondo i quali un bravo nutrizionista dovrebbe personalizzare le diete. Anche internet ha aiutato moltissimo lo sviluppo delle sue teorie grazie a siti web dedicati alla sua dieta, il sito ufficiale, forum e articoli sia di polemica che di soddisfazione per la riuscita e ingente perdita di peso. È di facile reperibilità infatti la lista dei cento alimenti che sono consentiti nella dieta. È importante sapere cosa si può mangiare perché in caso di attacchi di fame, l'unico rimedio è ricorrere ad uno degli spuntini consentiti. Inoltre vengono consigliate anche delle ricette per chi adora sbizzarrirsi ai fornelli anche per mangiare durante la dieta Dukan.

La dieta Dukan, in linee generali, è formata da diverse fasi da seguire in giorni stabiliti. La prima fase si chiama "di attacco" ed è quella in cui si punta alla perdita di peso con l'assunzione delle sole proteine. La seconda fase è detta "di crociera" e consiste nell'alternanza di cibi altamente proteici e di verdure. La terza fase si chiama "di consolidamento" che serve per riportare pian piano equilibrio nella dieta alimentare aggiungendo tutti i nutrienti di cui l'organismo ha bisogno. L'ultima fase è detta "di stabilizzazione" e consiste

nel seguire alcune regole che permettono di mettere insieme ciò che si è imparato durante le prime tre fasi.

Fase di attacco

La fase di attacco, come dice la stessa denominazione, è lo stadio in cui si pensa ad attaccare i grassi in eccesso. È la fase in cui si inizia perdere peso e dura dai tre ai cinque giorni fino al massimo dieci giorni per chi deve perdere più chili. La fase consiste nell'introduzione di molte proteine all'interno dell'organismo attraverso cibi altamente proteici. Le proteine sono un nutriente importante per il nostro organismo perché sono il costituente principale di tutte le cellule del nostro corpo. Esse, oltre che funzionare come vero e proprio "involucro", attivano le molte reazioni chimiche che avvengono all'interno del nostro corpo e sono importanti per lo sviluppo di ormoni e del sistema immunitario. Le



proteine possiamo dividerle tra proteine animali e vegetali contenute le prime in tutti gli alimenti di origine animale, mentre le seconde in quelli di origine vegetale. Le proteine portano al dimagrimento poiché sono importanti per controllare la fame, aumentano il metabolismo e controllano che non venga persa la massa muscolare. Quando mettiamo in azione i muscoli utilizziamo energia che viene principalmente dalle proteine. Inoltre con la prima fase si introducono proteine pure, che sono fondamentali per il funzionamento del nostro organismo, e si evitano cibi dolci che introducono una certa quantità di zuccheri nel sangue alzando all'improvviso il livello glicemico che torna alla normalità dopo l'assimilazione. Insieme agli alimenti che sono consentiti all'interno della prima fase, bisogna aggiungere un paio di cucchiaini di crusca di avena in fiocchi (più reperibile e appetibile anche con una tazzina di latte o con uno yogurt), il consumo di acqua e l'introduzione di una mezz'ora di esercizio fisico al giorno. Tra gli alimenti consentiti nella fase di attacco troviamo:

- carne di manzo, di vitello;
- carne di pollo, tacchino, coniglio, proibiti la pelle e le ali, va bene il fegato di pollo;
- latticini a basso contenuto di grassi: latte scremato, ricotta, formaggi light, yogurt naturale. Proibiti i formaggi stagionati;
- pesce, solo fresco o surgelato, proibito il pesce in scatola;
- uova
- prosciutto crudo magro o bresaola
- molluschi e crostacei;
- aceto, olio di oliva, senape, aglio, cipolla, erbe aromatiche e spezie, ketchup (solo una volta in cinque giorni e in quantità piccolissime).

Ovviamente i cibi vanno consumati con la giusta rotazione. Le uova per esempio vanno consumate una, due volte a settimana e non bisogna superare due uova al giorno. Il prosciutto va mangiato una volta a settimana. Si può abbondare di carne che contiene proteine pure. Vanno evitati dolci, alcolici, frutta secca e altri alimenti non menzionati nella lista appartenente alla prima fase. Il menù tipico di una giornata consiste in una colazione fatta con yogurt o latte scremato con crusca di avena, pranzo con carne o pesce o uova e cena sempre con un alimento proteico. Per gli spuntini si può scegliere uno yogurt, un budino light con latte scremato o una fettina di carne.

Fase di crociera

La fase di crociera rappresenta il secondo step della dieta Dukan. Consiste nel mantenimento del regime proteico con i cibi della prima fase e l'aggiunta di verdure. La durata non è standard, nel senso che si ripetono cicli di questa fase usando vari menù che possano farvi associare cibi altamente proteici a verdure fino al raggiungimento di un peso forma. Gli alimenti consentiti variano a giorni alterni perché ci sono giorni

in cui bisogna consumare gli alimenti presenti nella fase di attacco e altri in cui bisogna associare delle verdure come per esempio finocchi, porri, asparagi, spinaci, pomodori, cipolle, lattuga, radicchio, funghi, invidia, peperoni, melanzane, zucchine, sedano e con moderazione carote e barbabietole. Non si possono assolutamente consumare piselli, lenticchie, fagioli, ceci, carciofi e patate. Vietati frutta e carboidrati. Bisogna sempre integrare il regime alimentare con mezz'ora di attività fisica al giorno, due cucchiaini di crusca di avena al giorno e bere molta acqua. Per seguire questa fase bisogna alternare i giorni di proteine pure ai giorni di proteine più verdure. È possibile farsi uno schema per i giorni dispari e uno per i giorni pari oppure scegliere di fare cinque giorni di proteine pure e cinque giorni di proteine integrate a verdure. Bisogna sempre fare colazione, spuntini, pranzo e cena, senza saltare pasti o sperare di mangiare il doppio a cena perché a pranzo si è stati digiuno o viceversa. Anche se pranzate fuori per esigenze lavorative o di studio, ci sono numerosissime ricette da consumare fredde che potete preparare in anticipo e portarvi dietro con vaschette monouso o contenitori. Lo schema è lo stesso del menù della fase di attacco: colazione con yogurt e fibre, spuntino con formaggio light o fibre se al mattino non si sono prese, pranzo con uno tra alimenti proteici consentiti, cotti come volete basta non fritti (possibilmente griglia, vapore, forno) e per lo spuntino pomeridiano vale lo stesso degli altri spuntini (concesso un budino magro al latte scremato) e la cena sempre con proteine. Per i giorni in cui dovete integrare le verdure, potete scegliere una verdura e un alimento proteico per il pranzo e la cena.

È possibile prepararsi anche del pane la cui ricetta è a base degli ingredienti consentiti che va integrato a una verdura o due (per esempio lattuga e cipolle oppure lattuga e pomodori) per formare un pasto completo. Il pane Dukan si prepara con crusca di avena, crusca di grano, poco lievito, 1 uovo e due albumi e un po' di formaggio fresco. Una volta frullati gli ingredienti si ottiene un composto semiliquido che si versa in una teglia o in uno stampo (con carta da forno, non si imburra né si spennella olio) e va tutto in forno per una trentina di minuti.

In questa fase potete usare molte ricette che integrano carne e verdure o pesce e verdure e creare dei secondi piatti davvero gustosi. Per esempio perché non deliziarsi con delle polpette che possono essere tranquillamente preparate al mattino o alla sera e portate dietro se pranzate fuori. Le polpette sono a base di carne di tacchino alla quale aggiungete un solo uovo, una cipolla, dello zenzero, tre pomodori tagliati a dadini, un po' di spezie e odori per dare colore e sapore (origano, prezzemolo, basilico, rosmarino, anche tutti insieme se vi piacciono. I sapori si sposano benissimo!), aglio tritato (meglio se in polvere), sale e pepe. Impastate i vostri ingredienti e formate tante polpette, grandi a vostro piacimento. Infornate per 45 minuti in forno a 180°C. Usate sempre la carta da forno.

Fase di consolidamento e di stabilizzazione

Giunti alla fase di consolidamento si devono aver già ottenuti buoni risultati e si deve ora iniziare ad integrare nella nostra alimentazione altri nutrienti per far trovare al funzionamento corporeo il giusto equilibrio. La fase dura in base ai chili persi, sono dieci giorni di durata per ogni chilo perso dalla fase di attacco ad ora. Ai cibi proteici si aggiungono carboidrati e frutta. I carboidrati vengono aggiunti due volte a settimana ad uno dei pasti principali: pasta, riso, pane (due fette al giorno), cous cous, patate. Durante uno degli spuntini è possibile mangiare un frutto di medie dimensioni. Due volte a settimana sono concesse le cene libere: pizza, un dolce, patate fritte. Unico patto è che il giorno successivo si proceda con un giorno di menù della fase di attacco. Ovviamente sempre acqua ed esercizio fisico



La fase di stabilizzazione è una fase poco impegnativa ma importante al pari delle altre perché, una volta persi i chili desiderati questa fase serve per non far

riacquistare tutto il peso perso durante le prime tre fasi. Bisogna scegliere un giorno alla settimana in cui mangiare solo proteine e poi, senza abbuffarsi, riprendere la propria alimentazione integrando vari tipi di nutrienti, non esagerare con grassi, dolci e alcool. Le regole da seguire sono quelle di non perdere l'abitudine di consumare due cucchiaini di crusca al giorno, dal litro e mezzo ai due litri di acqua al giorno e fare sempre attività fisica.

Dieta Dukan: opinioni discordanti

La dieta Dukan è seguita da molte persone di rilievo e, inoltre, sta avendo molto successo tra le persone che non riuscivano a perdere peso. Potrete trovare opinioni discordanti sulla positività di questo regime alimentare, persino accuse deontologiche poiché l'assunzione di troppe proteine va ad affaticare il fegato nel momento in cui esse sono "in più" e l'organismo deve smaltirle. Lo stesso dottor Dukan spiega che lo studio nasce dal desiderio di aiutare dei suoi pazienti obesi che avevano necessità di perdere peso perché la loro stessa vita era a rischio. In questo modo perdere 10 Kg in cento giorni era per chi ne pesa più di cento un piccolo traguardo e un modo per invogliare i pazienti a continuare per raggiungere, più che il peso forma, lo stato di salute. Non è detto che ciascuno di noi perda dieci chili. Le diete sono legate al funzionamento dell'organismo di ciascun individuo, sono legate al nostro metabolismo e al nostro stile di vita. Non sta a questa sede polemizzare o meno su un regime dietetico. È nostra opinione far presente che i risultati di questa dieta sono ben più che soddisfacenti e che, come per qualsiasi regime dietetico e come per qualsiasi cosa nella vita non bisogna mai superare i limiti.

dieta equilibrata

In questa pagina parleremo di :

Alimentazione e dieta

Dieta equilibrata

Elementi indispensabili della dieta equilibrata

Gli alimenti più importanti



Alimentazione e dieta

L'alimentazione è il fulcro centrale intorno al quale ruota la salute dell'uomo. Questo è un punto importantissimo della vita di ognuno di noi perché evidenzia come nella maggior parte dei casi le varie patologie, il rischio di morte precoce, siano strettamente collegate a ciò che mangiamo. Ecco che allora la dieta alimentare deve seguire uno schema ben preciso, senza creare delle scorciatoie per tentare di migliorare il proprio aspetto fisico. Chiaramente dall'alimentazione dipende anche l'aumento di peso di una persona, ma ciò non significa che bisogna seguire una dieta fortemente restrittiva, questa può essere altrettanto dannosa come un'alimentazione piuttosto abbondante. Il rapporto con il cibo può essere a volte davvero molto conflittuale, basta insomma davvero poco a rompere il classico equilibrio e trovarsi o in sovrappeso oppure in sottopeso. Tutto dipende in modo particolare dalla nostra mente, la psicologia in campo alimentare ha un ruolo importantissimo e non sempre si riesce a controllare i propri impulsi.

Dieta equilibrata

L'elemento fondamentale da tener presente è l'equilibrio, il riuscire a ritrovarsi in un punto di perfetta distanza tra l'eccesso e il difetto, ma non è molto semplice da metterlo in pratica. La dieta equilibrata risulta essere quindi il dogma principale dell'alimentazione, è insomma importantissimo camminare su quel filo della salute alimentare, senza spostarsi troppo a destra o troppo a sinistra, dove ritroviamo solitamente il sovrappeso e il sottopeso. Una dieta equilibrata che si rispetti deve fornire all'organismo umano un apporto adeguato di energia e di nutrienti, tutto ciò insomma che risulta essere indispensabile per vivere in modo sano e far funzionare al meglio i vari processi fisiologici e biologici degli organi vitali. Purtroppo tale concetto non è sempre ben chiaro, molte persone non riescono realmente a rendersi conto di quanto l'alimentazione condizioni la salute umana. Finché non si comprenderà a livello prettamente psicologico e mentale tale importanza, non si riuscirà mai a seguire una dieta equilibrata adeguata.



Elementi indispensabili della dieta equilibrata

Il problema è che molte persone pensano come seguire una determinata dieta significhi dover rinunciare al gusto e al piacere di mangiare, ma ciò non è assolutamente vero. La dieta equilibrata ha nel principio della varietà alimentare il suo punto di forza, il che significa che è importante mangiare tutto, ma chiaramente con equilibrio. Il fabbisogno alimentare quotidiano di ogni essere umano prevede l'assunzione del 55%-60% di carboidrati, 25%-30% di grassi e il 10%-15% di proteine. Chiaramente poi nei vari alimenti che contengono tali proprietà nutritive ritroviamo i vari sali minerali, zuccheri, vitamine che sono altrettanto importanti per la salute dell'organismo umano. Abbiamo quindi mostrato un equilibrio alimentare a livello numerico, su tali dati bisogna poi costruire la propria dieta equilibrata. Il concetto di varietà è fondamentale, ma vi sono alimenti che devono necessariamente essere consumati quotidianamente.

Gli alimenti più importanti

Ad esempio le porzioni di frutta e verdura devono essere sempre presenti sulle vostre tavole, addirittura molti nutrizionisti invitano a consumarne cinque porzioni al giorno. La frutta è però più consigliato consumarla per spezzare la fame, quindi tra un pasto e l'altro. La verdura invece deve accompagnare il pranzo e la cena, il classico contorno che non deve mancare mai a tavola. Pasta, pane, cereali, sono le fonti tipiche di carboidrati, anche tali alimenti devono essere consumati quotidianamente ed essere presenti quindi nella vostra dieta equilibrata. L'apporto dei grassi, che sono elementi indispensabili per alcune importanti funzioni biologiche dell'organismo umano, deve anch'esso avvenire quotidianamente, ma qui bisogna fare una differenza tra grassi insaturi e saturi, solitamente quest'ultimi sono quelli che possono causare maggior problemi non solo alla vostra linea, ma anche alla salute. I grassi saturi li ritroviamo nei formaggi stagionati, negli insaccati, insomma alimenti che in tutte le varie diete sono fortemente scongiati. Il segreto come sempre è l'equilibrio, si possono insomma consumare tali alimenti, ma non quotidianamente. Ecco che allora la porzione maggiore di grassi arriva da quelli insaturi, gli oli vegetali, il pesce e la frutta secca. L'alimentazione diventa dannosa quando vi sono troppi eccessi oppure difetti di tali alimenti. Non bisogna nemmeno sottovalutare il tipo di condimento o di cottura, è evidente come l'abuso di olio, burro, maionese rischi seriamente di compromettere la vostra salute; stesso discorso anche per la frittura. La dieta equilibrata deve quindi includere tutti gli alimenti indispensabili per la giusta nutrizione: cereali, ortaggi, legumi, frutta, verdura, carne, pesce, pasta, pane e così via, il segreto poi sta nel saper variare e tenendo ben presenti quali sono gli alimenti da dover necessariamente consumare quotidianamente. Tale dieta equilibrata deve però necessariamente essere associata all'attività fisica, il movimento non può mancare assolutamente mai, altrimenti non ci sarà mai un consumo di ciò che il corpo ha immagazzinato ed ecco che si metterà su peso.

dieta fitness

In questa pagina parleremo di :

Alimentazione e fitness

Dieta fitness

Dieta fitness massa muscolare

Dieta fitness e carboidrati



Alimentazione e fitness

Il mondo del fitness permette a tutti di ritrovare la propria forma fisica, grazie ad allenamenti costanti che bisogna svolgere almeno tre volte a settimana. Questa è la base per poter consentire al vostro organismo di essere in forma, evitando quei chili di troppo che possono essere non poco fastidiosi. Chiaramente il tutto è strettamente collegato anche all'alimentazione, se non si mangia bene inevitabilmente non si riuscirà ad ottenere qualche risultato interessante e subito si arriverà a farsi prendere dal grande sconforto. Fitness e alimentazione devono seguire uno stesso standard, ciò significa che non ci si può allenare senza aver apportato al proprio organismo tutte le sostanze necessarie al fine di poter avere la giusta energia da consumare. E' un concetto che deve essere molto chiaro soprattutto per le giovani ragazze che si recano in palestra per provare a modificare il proprio fisico.

Dieta fitness

Qui molto spesso si ragiona in modo sbagliato, pensando insomma come per dimagrire e riuscire ad avere un fisico in forma sia necessario evitare di mangiare molto, anzi a volte non mangiare proprio. Senza però la giusta dieta fitness si rischia di creare solo problemi ancor più gravi al proprio organismo. E' importante quindi conoscere a fondo la parola dieta, qui solitamente si associa l'accezione negativa di non mangiare e avere costantemente fame, tutto assolutamente sbagliato. E' bene ovviamente che ognuno si rivolga al proprio dietologo o nutrizionista se vi sono problemi importanti di sovrappeso, altrimenti si possono seguire anche dei semplici consigli per tornare in forma o semplicemente crearsi una propria massa muscolare, prerogativa quest'ultima soprattutto degli uomini. Questo fa ben comprendere come una dieta fitness di una donna sia diversa da quella di un uomo, chiaro che i due organismi siano totalmente diversi e quello maschile richiede un apporto maggiore delle varie sostanze nutritive.



Dieta fitness massa muscolare

Vogliamo a tal proposito concentrarci sulla dieta fitness per poter garantire al corpo un aumento della propria massa muscolare, il tutto si basa sulle proteine. Molti patiti del body building si aiutano anche con alcuni integratori alimentari, tra i più usati vi sono proprio le proteine in polvere. Lasciando però da parte la questione degli integratori alimentari, vogliamo spiegarvi come debba essere una dieta fitness per poter accumulare più massa muscolare. Gli alimenti in questo caso più consigliati sono pollo, tacchino e tonno. Sono fonti naturali di proteine, preparandovi quindi un tramezzino con uno di questi tre alimenti garantirete al vostro corpo il giusto carburante per poter potenziare i muscoli. Cento grammi di questi alimenti non contengono oltre le 160 calorie, quindi sono adatti per una dieta fitness, perché evitano di accumulare troppi grassi. Per chi ama il fitness è sempre stato consigliato mangiare le uova, quelle sode sono le migliori per donare energia al vostro corpo. In questo caso tre uova garantiscono 37 grammi di proteine e 384 calorie. Per quel che riguarda il post allenamento è consigliato un bel bicchiere di latte con il cacao, funge praticamente da integratore ed è molto più salutare. Per i classici spuntini preallenamento invece è consigliabile mangiare uno yogurt greco. Come visto insomma la dieta fitness per garantire un aumento di massa muscolare è fondata principalmente sulle proteine, gli alimenti che abbiamo appena elencato non devono assolutamente mancare mai per chi ha intenzione di potenziare i muscoli e allenarsi al meglio.

Dieta fitness e carboidrati

Una dieta fitness non deve mai trascurare l'apporto quotidiano dei carboidrati, se insomma le proteine aiutano a potenziare i muscoli, i carboidrati forniscono loro la giusta energia per poter funzionare al meglio. Questo è un altro dei concetti che molte giovani ragazze non riescono a mettere in pratica, pensando insomma come i carboidrati facciano solamente ingrassare. E' chiaro che bisogna optare per i carboidrati che siano quanto più salutarci possibili, mangiare pizza ad esempio tutti i giorni non è un giusto metodo da seguire per una dieta fitness. Si necessita di equilibrio preferire insomma i carboidrati che ritroviamo nella pasta e nel pane integrali e soprattutto non eccedere nelle quantità. Se insomma mangiamo a pranzo già la pasta è consigliabile non mangiare anche il pane e viceversa. Lo stesso discorso va fatto con tutti gli altri alimenti che contengono carboidrati. Le patate ad esempio sono una buona fonte di carboidrati, ma se mangiate fritte e soprattutto insieme al pane o la pasta si rischia solamente di sovraccaricare troppo la produzione di zuccheri e quindi dei vari grassi, qui un accumulo di peso diventa praticamente inevitabile. Una dieta fitness corretta rispecchia quindi il concetto di equilibrio. L'ideale sarebbe conciliare proteine e carboidrati, sono queste le sostanze principali per una corretta dieta fitness, eliminando però quegli alimenti che contengono anche una grande quantità di grassi. In questo caso anche il modo di cucinare determinati alimenti fa non poco la differenza sull'accumulo di peso, attenzione insomma a come mangiate.

dieta gratis

In questa pagina parleremo di :

La dieta

Dieta gratis last minute

Equilibrio e costanza per una dieta perfetta

Dieta gratis abbronzante



La dieta

Per la maggior parte delle persone diventa un vero problema riuscire a perdere un pò di peso. Si inizia ad avere però una maggiore voglia di dieta con l'arrivo dell'estate, questo perché principalmente si sente l'esigenza di non fare una brutta figura in costume. E' in effetti proprio la prova costume ad essere la prima molla per iniziare a mettersi a dieta. Si sbaglia però a pensare che basta poco tempo per riuscire subito a perdere qualche chilo e ritrovare la forma di un tempo. Una dieta va fatta nel migliore dei modi e soprattutto costantemente se si ha intenzione di avere dei risultati. Per chi invece vuole solo perdere due o tre chiletti in vista della propria vacanza estiva può essere sicuramente utile una dieta molto rapida e veloce che duri poco più di qualche giorno. Se inoltre non avete intenzione di voler spendere soldi dal dietologo, possiamo proporvi alcune diete gratis che possono fare al caso vostro, utili per chi vuole perdere qualche chilo in vista dell'imminente vacanza.

Dieta gratis last minute

Tra le diete gratis che vi proponiamo partiamo da quella rapida, la cosiddetta dieta last minute che potete seguire per circa cinque giorni e che vi garantirà la perdita di quei due chii che tanto fastidio vi danno. Questa dieta gratis last minute ovviamente è a dir poco drastica, ma vi farà subito raggiungere il vostro obiettivo. Il primo giorno di dieta a colazione potete mangiare un succo di frutta senza zucchero, tre gallette di riso con miele; spuntino con un frutto; a pranzo un panino con prosciutto crudo e senza grasso; a merenda un frutto; cena con carne ai ferri, insalata, un cucchiaino di olio. Il secondo giorno di questa dieta gratis last minute a colazione succo di frutta senza zucchero, due frutti, caffè d'orzo con un cucchiaino di zucchero; lo spuntino mattutino e la merenda è sempre la stesso per tutti i giorni; a pranzo tonno al naturale, gamberetti lessati, insalata mista; cena con un piatto di spaghetti pomodoro e basilico, insalata, un cucchiaino di olio. Il terzo giorno a colazione un vasetto di yogurt e cereali, caffè, un cucchiaino di zucchero; a pranzo bresaola con rucola e grana, un panino; a cena pesce al cartoccio con verdure, verdura mista, un cucchiaino di olio. Il quarto giorno a colazione mangiate un succo di frutta non zuccherato, due fette biscottate con marmellata, caffè d'orzo, un cucchiaino



di zucchero; a pranzo verdura mista, un cucchiaino di olio, cono gelato; a cena un uovo sodo, una bruschetta con pochissimo olio e pomodoro, insalata, un cucchiaino di olio. Il quinto giorno terminate con una colazione a base di caffè con un cucchiaino di zucchero, una brioche; a pranzo piccolo trancio di pizza; a cena concludete con carne bianca in padella, insalata, un cucchiaino di olio.

Equilibrio e costanza per una dieta perfetta

Questa è una delle diete gratis più semplici e rapide da seguire che potrà sicuramente farvi perdere quei due chiletti che vi danno molto fastidio, ma ovviamente è importante riuscire però ad avere una certa costanza anche dopo aver terminato la dieta. Se ad esempio tornerete allo stile di vita precedente alla dieta, inevitabilmente vi ritroverete di nuovo con quei chili di troppo e tutto il lavoro risulterà più che vano. Bisogna quindi puntare sull'equilibrio, questo è l'unico elemento fondamentale che vi garantirà una fisico asciutto e senza dover fare i conti con l'alternanza tra perdita di peso e accumulo di grasso. L'effetto yo yo poi potrà portare alla formazione delle smagliature, è sempre meglio quindi riuscire a mentere il vostro peso forma e seguire una dieta che sia ricca di tutte le proprietà nutritive necessarie al nostro organismo per poter vivere nel migliore dei modi. Con ciò vi consigliamo anche di seguire questa dieta gratis last minute, ma è importantissimo che dopo questa inizierete a mangiare in modo sano ed equilibrato prediligendo quindi proteine di carne magra, carboidrati sani, non quelli presenti nei dolci, frutta, verdura e bere tanta acqua evitando l'alcol e soprattutto cibi troppo fritti e ricchi di grassi. In questo modo potete mangiare un pò di tutto e concedendovi perché no qualche strappo alla regola ogni tanto. Questa è la dieta base che ognuno di noi dovrebbe seguire quotidianamente, una dieta gratis che non ha bisogno di essere supervisionata da un dietologo.

Dieta gratis abbronzante

Proprio in vista dell'estate c'è anche chi punta ad avere un'abbronzatura perfetta, in questo caso può esservi utile una dieta gratis abbronzante, ossia puntando su quegli alimenti ricchi di betacarotene e che favoriscono la formazione della melanina, garantendo anche un'ottima protezione naturale alla nostra pelle. E' sempre quindi consigliabile proteggersi con creme solari, ma con l'aiuto dell'alimentazione e di una dieta gratis abbronzante il colorito della vostra pelle diventerà più scuro senza però dover subire nessun tipo di pericolo. Tra gli alimenti più ricchi di betacarotene e quindi che favoriscono un'abbronzatura impeccabile sono soprattutto la frutta e la verdura. Vi elenchiamo ora in modo specifico quali sono quelli che potete tranquillamente mangiare d'estate durante la vostra dieta quotidiana. Spazio a carote, prezzemolo, peperoncini, mango, peperoni, melone, rucola, basilico e pomodori. Questi alimenti ricchi di vitamine E sono anche un importante antiossidante, si ritarda in questo modo il processo di invecchiamento della pelle.

dieta gravidanza

In questa pagina parleremo di :

Attenzione in gravidanza

Dieta gravidanza

Calorie in gravidanza

Cosa mangiare durante la gravidanza



Attenzione in gravidanza

Il periodo della gravidanza sicuramente è uno dei più importanti per qualsiasi donna. Il poter mettere al mondo il proprio figlio è la gioia più grande che possa esistere per il mondo femminile. Ogni donna nel suo cuore spera un giorno di poter diventare madre e di occuparsi del frutto del suo grande amore. La gravidanza però è anche un periodo in cui la donna deve prestare particolarmente attenzione ad alcune situazioni della vita, il pericolo insomma è dietro l'angolo e come tale è necessario prendere tutte le precauzioni del caso. Sicuramente essere gravide non significa essere malate, ma allo stesso tempo è importante cambiare il proprio vecchio stile di vita e fare attenzione a determinate situazioni. Non è concesso più attuare sforzi fisici notevoli, attenzione ciò non significa che non bisogna più praticare attività fisica. Ci sarà sostanzialmente un cambiamento nel tipo di allenamento, ma anche durante la gravidanza l'attività fisica è necessaria.

Dieta gravidanza

Quello però che preoccupa maggiormente il periodo della gravidanza è l'alimentazione. E' sicuramente questo il punto al quale prestare maggiore attenzione, molte donne non si rendono conto di quanto il cibo possa condizionare poi la salute del futuro nascituro. Chiaro come il mangiare in maniera sbagliata sia dannoso principalmente per la donna gravida, ma a patirne maggiormente sarà sicuramente il feto. L'alimentazione in gravidanza deve quindi necessariamente essere molto salutare, non sono concessi quelle piccole eccezioni che normalmente qualsiasi donna si può concedere durante la propria dieta quotidiana. La preoccupazione quindi maggiore riguarda la giusta dieta gravidanza da seguire in questo periodo così felice della vita di una donna. E' assolutamente sbagliato pensare che in gravidanza bisogna mangiare per due, quest'affermazione non è corretta e rischia il più delle volte di diventare un alibi per tutte le donne gravide che in questo periodo si concedono qualsiasi tipo di sfizio alimentare.



Calorie in gravidanza

Proprio per questo vogliamo proporvi una dieta gravidanza efficace da seguire per poter garantire salute al futuro nascituro, senza il rischio di incappare in qualche particolare patologia che complicherà solamente la sua vita. La prima cosa da sapere è che una donna di corporatura normale, non gravida e che pratica costante attività fisica necessita di circa 2500 calorie al giorno. Questa cifra aumenta leggermente in gravidanza, ma non di molto, il che fa ben capire ancor di più come in questo periodo una donna debba mangiare assolutamente sano. Solitamente nel primo trimestre di gravidanza l'apporto calorico deve essere di 2650 calorie, mentre nel secondo e terzo deve arrivare al massimo a 2800 calorie. Quanti chili quindi una donna deve accumulare durante il periodo della gravidanza? Si parla di circa 12-13 kg, se si ha un aumento invece fin troppo eccessivo si mette a rischio seriamente la crescita e la vita del futuro nascituro. La dieta gravidanza quotidiana non deve essere quindi sottovalutata, purtroppo il più delle volte le donne gravide tendono a mangiare troppi grassi e sostanze che diventano dannose per il feto, proprio per questo vogliamo far capire quale sia la dieta gravidanza ideale da seguire.

Cosa mangiare durante la gravidanza

Mangiando in modo sano in questo periodo della propria vita comporta poi anche una più rapida perdita di peso dopo il parto, uno dei problemi maggiori che affliggono le varie donne. Innanzitutto il modo di mangiare ha la stessa importanza degli alimenti che bisogna ingerire. E' consigliabile alimentarsi più volte al giorno, anche cinque, con piccoli intervalli di tempo tra un pasto e l'altro, purché però le porzioni siano ridotte. Meglio se impiegate un po' di tempo durante la masticazione, mangiare lentamente aiuta a non farvi ingrassare e soprattutto a non provocare poi problemi di gonfiore addominale, piuttosto frequenti durante la gravidanza. Passiamo ora alla dieta gravidanza da seguire, gli alimenti che è bene mangiare in questo periodo della vita di una donna. Preferire innanzitutto gli zuccheri complessi a quelli semplici, spazio quindi a pane, meglio se integrale, pasta, riso, cereali e legumi. Le proteine sono necessarie per l'accrescimento del feto, optate quindi per carne bianca, pesce, uova, soia e latte parzialmente scremato. La carne e il pesce devono essere ben cotti e anche il latte e le uova non devono essere mangiati crudi. Tra i grassi è sempre bene utilizzare l'olio extravergine d'oliva, evitare invece burro e margarina, se poi qualche alimento ha del grasso visibile bisogna eliminarlo. Deve esserci poi un grande apporto di vitamine e minerali, spazio quindi alla frutta fresca di stagione, meglio quella ricca di vitamina C e consumare tante verdure, tra i vari formaggi preferire quelli duri. Limitate invece il troppo sale nei vari piatti, una dieta gravidanza per essere perfetta deve evitare determinati alimenti. Tra questi non deve esserci assolutamente il consumo di alcol, la cioccolata e il caffè devono essere consumati con molta cautela, evitare anche i cibi piccanti, quelli in salamoia e gli affettati. Insomma seguendo una dieta gravidanza con una classica alimentazione sana non si correrà alcun rischio.

dieta isoproteica

In questa pagina parleremo di :

Proteine: elementi essenziali

Dieta isoproteica

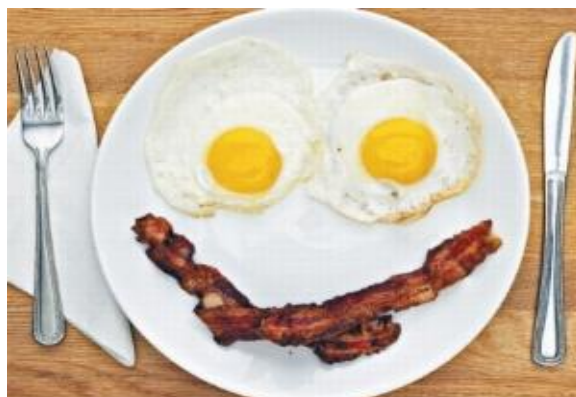


Proteine: elementi essenziali

La formula esatta del benessere è data da un'alimentazione equilibrata e da una pratica sportiva costante. Il regime alimentare, deve necessariamente adattarsi alla fisicità, alle esigenze, alle intolleranze specifiche che dipendono dai cibi. Mantenere la linea, rassodare la muscolatura, e conservare una piacevole sensazione di benessere, è l'obiettivo da raggiungere. Tutto parte e ritorna all'alimentazione, al quantitativo di grassi, proteine, carboidrati e zuccheri presenti nell'alimentazione. Le proteine sono elementi assolutamente indispensabili in una dieta che possa essere apostrofata come equilibrata. Diete volte alla perdita di peso, tendono a restringere il quantitativo di proteine, e dunque degli alimenti che le contengono, nel tentativo di ridurre l'apporto calorico da esse fornito. La conseguenza naturale di questa riduzione, è un conseguente calo dell'apporto proteico necessario. Le proteine, svolgono per l'organismo un ruolo fondamentale: esse non vengono sintetizzate dall'organismo, per cui, vanno necessariamente introdotte mediante l'alimentazione. Le proteine, sono costituite da catene di aminoacidi, utili per favorire il rinnovo cellulare, e migliorare la struttura specifica delle cellule. Le proteine, favoriscono il quantitativo calorico necessario al sostentamento energetico, favoriscono il rassodamento muscolare, canalizzano l'energia fisica e mentale. Carboidrati, grassi e proteine, vengono apostrofati come elementi macronutrienti: il loro apporto energetico e nutritivo, è da considerarsi estremamente indispensabile. L'organismo necessita di questi elementi in quantità abnormi. Le proteine, tutelano e rafforzano la muscolatura, e collaborano alla produzione di enzimi, ormoni e neurotrasmettitori. Una marcata carenza di proteine, può determinare problematiche notevoli sul piano muscolare, fisico, mentale, cellulare.

Dieta isoproteica

Le proteine, favoriscono il metabolismo, poiché contribuiscono a garantire energia alla massa muscolare, oltre che regolare l'apporto di grasso e di zuccheri nel sangue. Una dieta equilibrata, è una dieta che comprende un quantitativo proteico alto. Le proteine, andrebbero consumate anche a colazione: il primo e più importante pasto della giornata, dovrebbe fornire le energie necessarie all'organismo, invece risulta essere poverissima, se non assolutamente scarsa dal punto di vista proteico. Il quantitativo quotidiano di proteine



necessarie all'organismo è pari da un grammo per ogni chilo. Una persona che pesa cinquanta chilogrammi, avrà bisogno di cinquanta grammi di proteine al giorno. Per assimilare il giusto quantitativo di proteine, è necessario seguire una dieta isoproteica, che sia variabile, ma che si basi sulle proteine contenute in diversi cibi. Gli alimenti ad alto tasso proteico, sono i prodotti caseari, e dunque le uova, lo yogurt, il formaggio, il latte. Le carni, ovvero il manzo, il pollo, il tacchino ed il maiale, ed il pesce (qualsiasi esso sia). Le proteine sono presenti anche nei vegetali, quindi nei fagioli, nelle lenticchie e nel tofu. Esistono delle differenze sostanziali tra i diversi alimenti che contengono le proteine, differenze che è importante considerare per rispettare alla lettera una dieta isoproteica. Le proteine, non sono del tutto equivalenti: i passaggi da alcune tipologie di alimenti ad altre, comportano delle sottili differenze che vanno assolutamente considerate. A parità proteica, andando a sostituire la carne con il pesce, si possono riscontare delle differenze sostanziali, sul livello dei grassi come sul piano delle calorie. Il passaggio dalla carne al pesce (che è da considerarsi l'alimento maggiormente ricco di proteine), comporta una netta diminuzione dell'apporto calorico e dei grassi. La carne è dunque necessaria per chi effettua una regolare pratica sportiva, e necessita di un apporto proteico notevole, in concomitanza ai grassi e alle calorie. Il pesce di contro, è ricchissimo di proteine, ma povero di grassi, per cui, in una dieta isoproteica, il passaggio da alimenti come la carne, ad alimenti come il pesce, non comporta alcun tipo di problematica. Le proteine, sono particolarmente idonee in una dieta volta alla perdita di peso: le diete isoproteiche e iperproteiche, comportano una scarsa assimilazione di grassi e il corretto quantitativo di energia. Un'alimentazione bilanciata è sempre assolutamente varia, poiché tutti gli alimenti contribuiscono al sostentamento e al corretto funzionamento dell'organismo. Il pesce, le carni bianche come il tacchino, il pollo, la faraona, la soia (che da sola contiene proteine vegetali, e oligoelementi), le uova, che contengono un alto quantitativo di proteine nobili, sono l'ideale in una dieta rivolta all'equilibrio di grassi, zuccheri e proteine. Le sostituzioni isoproteiche, vanno effettuate con cautela, ed in relazione alle necessità specifiche dell'organismo in questione. Mangiare sano, significa proteggere e tutelare il proprio corpo da una serie di problematiche relative alla linea e alla patologie relative alle carenze determinate da un'alimentazione poco consona.

dieta italiana

In questa pagina parleremo di :

La dieta italiana e la coscienza alimentare.

Il metodo Albanesi.

I requisiti della dieta italiana.



A noi italiani piace mangiare bene, e non è una novità. Infatti la cucina italiana è conosciuta in tutto il mondo per le sue prelibatezze e piatti tipici delle varie regioni, tant'è vero che un pò tutti cercano di imitarla, ma con scarsi risultati. Le caratteristiche principali della cucina Italiana sono la sua estrema semplicità e l'arte di saper creare piatti gustosissimi con pochi ingredienti. Alimenti tipici della cucina italiana sono il formaggio e il vino; più sono stagionati, più sono graditi. Le ricette, le tecniche culinarie, ed i piccoli segreti dei nostri piatti, vengono tramandati da generazione a generazione, rendendo la cucina italiana molto variegata. Infatti, il numero delle ricette italiane si può definire quasi illimitato grazie anche all'influsso di numero popolazioni che hanno colonizzato il nostro paese e alle differenze climatiche che si riscontrano tra il nord e il sud dell'Italia. La cucina italiana rappresenta la commistione di più cucine regionali, che ne suo insieme, la rendono unica e imitabile. Nel corso dell'anno 2011, sono stati assegnati numerosissimi Oscar a coloro che hanno meglio rappresentato la cucina italiana all'estero. I premi sono assegnati ogni anno a chef, scrittori, giornalisti ed uomini d'affari che contribuiscono alla diffusione e alla salvaguardia dei prodotti tipici italiani al di fuori del Paese stesso. In poche parole, la cucina italiana è sempre più apprezzata all'estero e coinvolge sempre più stranieri, non soltanto quelli che hanno l'occasione di venire, da turisti o per affari, nel nostro Paese. Questo è da considerarsi come un vero e proprio stratagemma per lanciare dai nostri confini un'immagine positiva del nostro Paese.

La dieta italiana e la coscienza alimentare.

Partendo dal presupposto che la dieta mediterranea è caratterizzata da alimenti che derivano esclusivamente dalle terre italiane, la dieta italiana è la versione "scientifica" della dieta mediterranea. Dall'attenta osservazione dei due modelli alimenti più conosciuti del momento (dieta mediterranea e dieta a zona), nasce la dieta italiana, un modello che può essere seguito e da ottimi risultati. Questo modello alimentare non prevede le limitazioni e i vincoli tipici della dieta a zona, per cui è molto facile da seguire. Il Dottor Roberto Albanesi, ideatore della dieta italiana, spiega che si può mangiare di tutto. Il regime alimentare in questione prevede una ripartizione giornaliera dei macronutrienti; in particolare è consentita l'assunzione del 45% minimo di



carboidrati, del 15% minimo di proteine e del 25% minimo di grassi, più un altro 15% da distribuire tra i tre gruppi in modo variabile a seconda delle caratteristiche individuali, come sesso, età e stile di vita. Gli alimenti che vanno evitati, ma che comunque possono essere assunti con moderazione sono i grassi saturi, gli zuccheri aggiunti e le bevande alcoliche. Infatti, questo tipo di dieta è improntata sulla psicologia alimentare, la coscienza. Per coscienza alimentare s'intende essere consapevoli e responsabili di quanto e cosa si mangia. Se si è coscienti quando si mangia, è possibile curare il sovrappeso, mentre si fa ricorso alla figura professionale del dietologo nel momento in cui si è obesi, in quanto l'obesità rappresenta una vera e propria patologia. Senza una coscienza alimentare ogni dieta è destinata al fallimento. A questo punto, la prima cosa da fare è instaurare un "buon" rapporto con cibo, senza che esso diventi un motivo di ossessione e di sconforto. Non bisogna vedere nessun cibo come un nemico della nostra salute, ma l'importante è stabilire la giusta quantità. Infatti la privazione permanente di un determinato cibo genera nuovi problemi, che si aggiungono a quelli iniziali di sovrappeso o dell'obesità. Quindi, la particolarità della dieta italiana è quella di non demonizzare nessun cibo purché non sia provata scientificamente la sua nocività, come nel caso dei cibi contenenti grassi trans, in particolare grassi/oli vegetali idrogenati (margarina compresa) e conservanti nocivi (come i nitrati e i nitriti dei salumi e della carne in scatola). Inoltre, la dieta italiana considera nocivi anche tutti quegli alimenti che presentano etichette poco dettagliate. Siccome questo regime alimentare è molto severo dal punto di vista degli ingredienti, l'ideatore ha creato una carta degli additivi e si considerano innocui tutti quegli additivi che sono legalizzati nella maggior parte dei paesi e quindi provati su milioni di persone; si considerano nocivi tutti quegli additivi che sono potenzialmente pericolosi. In ogni caso, non è possibile definire un additivo nocivo solo perché ci si basa su ricerche sporadiche; in particolare non è possibile demonizzare un additivo perché provoca reazioni allergiche in piccola percentuale rispetto alla popolazione, che magari si scopre essere predisposta. La pericolosità di un determinato additivo deve essere scientificamente provata mediante dati di fatto che non si basano solamente su casi sporadici; è logico che se un additivo è assunto in dosi sproporzionate, la sua tossicità non dipenderà più da un punto di vista qualitativo ma quantitativo. Qualsiasi sostanza se assunta in magadose diviene nociva; basta considerare i carboidrati, necessari per il nostro benessere, ma in dose eccessive provocano sovrappeso, obesità e diabete. Tra i coloranti da evitare rientrano la E102 Tatzina, E123 Color amaranto, E127 Eritrosina, E104 Colore giallo, E128 Rosso 2G, E131 Blu patentato V; i conservanti da evitare sono E210 Acido benzoico, E211 Benzoato di sodio, E212 Benzoato di potassio, E213 Benzoato di calcio, E214 p-idrossibenzoato d'etile, E215 Etil-p-idrossibenzoato di sodio, E216 p-idrossibenzoato di propile, E217 Propil-p-idrossibenzoato di sodio, E218 p-idrossibenzoato di metile, E219 Metil-p-idrossibenzoato di sodio, E220 Anidride solforosa, E221 Solfito di sodio, E222 Sodio bisolfito, E223 Metabisolfito di sodio, E224 Metabisolfito di potassio, E225 Metabisolfito di calcio, E226 Solfito di calcio, E227 Calcio bisolfito, E228 Potassio solfito acido, E230 Bifenile, difenile, E231 Ortofenilfenolo, E232 Ortofenilfenolo sodico, E233 Tiabendazolo, E235 Natamicina, E239 Esametilentetramina, E242 Dimetildicarbonato, E249 Nitrito di potassio, E250 Nitrito di sodio, E251 Nitrato di sodio, E252 Nitrato di potassio.

Il metodo Albanesi.



La dieta italiana si basa sul metodo Albanesi, il quale consente di ottenere un corpo magro con semplici mosse. Questo metodo insegna come controllare la fame applicando la coscienza alimentare precedentemente analizzata. La dieta italiana, per essere efficace, deve essere affiancata dallo sport; per dimagrire occorre scegliere la velocità che consenta di effettuare il maggior numero di chilometri. A tal proposito, abbigliamento deve essere il più leggero possibile perché coprirsi troppo è un errore imperdonabile. L'eccessivo sudore perso si recupera bevendo, altrimenti si va incontro a disidratazione. La

spiacevole sensazione di caldo che si manifesta durante la corsa ci fa fermare prima e ci fa fare meno chilometri; il risultato sarà quindi pressochè scadente. Volendo fare un'esempio, il principiante che non ha ancora acquisito la forza per correre, con la stessa velocità, un'ora intera, ma ha comunque a disposizione un'ora, alternerà corsa e cammino per correre quanti più km possibili. L'uomo non è come un'auto che più va forte, più i consumi aumentano: l'uomo spende per fare un km sempre la stessa energia, a prescindere dalla velocità.

Il binomio perfetto è dunque, alimentazione e sport; non si può dimagrire se si fa erroneamente una delle due cose. Albanesi dice che "Per avere un corpo magro e forte lo sport è fondamentale, e per mantenere per tutta la vita una forma fisica invidiabile non bisognerebbe mai scendere sotto la soglia di efficienza fisica che permette di percorrere 10 km in un'ora correndo o camminando." Chi non lo supera dovrebbe darsi da fare perchè significa che la sua efficienza fisica è molto scarsa e a lungo andare potrebbe andare incontro a sovrappeso. In conclusione, questa dieta non è adatta per le persone pigre, poiché è necessaria molta volontà e impegno per raggiungere un pieno benessere e migliorare la qualità della propria vita. Lo sport giova non solo fisicamente, ma anche mentalmente. Chi fa sport è in genere una persona più attiva, dinamica e ha una visione più positiva della vita.

Per quanto riguarda l'alimentazione, il metodo Albanesi propone la cucina ASI, (acronimo che sta per appetibile, saziante, ipocalorica), cioè cerca il giusto compromesso tra questi tre elementi. La cucina ASI, non è affatto restrittiva, anzi cerca di trovare il giusto punto di equilibrio fra alimentazione salutista e buona cucina; olio, zucchero e burro devono essere impiegati nella quantità minima tale da soddisfare la preparazione di piatti ASI. Inoltre, la dieta in questione assicura il corretto apporto di minerali e non ha senso assumere integratori minerali se non in presenza di carenza accertata.

I requisiti della dieta italiana.

Il metodo Albanesi ha proposto delle nuove tabelle di magrezza che si rifanno a quelle sancite dall'OMS, che prende in considerazione anche la distinzione tra i due sessi (struttura corporea diversa, la diversa percentuale di grasso, il diverso quadro ormonale). La tabella di magrezza, calcolando l'indice di massa corporea della donna e dell'uomo, permette di stabilire la condizione nella quale si ritrova l'individuo (sottopeso, normale, sovrappeso, sovrappeso grave e obesità). Occorre precisare che l'indice di massa corporea non è un valido indicatore di peso forma, in quanto non ci permette di stabilire il reale stato di salute del soggetto; è invece l'indicazione della sua massa grassa. La dieta italiana ha fissato che la condizione di normalità nei riguardi del sovrappeso è per gli uomini un IMC non superiore a 22 oppure massa grassa non superiore al 12%; per le donne un IMC non superiore a 20 oppure massa grassa non superiore al 20%. A tal motivo, ognuno dovrebbe pesarsi periodicamente per controllare che il proprio peso sia corretto.

