

LA DIETA PER CHI PASSA L'AGOSTO IN CITTÀ

[Milano, 28 luglio 2017]

Ferragosto a casa propria è spesso un'opportunità per vivere meglio la propria città, in questo periodo meno inquinata, meno frequentata e piena di eventi. Ma è anche un modo per prendersi finalmente una pausa da dedicare al proprio corpo per riacquistare benessere e peso forma, compromessi da uno stile di vita sedentario, una dieta squilibrata e troppo ricca di sale.

«Molte persone si lamentano che i risultati della dieta tardano ad arrivare, o che dimagriscono con un ritmo molto più lento di quello impiegato per ingrassare. Oggi si è scoperto che questa condizione è spesso associata a una flora batterica intestinale alterata» spiega la nota **nutrizionista Samantha Biale**, che aggiunge «la flora batterica ha un ruolo determinante nella regolazione dei segnali infiammatori e degli stimoli metabolici che possono orientare l'organismo verso il dimagrimento o verso l'ingrassamento». Le osservazioni scientifiche mostrano, infatti, che una persona magra e in forma possiede generalmente una microflora intestinale molto più ricca e varia di quella presente nei soggetti sovrappeso.

Le 6 regole della dieta per chi resta in città

A cura della nutrizionista Samantha Biale

1. Migliorare l'alimentazione nell'ottica di **ripristinare una flora batterica intestinale sana è il punto di partenza per poter contare su un metabolismo efficiente e favorire il dimagrimento.**
 - Tra i **cibi che promuovono la flora batterica buona** ci sono i latticini probiotici come yogurt e latte fermentato (che andrebbero consumati ogni giorno), i formaggi fermentati come il Gorgonzola, seguiti da legumi, cereali integrali, frutta, verdura (in particolare asparagi, carote, aglio, topinambur, porri, cipolle, ravanelli e pomodori), crauti e verdure fermentate, kefir, miso, tempeh, aceto di sidro di mele e tè kombucha (bevanda fermentata a base di tè e di una coltura di batteri e lieviti).
 - Tra gli **alimenti più destabilizzanti sul microbioma** perché alimentano i batteri nocivi ci sono la carne, le farine raffinate, lo zucchero, i grassi di scarsa qualità, gli additivi e i conservanti. Da ridurre al minimo.
2. **Riducete della metà le porzioni abituali:** in questo modo perderete peso in modo lento ma graduale (in genere 0,5 - 1 kg alla settimana), senza rinunciare a nulla e soprattutto senza destabilizzare l'organismo. Cercate di stare entro le 1200 calorie giornaliere: privilegiando le proteine al posto dei carboidrati e mangiando molta verdura è facilissimo.
3. Per **umentare la diuresi**, date un taglio netto al sale ed evitate tutti i cibi che ne sono ricchi come salumi, salse, conserve, prodotti affumicati e anche il tonno al naturale che – pur essendo poco calorico (solo 100 calorie per etto) – è una miniera di sodio. Dite addio al sale comune, puntando invece sul tipo iposodico. Meglio ancora se, insieme, c'è anche lo iodio che stimola il metabolismo. In etichetta dovete leggere l'indicazione "sale iposodico-iodato".
4. Per dire addio alla **ritenzione idrica**, è necessario anche aumentare l'introito di potassio, il minerale antagonista del sodio che aiuta a eliminare i liquidi in eccesso. Tra i vegetali in assoluto più ricchi di potassio ci sono: patate, spinaci, cavoli di bruxelles, kiwi, finocchi, indivia e carciofi. Tra i frutti: banana, albicocche, melone, melagrana, cocomero, fichi, pesche, more, nespole, ananas, pompelmo, ciliegie, mandarini e arance.

5. Imparate a **mangiare più lentamente**: il segnale di sazietà al cervello arriva dopo circa 20 minuti dal primo boccone. Cercate di fare passare questo tempo masticando più a lungo.
6. Se vi concedete un meritato gelato alla crema (220-300 calorie circa) compensate rinunciando, per qualche giorno, a un bicchiere di vino e alla michetta di pane oppure a mezza porzione di pasta.

Una giornata tipo d'estate in città

Colazione: 1 bicchiere di latte parzialmente scremato + caffè + 3 cucchiari di muesli al naturale con frutta secca

Spuntino: coppa di mirtilli al naturale

Pranzo: Insalata di pomodori e rucola con mozzarella e gamberetti + 1 panino piccolo (meglio se integrale)

Spuntino: 1 yogurt probiotico

Cena: verdure grigliate + pesce alla griglia con erbe aromatiche + macedonia

Per maggiori informazioni: Carmen Besta - Assolatte Milano - mail: besta@assolatte.it - tel.02-72021817

