

53

SUPERMETABOLISMO DIMAGRIRE FACILE

➔ Quanti sacrifici per perdere qualche chilo! Eppure le nutrigenomica insegna che, siccome il nostro patrimonio genetico regola biochimica e fisiologia del corpo, per dimagrire senza troppi sforzi basterebbe inserirsi in questo dialogo e dare le giuste istruzioni al nostro metabolismo. Ma come si fa?

QUANDO IL CIBO PARLA CON GENI

La chiave sta in alcuni cibi che "parlano con i geni". «Imparando il loro linguaggio», spiega il dottor Mark Hyman nel libro *Ultrametabolismo, le sette chiavi per dimagrire in un programma rivoluzionario che attiva il tuo bruciagrassi naturale* (Sperling, euro 18) «possiamo controllare le istruzioni che i geni forniscono al corpo e dimagrire in modo definitivo». Il programma di Hyman, lungamente testato in una clinica del benessere tra le più famose del mondo, il Canyon Ranch, pur essendo molto personalizzato ha un principio uguale per tutti: consumare solo cibi naturali e integrali, che non contengono grassi idrogenati e carboidrati raffinati (prodotti che l'organismo non sa come elaborare adeguatamente). «Gli alimenti integrali sono stati concepiti dalla natura per mantenere un peso corretto», dice Hyman «quindi i protagonisti della dieta saranno legumi, cereali integrali, verdura, frutta fresca e secca (noci, nocciole, mandorle) e semi di girasole, zucca, lino e sesamo. Fondamentali anche i grassi buoni contenuti nel pesce (omega3) e nei semi di lino, che stimolano il metabolismo rendendo più facile lo smaltimento dei grassi accumulati».

LE SETTE CHIAVI DEL GIUSTO PESO

Una volta chiariti i fondamenti del sistema, ecco le sette chiavi per attivare il supermetabolismo.

1 Controllare l'appetito consumando cibi che smorzano la fame, cioè prodotti freschi, non trattati, ricchi di acidi grassi monoinsaturi e polinsaturi (in pratica verdure, pesce, semi). Usare sempre in cucina spezie come la cannella e il fieno greco, assumere integratori di ginseng e tè verde.

2 Allentare lo stress che fa ingrassare, eseguendo giornalmente esercizi di rilassamento e facendo una volta alla settimana una sauna o un bagno di vapore, che aiutano a ridurre le tensioni. Come integratori, puntare su rodiola rosea e ginseng siberiano, vitamine del gruppo B, magnesio, vitamina C e zinco.

3 Controllare le infiammazioni, causa nascosta dell'accumulo di peso, soprattutto se avete la pancetta: le cellule adipose dell'addome producono infatti cortisolo e molecole infiammatorie (le chitochine), scatenando una sorta di "incendio" che si espande a tutto l'organismo invadendolo di cellule infiammatorie. Per spegnere il fuoco, la dieta deve essere ricca di soia, fibre solubili e steroli vegetali contenuti nella frutta secca e nella verdura.

54 LA DIETA SULLA SCRIVANIA

Siete di quelle che non amano stare ai fornelli? O non avete tempo di farlo? Una delle cause del sovrappeso sta proprio nel nostro modo di cucinare che, per mancanza di tempo o eccessivo utilizzo di ingredienti inadeguati, spesso non è compatibile con il consumo calorico. Per risolvere il problema, "Diet to go" è un servizio che, per un minimo di 2 settimane, consegna quotidianamente a casa o sul luogo di lavoro, un menu dietetico completo cucinato da uno chef. Tra colazione, pranzo, spuntino e cena, sono previste 1.200 calorie per le donne e 1.500 per gli uomini, con ricette che cambiano stagionalmente perché sono a base di vegetali freschi. Il tutto è pensato per rispettare le giuste proporzioni dei macronutrienti (zuccheri, proteine e grassi) seguendo il metodo ASI®, che significa piatti "appetibili, sazianti e ipocalorici". In pratica, qualunque ricetta non solo deve avere poche calorie, ma anche essere saziente e appagare il gusto. Il menu viene consegnato quotidianamente per 5 giorni a settimana. Nel weekend ci si può allenare in cucina seguendo i consigli raccolti in uno specifico libro. Info: tel. 199151105; (www.diet-to-go.com).