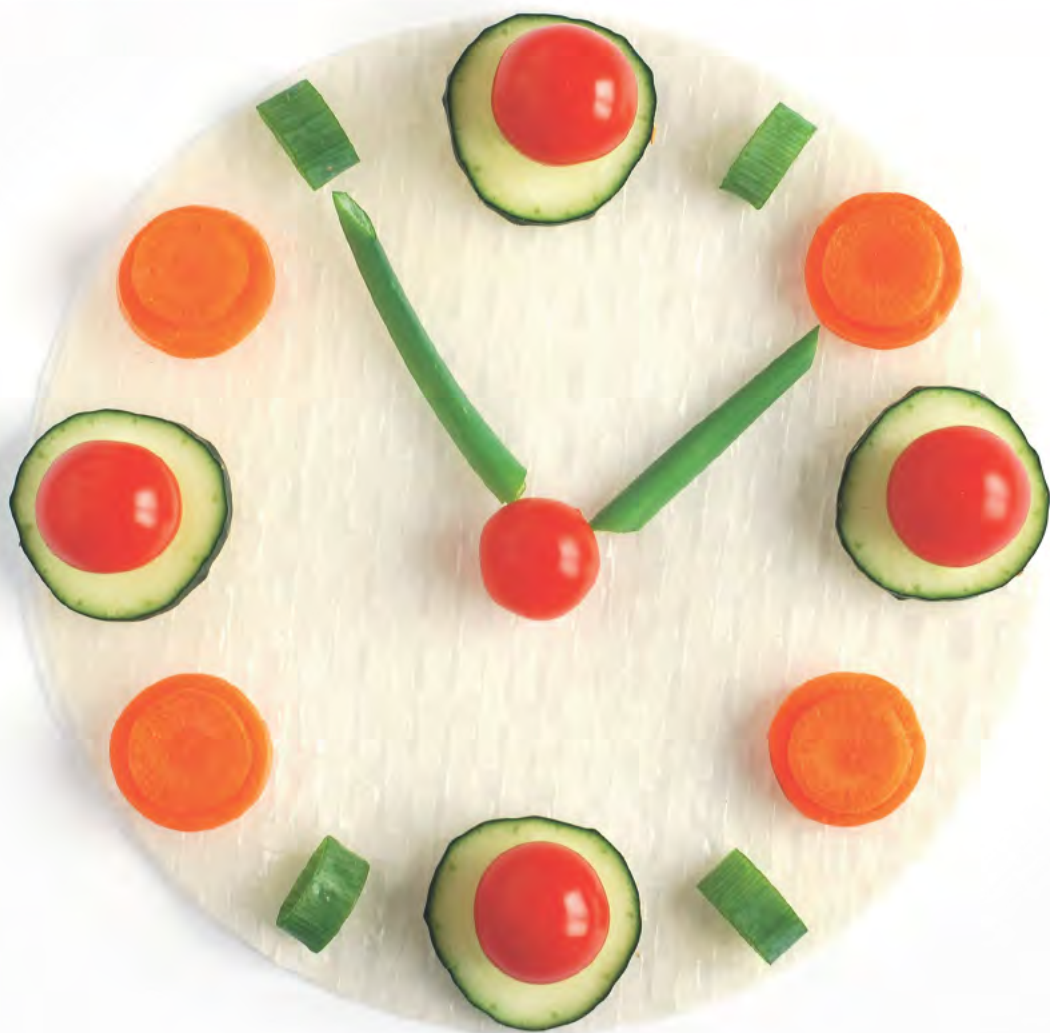


Jacques Fricker

DIMAGRIRE VELOCEMENTE E BENE

Perdere peso e mantenersi in forma mangiando con piacere



Jacques Fricker

Dimagrire velocemente e bene

con la collaborazione,
per le ricette,
di Anne Deville-Cavellin



Indice

Introduzione	1
Parte prima – Dimagrire in fretta	3
Dimagrire in fretta: le regole del gioco	5
Fase 1: il dimagrimento veloce	15
Le bevande	45
Parte seconda – Prolungare la perdita di peso	55
Fase 2: uscire dal regime veloce	57
Fase 3: voglio dimagrire ancora	71
Stabilizzare il peso raggiunto	77
Parte terza – Ristoranti, attacchi di fame, inviti: gestire le situazioni delicate	89
Ho desiderio di mangiare fra i pasti	91
L'ora dell'aperitivo	101
Gli inviti	103
Mangiare al ristorante	107
Adoro mangiare davanti alla TV	115
Vado in vacanza	117
Parte quarta – Garantire la riuscita del programma	119
Proteggere la salute	121
Procedere con flessibilità e determinazione	131
Fare una pausa quando occorre	135

Essere consapevoli delle proprie aspettative	137
Conquistare fiducia	145
Non abusare dei pasti sostitutivi	151
Fare la spesa senza stress	155
Capire perché funziona	165
Parte quinta – Trucchi e astuzie: cucinare a propria immagine	175
Erbe, spezie e condimenti: sapori senza rischi	177
Salse: personalizzare i piatti	183
Imparare a cucinare con pochi grassi	191
Amo la cucina vegetariana	199
Dimagrire assecondando i propri gusti	203
Parte sesta – Pratiche e appetitose: le mie nuove ricette	215
Primi piatti freddi	219
Zuppe fredde di verdure	223
Creme calde di verdure	225
Pollame	227
Carni bianche	231
Carni rosse	237
Pesce	242
Uova	247
Piatti composti	249
Verdure	256
Dessert	258
Bibliografia sintetica	266

Introduzione

“Dimagrire in fretta” significa eliminare peso superfluo in un arco di tempo breve, che va da qualche settimana ad alcuni mesi. “Dimagrire bene” significa dimagrire mantenendosi in buona forma fisica e in ottime condizioni di salute senza sottoporsi a rinunce estreme, e favorire al contempo la stabilizzazione del peso raggiunto.

Il modo più immediato per dimagrire in fretta è molto semplice: non mangiare. È una soluzione radicale che fu proposta negli Stati Uniti alla fine degli anni Cinquanta e, in un periodo più recente, anche in Europa. Talmente radicale da mettere a grave rischio la sopravvivenza! I ricercatori americani avevano dimostrato in quell'epoca che già dopo la prima settimana di digiuno insorge il pericolo di arresto cardiaco. Il motivo è che il peso eliminato attraverso il digiuno non è costituito principalmente dai tessuti adiposi bensì dalla massa muscolare, fenomeno che si accompagna a un'alterazione degli organi interni (il cuore in particolare, ma anche il fegato e i reni). Oltre al rischio cardiaco letale, concreto sebbene raro, vi è poi il fatto che il corpo riduce spontaneamente il consumo energetico e, di conseguenza, non appena riprende ad alimentarsi recupera rapidamente i chili persi.

Per eliminare i tessuti adiposi senza distruggere massa muscolare e danneggiare gli organi interni è indispensabile consumare ogni giorno una certa quantità di alimenti proteici (carne, pesce e uova). Sulla base di questo principio sono state proposte negli ultimi anni alcune diete dimagranti a base di proteine o di sostituti proteici. Questi regimi escludono la frutta e la verdura, ovvero alimenti indispensabili per mantenere un buono stato di salute e conservare il tono muscolare e la linea: frutta e verdura concorrono a prevenire il cancro e le malattie cardiovascolari, rendono i pasti più appetitosi, placano la fame e aumentano sensibilmente (dal 30 al 50 per cento) la possibilità di stabilizzare il peso raggiunto dopo il dimagrimento.

L'intento di questo volume è aiutarvi a dimagrire rapidamente, bene e in maniera stabile attraverso una dieta che comprende pesce, carne e uova (alimenti proteici) ma anche olio, verdure, yogurt e frutta. Una sorta di regime dimagrante rapido di tipo "mediterraneo". È risaputo che la dieta mediterranea offre una serie di vantaggi importanti:

- fornisce gli elementi nutritivi necessari per mantenere la buona salute e la forma fisica;
- si compone di alimenti veri da gustare con piacere, perché seguire una dieta per perdere peso non deve essere un'esperienza punitiva che costringe a nutrirsi di estratti proteici in bustina;
- consiste in pasti veri da gustare in compagnia delle persone care, nel rispetto di quella convivialità quotidiana che aiuta a vivere serenamente la dieta;
- offre soluzioni adeguate per resistere alle tentazioni che possono indurre a deviare dal percorso;
- propone ricette gustose e di semplice preparazione;
- è una dieta equilibrata che non comporta rischi per la salute sul lungo periodo.

La difficoltà principale quando si intraprende una dieta dimagrante rapida non è rispettarne i principi ma uscirne bene, ovvero, dopo avere ottenuto un dimagrimento graduale, riuscire a mantenere stabile il peso raggiunto pur aumentando la quantità di cibo assunta. Questo argomento sarà affrontato nella seconda parte del volume.

Il libro è il frutto di una lunga esperienza in campo nutrizionale e di una riflessione approfondita sul tema della salute e delle aspirazioni di chi vuole dimagrire. Fornisce tutte le conoscenze indispensabili per decidere consapevolmente se intraprendere o meno una dieta dimagrante rapida e, in caso affermativo, condurre a termine il progetto nel modo migliore. Ricordate che l'aspetto più importante è non recuperare il peso perso... Mi auguro che queste pagine vi siano di aiuto.

PARTE PRIMA

Dimagrire in fretta

Volete dimagrire in poco tempo? Il regime veloce permette di raggiungere questo obiettivo senza compromettere lo stato di salute, la forma fisica e la possibilità di mantenere per sempre il peso raggiunto.

Dimagrire in fretta: le regole del gioco

■ Ciò che l'alimentazione deve fornire

Se avete deciso di dimagrire in un arco di tempo breve, dovete scegliere con molta attenzione alimenti che vi permettano di realizzare questo obiettivo senza esporvi a carenze nutrizionali che possono compromettere lo stato di salute. Vediamo in quale modo procedere.

Innanzitutto le proteine

Presenti in tutte le cellule del nostro organismo, le proteine ne sostengono il buon funzionamento svolgendo un duplice ruolo essenziale. Da un lato rappresentano i "mattoni" che compongono la materia del nostro corpo: determinano l'architettura e le caratteristiche degli organi e dei muscoli. Dall'altro sono paragonabili al computer che controlla l'attività di una macchina: governano il funzionamento e lo sviluppo dell'organismo (in questo caso sono ormoni, enzimi, anticorpi ecc.).

Dal momento che il corpo distrugge quotidianamente le proteine meno efficienti, per sostituirle deve assumere tutti i giorni alimenti che ne offrano un apporto adeguato. Se questo non avviene, si instaura uno squilibrio che porta alla distruzione del tessuto muscolare e all'impovertimento progressivo degli organi interni, primi fra tutti il cervello e specialmente il cuore; è evidente che, in questo caso, vi sono rischi concreti per la salute sia sul breve sia sul lungo periodo.

Il regime veloce deve fornire un apporto proteico adeguato, non eccessivo ma neppure insufficiente. A tale proposito i ricercatori ritengono auspicabile un apporto giornaliero pari a 1,2-1,5 g di proteine per chilo di peso ideale. Per facilitare l'applicazione di questa formula poco pratica, nel capitolo seguente la tradurremo in termini di porzioni di alimenti.

Dal momento che intendete dimagrire in fretta, vi proporrò di soddisfare il fabbisogno nutrizionale soprattutto con alimenti ricchi di proteine ma poveri di calorie: pesce, pollame, carni poco grasse, uova, yogurt e formaggi magri.

Consiglio senz'altro di consumare carne o pesce sia a pranzo sia a cena e di assumere alimenti proteici anche a colazione: i latticini o, se vi piacciono, prosciutto, carne fredda e uova.

Le verdure per la riuscita della dieta

Le verdure in quantità abbondanti rappresentano un alleato prezioso per il successo della dieta, e questo per una serie di motivi:

- grazie all'elevato contenuto vitaminico, di oligoelementi e altri nutrienti importanti permettono di mantenere la buona forma fisica e tutelare lo stato di salute;
- grazie all'elevato contenuto di fibre facilitano il transito intestinale;
- richiedendo una masticazione piuttosto laboriosa e occupando un volume notevole nello stomaco permettono di sentirsi sazi prima e di rimanerli più a lungo;
- grazie alla varietà delle consistenze e dei sapori procurano piacere ed evitano il naturale senso di frustrazione indotto dai menu ripetitivi.

Per tutti questi motivi consiglio di consumare una quantità importante di verdure sia a pranzo sia a cena (almeno 400 g al giorno) e di mangiare un frutto a colazione o nel corso della mattinata.

Olio per proteggere la salute

Nel mio regime dimagrante gli oli assumono un ruolo fondamentale per svariate ragioni:

- grazie al contenuto in acidi grassi essenziali, indispensabili per l'equilibrio cellulare, concorrono a tutelare il buon funzionamento del cervello, la fluidità del sangue e la freschezza della pelle;
- conferendo morbidezza ai piatti, oltre che sapore (in particolare l'olio d'oliva e quello di noci), aiutano a gustare il cibo con piacere;
- grazie all'azione svolta sulla colecisti contrastano la formazione di calcoli, rischio che diviene reale quando si seguono diete dimagranti rapide che escludono il consumo di grassi.

Per tutti questi motivi consiglio senz'altro di non essere troppo rigorosi nell'evitare i grassi alimentari allo scopo di accelerare il dimagrimento. Occorre assumere un cucchiaino da minestra di olio o, eventualmente, di altro grasso alimentare come burro, panna, margarina eccetera, in almeno uno dei due pasti principali (vedi pag. 32).

Glucidi in quantità molto moderate

Per ottenere un dimagrimento graduale e successivamente mantenere il peso raggiunto è indispensabile avere un apporto di glucidi o carboidrati, in particolare di carboidrati ad assorbimento lento contenuti nei legumi e nei derivati dei cereali (pane, pasta, riso, cuscus, bulgur ecc.). Se invece si vuole perdere peso in fretta, occorre limitare per alcune settimane il consumo degli alimenti iperglucidici scegliendoli con cura. In questo modo si produce un netto calo dei livelli insulinici del sangue (vedi pag. 93) e i grassi corporei vengono bruciati più in fretta; il fegato li trasformerà in corpi chetonici, le molecole alle quali, dopo quarantotto ore di regime, l'organismo ricorre per soddisfare il proprio fabbisogno energetico in mancanza dei glucidi.

Per questo motivo, nel periodo in cui si segue il regime veloce consiglio di evitare pane, farinacei e alimenti zuccherati: l'apporto glucidico deve provenire essenzialmente da frutta, verdura, yogurt e formaggi magri.

Sapori dolci per appagare il palato

L'attrazione per i sapori dolci è una caratteristica innata della nostra specie: se si inietta una soluzione zuccherina nel liquido amniotico contenuto nell'utero materno il feto reagisce accelerando i movimenti di deglutizione.

Per non negarsi il piacere dei cibi dolci senza compromettere l'efficacia della dieta, si può ricorrere ad alcuni alimenti:

- numerose varietà di frutta estiva e invernale o esotica;
- yogurt magro alla frutta;
- miele o marmellata per insaporire gradevolmente lo yogurt e il formaggio magro.

Acqua per favorire i processi di eliminazione

Quando si segue un regime dimagrante veloce il metabolismo corporeo accelera; di conseguenza si genera un aumento delle scorie, in particolare acido urico. L'accumulo di questa sostanza nel sangue può produrre attacchi di gotta o coliche renali, specialmente nei soggetti già predisposti a tali disturbi. Per facilitare l'eliminazione delle scorie e ridurre il rischio di questi eventi è indispensabile bere molto nell'arco dell'intera giornata.

Per questo raccomando di bere ogni giorno almeno due litri di liquidi comprensivi di tutte le bevande (acqua, tè, caffè, tisane ecc.), evitando però le bibite dolcificate e i succhi di frutta.

Cibi consistenti e saporiti per mangiare con piacere

Fra le maggiori difficoltà segnalate da chi ha provato a seguire diete esclusivamente proteiche (carne, pesce e uova senza frutta e verdure) o a base di proteine liofilizzate (vedi pag. 151) vi è quella di rinunciare a lungo al piacere di masticare cibi di consistenza di-

versa e alla varietà dei loro sapori. Una dieta diversificata permette di evitare questo inconveniente.

Per questo motivo consiglio di consumare alimenti veri e non pasti sostitutivi, variando gli ingredienti e le ricette per dimagrire senza rinunciare al piacere della tavola.

Tre pasti per conservare la massa muscolare

Quando si segue un regime dimagrante veloce è importante assumere tre pasti al giorno. Questa misura consente di eliminare soprattutto i tessuti adiposi e conservare in condizioni ottimali la massa muscolare. Come vedremo più avanti, si possono variare gli orari dei pasti in funzione dei gusti e delle abitudini personali.

Flessibilità per non complicare inutilmente le cose

L'esigenza di perdere rapidamente peso non deve sconvolgere l'organizzazione della giornata, compromettere i rapporti famigliari e sociali, i pasti in casa e i pranzi di lavoro.

Volendo prolungare la dieta per alcune settimane è importante comporre i menu a partire da una vasta scelta di ingredienti, con la possibilità di sostituirne alcuni con altri e di cucinare piatti gustosi in modo semplice e veloce.

I vantaggi del regime veloce

- Grazie a un'alimentazione variata a base di alimenti veri e non di pasti sostitutivi non si deve rinunciare al piacere del cibo.
- Si può condividere con gli altri la gioia dei pasti consumati a tavola.
- Non occorre modificare le abitudini quotidiane.
- Non vi sono rischi per la salute.
- Aumentano le possibilità di successo sul lungo periodo.
- La perdita di peso è rapida...

Per questi motivi consiglio... di proseguire la lettura del libro e scoprire come adattare i principi della dieta veloce alle esigenze quotidiane personali.