

Con la dieta alcalina ti depuri e metti in moto il metabolismo

Il segreto per ritrovare l'equilibrio è negli alimenti che si portano a tavola: bisogna trovare il giusto mix tra quelli alcalinizzanti, come verdure e cereali, e quelli acidi, in primis carne e dolci. Basta poco per ottenere i primi risultati: si digerisce meglio, aumenta l'energia. E gli effetti si vedono anche su pelle e capelli, più forti e luminosi

DI CLAUDIA BORTOLATO

Piace a celeb come Gisele Bündchen, Uma Thurman, Victoria Beckham: forse perché la dieta alcalina (conosciuta anche come dieta del pH) non si limita ad affinare la silhouette, ma risolve anche l'umore, assicura maggior vigore ed energia, rende la pelle più radiosa e tonica, i capelli e le unghie più forti e la digestione più efficiente. Di più: tenendo sotto controllo gonfiore e ritenzione idrica, contrasta la cellulite. «Stress, sedentarietà, alimentazione scorretta o sbilanciata in favore delle proteine animali possono disturbare il bilancio acido-basico dell'organismo, spostandolo verso valori troppo acidi e promuovendo così la perdita di minerali come calcio, magnesio, potassio, fosforo, che sono fondamentali per il buon funzionamento del sistema nervoso centrale e di tutti gli organi, nonché per la salute e la bellezza di pelle e capelli.

Inoltre, lo sbilanciamento verso valori troppo acidi dei tessuti aumenta l'infiammazione dell'organismo, che accelera l'invecchiamento e lo rende più vulnerabile a cefalee, dolori articolari, infezioni», spiega Angelo Bianco, medico termalista, specialista in nefrologia e scienza dell'alimentazione e consulente dietologo del Policlinico Abano Terme (Pd). «Pur non essendo un regime dimagrante in senso stretto, la dieta alcalina produce un minor carico di tossine e permette agli organi di svolgere la funzione depurativa in modo più efficiente, rimettendo così in moto anche il metabolismo e favorendo il drenaggio dei liquidi. Per questo può aiutare anche a far ritrovare il proprio peso naturale».

COSA PORTARE IN TAVOLA

«La dieta alcalina non prevede calcoli di calorie o riduzione delle porzioni, ma consiglia solo di consumare il 70-80 per cento di alimenti alcalini e il 20-30 per cento di alimenti acidi al dì per brevi

Emmanuelle Hauguel/Trunk Archive



IMPARA LE BUONE ABITUDINI

Muoviti! La sedentarietà favorisce lo squilibrio acido-basico dell'organismo, perché apporta meno ossigeno alle reazioni metaboliche e induce l'accumulo nei tessuti delle sostanze non usate a fini energetici. Ma per ottenere i maggiori benefici "alcalinizzanti", l'attività deve essere moderata, costante e prolungata, per esempio una passeggiata tutti i giorni di 30 minuti, oppure una nuotata o una sessione di yoga. Al contrario, uno sforzo troppo intenso produce un eccesso di scarti provenienti dall'attività muscolare, come acido lattico, acido piruvico e anidride carbonica, che contribuiscono all'acidificazione dell'organismo.

Consuma i pasti lentamente. Segui la regola dei "30-60-60", che

sono i minuti corretti da dedicare rispettivamente a colazione, pranzo e cena. I pasti trafilati e sbrigativi, soprattutto se frequenti nell'arco della giornata, fanno mangiare di più e aumentano l'acidità dell'organismo.

Limita gli alcolici. Oltre a indurre tossicità epatica, aumentando scorie metaboliche e acidità dell'organismo, gli alcolici apportano molte calorie vuote, interferiscono col metabolismo di zuccheri e grassi e, oltretutto, stimolano la produzione di grelina, ormone della fame.

Tutte le volte che puoi, cena presto. L'ideale sarebbe cenare intorno alle 18. La lunga serata permette al corpo di digerire bene e allo stomaco di riposare davvero durante il sonno, limitando il carico di sostanze di scarto.

periodi, che possono andare da uno-due giorni massimo se in perfetta salute con il fai da te a una-due settimane, in quest'ultimo caso solo con il consenso del medico di fiducia e a patto di essere seguita da un dietologo esperto del metodo», dice Bianco. «In sintesi, nella dieta del Ph occorre apportare più potassio e magnesio e meno sodio, diminuire l'apporto di proteine animali (carne, latte e prodotti caseari), limitare i cibi raffinati e inserire quote generose di frutta fresca e verdura di stagione, di radici, tuberi, spezie, frutta a guscio», chiarisce l'esperto. Anche se, soprattutto inizialmente, sarebbe meglio ridurre sostanzialmente l'apporto di cibi acidi, meglio consumarne comunque quantità moderate e distanziate nel tempo, per esempio mai due pasti "acidificanti" nello stesso giorno ma ogni due pasti, per evitare carenze o squilibri nutrizionali. «Terminata la dieta in senso stretto, è sufficiente riuscire ogni giorno a mantenere il ▶

rapporto tra cibo alcalino e cibo acido a 2:1, ovvero due parti di cibi alcalinizzanti contro 1 di quelli acidificanti».

GLI ACIDIFICANTI DA LIMITARE

Maiale, pollo, agnello, manzo e formaggi stagionati tra le proteine animali; margarina, olio di mais, cibi in scatola, alimenti contenenti zucchero raffinato e farina, come conserve. Da limitare anche bevande gassate, torte, dolciumi, pane bianco; caffè e alcolici.

ALIMENTI "NEUTRI", MEDIAMENTE ACIDIFICANTI

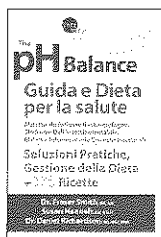
Ceci, fagioli, lenticchie, formaggi freschi, anacardi, arachidi, pistacchi. «Il pesce, pur essendo acidificante, dispone di elementi energizzanti e fondamentali per il metabolismo, quale lo iodio e gli omega 3», spiega Bianco. In tutti i casi, meglio preferire le specie meno acidificanti, quali tonno, spigola, salmone, orate e sarde.

GLI ALCALINIZZANTI DA PRIVILEGIARE

Tutte le verdure e gli ortaggi, in particolare broccoli, cavoli, spinaci, insalate, patate, patate dolci, germogli, barbabietole, cetrioli. Tutta la frutta, ma, soprattutto, mela, pera, banana, arancia, fragole, ciliegie, mango, lime, pompelmo, ananas, melone, uva, datteri, avocado, papaia, prugne umeboshi, bacche di goji. Sono alcalinizzanti anche i cereali e simili come amaranto, quinoa, segale, grano saraceno, e i legumi quali fagiolini e fagioli azuki.

PER APPROFONDIRE

The Ph Balance, dei medici americani Fraser Smith e Daniel Richardson con la giornalista Susan Hannah (Taita Press, 22,50 euro), è una guida per riconoscere i cibi alcalinizzanti e acidificanti. Con 175 ricette da introdurre nel proprio menu quotidiano.



Ancora: le erbe aromatiche fresche, le mandorle, gli oli vegetali vergini e spremuti a freddo, l'acqua minerale alcalina non gassata (in etichetta deve riportare un valore superiore a 7 di pH), tisane, alghe.

MENU TIPO PER DUE GIORNI

PRIMO GIORNO
Appena sveglia al mattino. Bevi una tazza di acqua calda con limone e una tisana preparata con tarassaco, piccioli di ciliegie e corteccia di tiglio in parti uguali, che stimolano i reni.
Colazione. Centrifugato di frutta a base di mango e bacche di goji, 4 o 5 mandorle.
Spuntino. Tè verde a piacere con 1 cucchiaino di miele vergine integrale, 2-3 noci del Brasile.
Pranzo. Insalata preparata con avocado e riso bollito e condita con un po' di aglio (se gradito), peperoncino e olio extravergine d'oliva, oppure formaggio caprino fresco e verdura di stagione a piacere.
Spuntino. Una coppetta di ananas e lamponi.
Cena. Insalata di germogli di fagioli con cipollotto, ravanelli e olive nere e trancio di salmone o tonno ai ferri.
Prima di dormire. Infuso di melissa.
SECONDO GIORNO
Appena sveglia al mattino. Una tazza d'acqua calda con limone e una tisana depurativa e tonica preparata con sciroppo d'acero, pilosella e frassino in

parti uguali, più un po' di zenzero.
Colazione. Crema di verdura a piacere spalmata su pane di segale integrale e condita con un po' di olio extravergine d'oliva, oppure una coppa mista di frutta di stagione e frutti di bosco e un cucchiaino di uva sultanina biologica.
Spuntino. Uva o prugne umeboshi oppure frutta di stagione; una piccola porzione di frutta a guscio.
Pranzo. Sformato di miglio e patate novelle al cartoccio, oppure grano saraceno con fiori di zucca o melanzane o, in alternativa, passato di legumi (lenticchie, fagioli, piselli); insalata fresca di stagione.
Spuntino. Una manciata di mandorle.
Cena. Minestrone di verdure che includa anche lenticchie e miso, oppure insalata di quinoa alle erbe; peperoni o altri ortaggi ai ferri.
Prima di dormire. Infuso di biancospino, rilassante e sedativo.

QUALCHE TRUCCO ANTICELLULITE
 Per contrastare la cellulite, la dieta più idonea è quella deacidificante, una sorta di spin-off della dieta alcalina, che depura i tessuti riducendo le alterazioni metaboliche e lo stress ossidativo che favoriscono anche la cellulite. Al bando quindi le diete iperproteiche, che aumentano l'acidità dell'organismo. E pure quelle ipocaloriche e drastiche, perché impoverendo la massa magra dei muscoli (che funziona anche da sostegno per la pelle) evidenziano ancor di più la buccia d'arancia. «La base sono i vegetali, freschi e di stagione, per un totale di almeno 1 chilo ogni giorno distribuiti in 5 pasti. La frutta, soprattutto quella maggiormente alcalinizzante (pesche, albicocche, ciliegie, limoni, pompelmi), vale per gli spuntini», consiglia Bianco. Abbinamenti strategici: mezza mela con 4 acini di uva e 3 spicchi di mandarino, oppure mezza arancia e 4 acini di uva bianca e rossa. «A colazione niente dolci raffinati né latte, meglio una tazza di tè o una tisana con pane, burro e marmellata. A pranzo un piatto di pasta integrale con erbe aromatiche e spezie, ma senza condimenti elaborati; a cena carne, oppure pesce o legumi. I pasti principali si aprono con verdure crude, a seguire il resto». ■