

Depurati e sgonfiati con la dieta di fine estate

È questo il momento giusto per porre rimedio agli eccessi delle vacanze. Obiettivo: alleggerirsi, ripulire l'organismo e farlo funzionare meglio. Inizia con un regime per tre giorni, poi torna alla tua solita alimentazione. Con le dritte giuste puoi continuare a perdere peso

DI CLAUDIA BORTOLATO*

* Con la consulenza di Angelo Bianco, medwico termalista, specialista in nefrologia e scienza dell'alimentazione e consulente dietologo del Policlinico di Abano Terme (Pd)

Settembre come gennaio: il mese ufficiale per la remise en forme. Il corpo ha bisogno di depurarsi, di prendersi una pausa alimentare, di "resettarsi". Aperitivi, gelati sulla spiaggia, frittiture di pesce e pizze con gli amici hanno lasciato cattive eredità - disturbi digestivi, cefalea, sonnolenza, ritenzione idrica - e, oltretutto, si sono accumulati su pancia, cosce, fianchi e glutei. Cosa fare? Nulla di trascendentale: semplicemente, tornare a mangiare in modo sano e "pulito" adottando, come primo step, la *clean philosophy*, come fanno abitualmente le star salutiste, da Gwyneth Paltrow a Gisele Bündchen e Liv Tyler. Insomma, per ritrovare una forma smagliante è importante purificarsi con un breve programma detox e poi adottare qualche strategia dimagrante specifica.

A COSA SERVE DISINTOSSICARSI

La dieta detox è il punto di partenza per eliminare le tossine accumulate a causa degli allegri stravizi estivi e per ritrovare così l'energia, una pelle luminosa e stimolare l'attività di fegato, intestino e reni. Di più: disintossicandoti favorisci il drenaggio e, indirettamente, la perdita di peso. Le tossine, infatti, ostacolano le funzioni dei vari organi e ghiandole, tiroide inclusa, e alterano l'attività dei

mitocondri, le cellule che trasformano il contenuto dei cibi in energia. Ricorda anche di tornare a mangiare presto la sera, per dar tempo al tuo organismo di digerire correttamente, e di evitare tassativamente gli spuntini notturni, anche frugali e saltuari: oltre ad aumentare l'introito calorico e a turbare il sonno, appesantendo la digestione, tengono a lungo alta la glicemia e influiscono negativamente sulla secrezione di ormoni come la leptina, che, tra l'altro, aumenta il dispendio energetico.

TRE GIORNI PER SGONFIARSI

VALIDO PER TUTTI I GIORNI

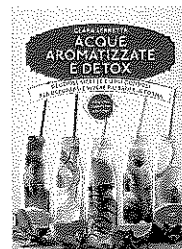
Appena sveglia: bevi una tazza di tè verde.

Spuntini: a metà mattina e pomeriggio, puoi scegliere tra uva per l'effetto rinfrescante; prugne, depurative; pompelmo, drenante; mela verde, con pectine e clorofilla antiossidante e depurativa delle vie respiratorie.

Acqua e tisane: durante il giorno bevi almeno 2 litri di acqua minerale a basso residuo fisso e due tisane: una drenante al mattino, preparata con una miscela di erbe di pilosella, ortosiphon, borragine, ortica in parti uguali; depurativa del fegato la sera, con gramigna, tarassaco, cardo mariano, rabarbaro. Lascia in infusione per 15 minuti 2 cucchiaini della miscela in 250 ml di acqua calda, filtra e bevi.



LE RICETTE DA PROVARE



Nel libro *Acque aromatizzate e detox*. *Deliziose ricette e utili consigli per depurarsi e vivere più sani e in forma* di Clara Serretta (Newton Compton Editori, 4,90 euro) trovi idee sfiziose per realizzare acque aromatizzate con frutta e verdura di stagione. Gustose e perfette per il detox.

o seitan tagliato a fettine sottili e saltato in padella antiaderente con un velo di olio extravergine d'oliva e zenzero fresco grattugiato, o carpaccio di polpo o altro pesce con origano, olio e succo di limone; un tè rosso.

TERZO GIORNO

Colazione: un frullato di kiwi e banana (con molta vitamina B6, che contrasta gonfiori ed edemi) e scaglie di mandorle o di nocciole.

Pranzo: spaghetti integrali con tofu o salsa di pomodoro; broccoli o asparagi al vapore; un tè bianco.

Cena: una fetta di pane integrale al farro con semi di lino e petto di tacchino o pollo saltato con erbe aromatiche e succo di limone; un tè rosso.

PROLUNGA L'EFFETTO DETOX

Con il programma detox ti sei sgonfiata e avrai la pelle luminosissima. Ma per non perdere questi benefici è necessario apportare delle modifiche strategiche all'alimentazione di tutti i giorni, fino a obiettivo raggiunto. Inizia tagliando le porzioni di un terzo rispetto a quelle abituali e adotta stratagemmi per limitare i picchi glicemici: così, oltre a prevenire il diabete, contrasterai il processo di glicazione (alterazione delle proteine che si legano agli zuccheri), che logora l'organismo favorendo l'aging, e controllerai il peso. Mantenere sotto controllo il livello del picco glicemico ▶

PRIMO GIORNO

Colazione: melone (con betacarotene e SOD, un potente antiage a effetto antistress) e grano saraceno (cuoci 40 g di grano saraceno in 150 ml di latte d'avena, che non berrai), oppure mirtilli al naturale con qualche mandorla.

Pranzo: dalla cucina giapponese, prova il kinpira: radici amarognole come rape, ramolaccio, scorza nera, tagliate a listarelle sottili e saltate in padella, con riso integrale condito con 2 cucchiaini di olio di sesamo o evo; una tazza di tè bianco, ricco di quercitina, che facilita l'eliminazione di scorie, come l'acido urico.

Cena: salmone al vapore con radicchio, carote, finocchi e zenzero, olio di oliva e succo di limone. Un tè rosso, privo di caffeina e ricco di flavonoidi antiage e minerali.

SECONDO GIORNO

Colazione: lamponi freschi con latte di mandorle, o avocado e qualche seme di girasole.

Pranzo: zuppa di verdure (crescione, fagioli neri, broccoli, carote, bietole, spinaci, con molto magnesio che aiuta a smaltire scorie e tossine) e riso integrale; un tè bianco.

Cena: insalata mista con pesce al vapore

di fine pasto ti consente, inoltre, di attivare la formazione del glucagone, un ormone peptidico prodotto dal pancreas come l'insulina, che tra l'altro, controlla i livelli di glucosio nel sangue, svolge una preziosa azione detossificante e favorisce, per complessi meccanismi, l'equilibrio tra la formazione della massa magra e della massa grassa. Morale: meglio ridurre l'assunzione dei cibi con indice glicemico alto, come pasta e pane bianco, zucchero, miele e dolci, patate al forno e bollite senza buccia, cuscus, riso (gallette comprese), ananas in scatola. Un'altra mossa utile per indurre alla fine di ogni pasto la più bassa risposta insulinica possibile è inserire regolarmente nei tuoi menù farro, quinoa, amaranto, grano saraceno, kamut, avena, orzo: i cibi integrali sono ricchi di fibra idrosolubile, che assorbendo acqua favoriscono la formazione di un gel che modula il passaggio del glucosio e dei grassi dall'intestino al circolo sanguigno, ostacolando così i picchi di glicemia e di produzione dell'insulina da parte del pancreas. Attenzione anche al formaggio e alla cottura della pasta, perché l'indice glicemico tende a crescere man mano che aumenta il tempo di cottura: meglio, dunque, scolarli al dente.

"RESETTA" L'APPARATO DIGESTIVO

Per restituire una buona funzionalità a stomaco e intestino, per almeno due settimane elimina tè nero e caffè. Contengono teina e caffeina, che aumentando la secrezione gastrica peggiorano gli eventuali disturbi, come nausea e difficoltà digestive. Per 2-3 giorni sostituisci il litro d'acqua che bevi normalmente fuori dai pasti con un infuso di camomilla, che è un ottimo antispastico e disintossicante. Preparalo lungo, cioè tenendo in infusione per almeno un'ora dei fiori di camomilla. Poi, torna ai classici otto bicchieri d'acqua naturale al giorno, eventualmente alternata ad acque termali per un effetto detox più marcato preferendo, tra queste, quelle che hanno un'azione diretta su reni, intestino e fegato, come le bicarbonato-solfato-calciche, le oligominerali e le solfato-calciche-magnesiache. Altra soluzione smart: un frullato con fiocchi d'avena, mandorle e



StockFood / La Camera Chiara

latte di mandorle, semi di zucca, cannella e vaniglia, da consumare a casa o durante il tragitto per andare al lavoro, perché apporta fibre salutari quali l'avenantramide e il beta-glucano, che hanno una funzione protettiva e lenitiva sull'apparato digerente.

Disintossica il fegato

Privilegia i vegetali, fonti di fibre e antiossidanti, soprattutto quelli ricchi di glutazione, come le carote, i pomodori, i pompelmi, le noci, l'avocado e gli spinaci crudi. Il glutatione è tra i principali antiossidanti secreti dal fegato stesso per "auto-protegersi" dai danni dei radicali liberi e di altre sostanze nocive. Per aumentarne la produzione utile anche l'integrazione di acido alfa-lipoico (dosi sulle confezioni), mentre per contrastare il danno epatico provocato da eccessi alcolici durante le vacanze è indicato l'estratto di cardo mariano, grazie al contenuto di silimarina, un bioflavonoide della categoria dei fitoestrogeni.

Il massaggio ad hoc: per contrastare l'eventuale senso di nausea che ancora avverti e dare un aiuto ulteriore al tuo fegato, esegui tutti i giorni questo micromassaggio Tuina. Con l'unghia del dito indice o medio, massaggia per un minuto con lievi movimenti circolari dell'indice il punto 6 Ministro del Cuore, che si trova tre centimetri sopra il polso, proprio nel mezzo della parte interna dell'avambraccio.

Prenditi cura del tuo microbiota

Secondo uno studio australiano della University of the New South Wales, pubblicato su *Molecular Nutrition and*

Food Research, a nulla varrebbe seguire di norma un'alimentazione virtuosa se poi ci si lascia sedurre occasionalmente dai pasti pantagruelici. Il microbiota, la flora batterica intestinale buona, potrebbe, infatti, risentirne prepotentemente e favorire un carico di scorie metaboliche e l'aumento dell'infiammazione. Ma se ti capita anche in città di lasciarti andare a saltuarie abbuffate, secondo gli stessi scienziati puoi riportare la situazione in equilibrio con un successivo pasto a base di solo succo fresco concentrato di frutta a scelta, meglio se di stagione. Secondo altre evidenze scientifiche, per favorire la crescita di un sano microbiota, nei periodi di disordini o eccessi alimentari, come l'immediato post vacanze, è utile assumere probiotici del genere Bifidobatteri, Lattobacillus casei Shirota, Reuteri, Rhamnosus, mentre per il "mantenimento" è basilare il movimento costante e moderato, per esempio una passeggiata quotidiana di 30-45 minuti. Come dire: manda in palestra (anche) l'intestino per alleggerirti (pure) dal surplus di scorie post vacanze.

Il massaggio ad hoc: dai sollievo all'intestino, disintossicati e, in più rilassati con il drenaggio linfatico manuale dell'addome. Fai così: sdraiati a pancia in su e appoggia la mano sinistra alla vita, con le dita rivolte verso l'inguine. Muovi la mano come se fosse una mezzaluna, eseguendo sei movimenti. Sposta quindi la mano un po' più in basso e al centro. Anche in questa posizione, ripeti gli stessi sei movimenti. Continua con questa sequenza tutti i giorni, per 30 minuti. ▣

© Riproduzione riservata