

**1. Quando inizio una dieta, dopo i primi entusiastici momenti diventa più difficile perdere peso anche se non mollo. Consigli?** *«Per mantenere alto il metabolismo, meglio non adottare per più di 4-5 giorni un regime alimentare in cui prevalgono le proteine, o viceversa, i carboidrati, ma eventualmente alternarli. E per sedare i morsi della fame, al classico frutto come snack si possono preferire 20 g di parmigiano, che apportano proteine nobili e calcio, minerale che secondo alcuni studi può aumentare il ritmo metabolico a riposo», suggerisce Massimo Cocchi, professore di Biochimica della nutrizione, Università L.U.de.S. (Libera Università degli Studi) di Lugano (Svizzera).*

**2. Posso seguire lo stesso regime alimentare di mia figlia? Lei ha 20 anni, io 45, ma dobbiamo perdere lo stesso peso.** *«No. Qualsiasi dieta va personalizzata, secondo i gusti e i diversi parametri, compresi il livello di attività fisica quotidiano e l'età. A maggior ragione se deve essere seguita da una donna over 45, perché la progressiva caduta ormonale tende a facilitare l'accumulo di grasso: gli estrogeni, infatti, per via indiretta favoriscono il metabolismo dei grassi. Per questo, superati gli anta la dieta va studiata su misura anche per raggiungere un peso che garantisca costantemente un buon equilibrio ormonale e, al bisogno, opportunamente integrata dall'assunzione, sotto controllo medico, di ormoni bioidentici, sostanze derivanti da molecole vegetali (i fitosteroli della patata dolce e della soia), ben tollerati perché simili a quelli prodotti dal corpo umano», spiega Ascanio Polimeni, medico esperto di psiconeuroendocrinoimmunologia, direttore di Regenera Research Group.*

**3. Mangio spesso nei ristoranti per lavoro e devo perdere 2-3 kg ma senza troppo impegno. Qualche trucco?** *«Per perdere pochi chili può bastare ridurre di circa un quarto le porzioni abituali, mangiando un primo e un secondo oppure pane e secondo, accompagnati da un contorno di verdura a ogni pasto e 2 porzioni di frutta al giorno. A casa, un utile stratagemma per ridurre porzioni e introito calorico è utilizzare i piattini da frutta al posto dei normali piatti da portata; anche il colpo d'occhio è importante. E come pasto d'apertura, preferire un'insalata mista (lattuga, rucola, cicoria, valeriana, ravanelli, pomodori ciliegia), o frutta (albicocche, ananas, uva, frutti di bosco); ricche di fibre, riempiono lo stomaco e aumentano il senso di sazietà», dice Alessandro Pinto, ricercatore dell'Istituto di Scienze dell'alimentazione, Università La Sapienza di Roma.*

**4. Sono magra, ma con la pancetta e talvolta dei disturbi intestinali: soluzioni per un ventre piatto?** *«Dipende dal colon irritabile, che di solito è scatenato da intolleranze a lattosio o amidi. In attesa dei necessari approfondimenti clinici, meglio evitare vegetali ricchi di amidi che fermentano nell'intestino, come patate, legumi, broccoli e cavolfiori, e la pizza che, per il particolare tipo di lievitazione della pasta e i tempi di cottura, ha un'alta quota di amidi altrettanto insidiosi. Per limitare il disagio, preferite quelle più sottili e senza mozzarella. E se c'è un'intolleranza al lattosio, che rende indigeribili latte e derivati, evitate anche le insalate fredde: quando si gelano, gli amidi subiscono un particolare processo chimico (retrogradazione), che favorisce i gonfiori. In alternativa: le insalate di riso», consiglia Carlo Di Stanislao, dermatologo, immunologo, allergologo all'Università dell'Aquila.*

**5. Sono stressata, molto gonfia e non riuscirei a fare nessuna dieta: alternative?** *«Solo se si è in perfetta salute, per un solo giorno al mese si può seguire un regime detox. Uno solo: stimola il drenaggio dei liquidi, restituisce luminosità alla pelle e aiuta a smaltire le tossine, che rallentano indirettamente le funzioni biologiche, metabolismo compreso. Oltre a bere abbondante acqua minerale a basso residuo fisso, basta sostituire le pietanze abituali con abbondanti quantità di frutta e verdura fresche, meglio di agricoltura biologica, anche sotto forma di succhi, centrifugati e minestrone, al massimo con due gallette di riso soffiato. Bere tè verde al posto del caffè e 2 tazze al giorno, a metà mattina e pomeriggio, di una tisana diuretica (30 g di foglie di betulla, 20 g di radice di bardana, 20 g di gramigna, 20 g di radice di tarassaco, 10 g di dulcamara. Far bollire per 10 minuti un cucchiaino della miscela, filtrare il tutto e addolcire con miele)», dice Angelo Bianco, medico nutrizionista, terapeuta ed esperto di medicine naturali ad Abano Terme.*

## volersi bene

**6. Leggo ovunque che saltare la colazione è una cattiva abitudine. Ma sono abituata a bere semplicemente un caffè: come fare?** «Uno stratagemma è aprire la colazione con un succo o una spremuta di frutta fresca, che stimolando i succhi gastrici risvegliano l'appetito. Chi non ama i latticini, fonte privilegiata di calcio e di CLA (acido grasso) al quale, secondo alcuni studi, vengono attribuite proprietà dimagranti e protettive, può renderli più appetibili aromatizzando il classico bicchiere di latte (che apporta il 25% di calcio necessario ogni giorno per l'organismo) con un pizzico di cannella o di anice», consiglia Angelo Bianco.

**7. Vorrei proprio mettermi a dieta, ma appena inizio l'umore peggiora. Quindi smetto subito: cosa posso fare?** «Qualsiasi regime alimentare si stia seguendo, ogni tanto concedersi qualche gratificazione, mangiando piccole quantità di cibi calorici e magari banditi dalla dieta, serve. Mai trascurare gli alimenti chiave del benessere mentale, ossia le sostanze che partecipano alla sintesi dei neurotrasmettitori, come noradrenalina, dopamina, L-glutammato, GABA (acido gamma-aminobutirrico), che stimolano il relax. Sono contenute in alimenti comuni: pesce, carni bianche e rosse, fegato, uova, latte, legumi e parecchi vegetali. Anche per questo è fondamentale evitare le diete monotematiche: la mente, infatti, deve rimanere sempre collaborativa. Un'idea, per esempio, è tenere un diario alimentare che preveda, a ogni chilo perso, una piccola ricompensa», suggerisce Ascanio Polimeni.

**8. Ho bisogno di smaltire ma solo sulle gambe... è possibile con la dieta?** «Sì. Fondamentale curare l'alimentazione, quindi associare la dieta corretta al movimento. Oltre a bere almeno due litri al giorno di acqua a basso residuo fisso, e limitare il sale, anche quello occulto (salse, sottaceti, sottoli, insaccati, formaggi stagionati, crackers e grissini), occorre privilegiare frutta e verdura da agricoltura biologica, in particolare quella rossa - peperoni, pomodori, fragole -, per il contenuto in licopene e antocianine, potenti antiossidanti, e quella violetta, come melanzane e mirtilli, per la presenza di bioflavonoidi, protettivi dei capillari, più a rischio di rottura in caso di cellulite, per la compressione esercitata dai liquidi in eccesso. Se in più sono presenti anche accumuli adiposi, per massimo 2-3 settimane, con il via libera del medico, è utile la dieta proteinata, che ha un effetto tonificante sui muscoli. È concesso un aumento fino a un limite massimo del 25% di proteine (dando spazio anche a quelle vegetali, dei legumi per esempio) e un apporto minimo del 45% di carboidrati, privilegiando quelli complessi», suggerisce Angelo Bianco.

**9. Funzionano i coach dietetici virtuali?** «I vari siti online e le applicazioni (per iPad, iPhone, smartphone) che forniscono quotidianamente il menu dietetico possono aiutare, se si devono perdere pochi chili. Ma non basta avere l'informazione giusta: bisogna anche avere gli strumenti per interpretarla correttamente, quindi è indispensabile una buona conoscenza dei principi base della corretta alimentazione», dice Massimo Cocchi.

## 10. Ultime news sui siti?

*Diet Coach di Minceur Discount, e-commerce specializzato nelle diete e nella remise en forme. Si fissa un appuntamento online con la dietista ufficiale del sito, per essere richiamati e ricevere tutte le indicazioni per seguire la dieta più adatta al proprio stile di vita ([www.minceurdiscount.it](http://www.minceurdiscount.it), costi: 34,90 euro per 30 minuti di assistenza telefonica, 19,90 euro per 15 minuti). Yukendu è il primo servizio di coaching online che offre più supporti: un piano alimentare, uno di gestione dello stress con esercizi di mindfulness e l'assistenza personale di un coach che sostiene la motivazione a iniziare e proseguire la dieta. All'indirizzo internet: [www.yukendu.it](http://www.yukendu.it) e via App per dispositivi iOS (iOS 6.0 e successivi) e Android. Pacchetti: da 3 mesi a 79 euro al mese; da 6 mesi a 69 euro al mese; pacchetto di coppia lui e lei: 6 mesi, al prezzo di 92 euro al mese.*

**11. Integratori: aiutano davvero? Possono essere dannosi?** «Se si acquistano le confezioni predosate in farmacia non ci sono rischi. Possono aiutare, ma mai illuderci che facciano miracoli. Funzionano quelli che danno il senso di sazietà e frenano gli attacchi di fame e quelli che accelerano il metabolismo (sconsigliati a chi soffre di ipertiroidismo)», dice Sergio Mastore, medico dello sport.