

-5 kg in 15 giorni

Dimagrisci senza fatica con le **proteine**

Perdere peso a tempo record, senza patire la fame e acquistando tonicità: impossibile? Non più. Oggi i nutrizionisti hanno scoperto i vantaggi delle proteine «leggere». Protagoniste delle nuove diete che vi presentiamo in queste pagine.

L'estate si avvicina e avete voglia di scrolarvi di dosso qualche chilo? In attesa dell'ultimo miracoloso farmaco -il rimonabant- che dovrebbe spegnere nel cervello l'insana ossessione per il cibo, ecco una dieta che continua a mantenere le sue promesse: l'iperproteica. Certo, dite che l'avete già provata, ma attenzione. Questa volta ve la presentiamo, oltre che in una versione -quasi- classica nelle vesti più nuove e tecnologiche dei «pasti in busta» di ultima generazione. Che promettono una dimagrimento rapido (fino a 3-5 chili in una settimana) senza effetti collaterali negativi, come stanchezza o cattivo umore. Di che si tratta? Ma prima di tutto perché le proteine? Detto in parole semplici -in realtà la biochimica del nostro corpo è estremamente complessa- questi nutrienti assolvono a tre funzioni fondamentali per il dimagrimento.

■ **Non abbassano il metabolismo.** Le proteine nutrono essenzialmente il muscolo, che è un gran consumatore di energia, e in questo modo accelerano il metabolismo. Al contrario, seguendo una normale dieta

ipocalorica si corre il rischio di ritrovarsi a ingrassare perché il corpo in regime di carenza si è adattato a bruciare meno.

■ **Rimodellano e tonificano i muscoli.** E' esperienza comune che di solito dimagrendo i muscoli si afflosciano, uno sgradevole effetto collaterale di molte diete che pure funzionano. Con la dieta iperproteica che, come dicevamo, nutre direttamente il muscolo questo non avviene. Inoltre, i grassi vengono bruciati nei punti giusti e le curve si rimodellano.

■ **Hanno un buon potere saziante.** L'incubo di chi sta a dieta, si sa, è l'appetito. Le proteine hanno il vantaggio di togliere la fame. A questo, nel quadro di una dieta iperproteica ben calibrata, si aggiunge il meccanismo che chiama in causa i corpi chetonici. Queste sostanze, prodotte quando si brucia l'adipe, hanno un effetto euforizzante e antifame, ma producono anche scorie che intossicano l'organismo. Oggi questo ostacolo si può superare ricorrendo ai pasti in busta a base di proteine leggere e purificate. Scopriteli in queste pagine, ma prima leggete qui a lato i consigli dell'esperto.

5 domande all'esperto

Quali sono i vantaggi delle proteine leggere che troviamo nei pasti in busta?

Una premessa anzitutto. Sono un convinto sostenitore della medicina e

alimentazione naturale, e penso che la via migliore al dimagrimento e alla salute sia una dieta biologica e integrale. Ma in vista di questo obiettivo si possono temporaneamente percorrere altre strade. Per esempio quella delle diete proteiche in busta. Sono utili per chi vuole ottenere un buon effetto dimagrante in tempi brevi, e le trovo anche una valida soluzione pratica per chi è fuori spesso per lavoro. Piuttosto di mangiare panini o foglie di insalata, una busta di preparato dà il giusto apporto di nutrienti e sazia.

Che differenza c'è fra una dieta iperproteica costruita con degli alimenti e queste in busta?

Questi preparati garantiscono la presenza di aminoacidi essenziali puri, il che significa per esempio senza i grassi che accompagnano spesso le proteine. Nel seguire una dieta si è così più sicuri di non introdurre sostanze non desiderate.

Ci sono controindicazioni?

Quelli di tutte le diete iperproteiche: diabete scompensato, gravi insufficienze epato renali, gravidanza. Queste diete sono indicate per persone in buona salute.

I risultati sono stabili nel tempo?

Sì, se si seguono le regole, con una ripresa alimentare corretta.

Quante volte si può ripetere la dieta?

Non più di un paio nell'arco dell'anno, per non sottoporre l'organismo a quello che è comunque uno stress per fegato e reni.

dottor Angelo Bianco, specialista in Scienza dell'alimentazione, esperto di medicine naturali e direttore sanitario dell'Hotel Bristol Buja di Abano Terme



leggere

