

🕒 3/05/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE DIETA

Tieni il tuo peso forma sotto controllo con queste 10 regole facili

Vuoi evitare di mettere su peso proprio adesso che si avvicina la prova bikini? Ecco 10 semplici regole che ti salvano la vita



di Maria Gabriella

[Di Russo](#)

f CONDIVIDI

🐦 TWEET

p PIN

✉ E-MAIL

1 PIÙ LETTI



Getty

Vuoi un'estate a tutto bikini senza aver il problema di quei due chili in più che proprio non ti piacciono? Leggi qui le 10 dritte dell'esperta.

1. Non eliminare la carne Fornisce proteine importantissime per la muscolatura, fa aumentare il metabolismo e permette all'organismo di bruciare molte più calorie (impossibile con i vegetali). **E ancora: durante una dieta la carne è fondamentale perché garantisce tono muscolare.** Inoltre le calorie, in rapporto alla sazietà e al nutrimento che la carne garantisce, sono relativamente poche (100 g di vitellone magro corrispondono a 113 kcal).

2. Carboidrati sì, ma con le molle Sono indispensabili, perché costituiscono la migliore fonte di "energia pronta", ma vanno assunti con attenzione perché piuttosto calorici (100 g di pasta sono pari a 370 kcal). Inoltre occorre prestare attenzione a quelli con "alto indice glicemico" (farine bianche, patate, pizza), che fanno impennare i livelli di insulina favorendo gli attacchi di fame (per il calo degli zuccheri conseguente ai picchi stessi) determinando l'aumento di peso (per la velocità dell'assorbimento). **Non solo, se assunti in eccesso, questi non vengono smaltiti ma accumulati.** L'ideale è assumerne solo una porzione al giorno (pasta o pane o patate o legumi o pizza).

PIÙ POPOLARE

3. Attenzione ai fritti Patatine, olive ascolane, fiori di zucca, crocchette, pizzette, sono tutti un concentrato di calorie "vuote", ossia hanno un indice glicemico alto, sono impregnati di olio cotto per cui sviluppano grandi quantità di acrilamide e sono privi di nutrimento. **E poi 100 g di patatine fritte confezionate e di pop corn equivalgono, rispettivamente, a 495 e 383 kcal.**

4. Mangia un piatto di verdura a ogni pasto È un trucco banalissimo, ma funziona. Accompagna tutto con verdure ed insalate: sono piene di fibre, "riempiono" e quindi saziano, aiutano a mantenere basso l'apporto di calorie. In media, le verdure forniscono da 10 a 30 kcal/100 g. **Inoltre rallentano la digestione, e questa lentezza contribuisce ad abbassare l'indice glicemico complessivo di tutto quel che si mangia,** permettendo all'organismo di metabolizzare meglio e senza danni sulla bilancia.

5. Controlla che nell'arco della giornata ci sia una giusta quantità di calcio È un toccasana per le ossa gli studi dicono che aiuta nella prevenzione del cancro del colon. Non solo, inserito nella dieta in modo intelligente aumenta la velocità di smaltimento dei grassi e favorisce il mantenimento/riduzione del peso. **Alcuni studi hanno dimostrato infatti la correlazione fra carenze di calcio e obesità.** Naturalmente non si deve esagerare, ed è importante usare latte completamente scremato, formaggi light, ricotta, jocca, crescenza, yogurt. Tutti questi prodotti hanno meno grassi, ma la stessa quantità di calcio di quelli interi.

6. Metti in tavola tanto pesce Preferisci tonno, salmone e tutto il pesce azzurro. Questi contengono gli omega3, che oltre a proteggere le arterie aiutano a dimagrire mantenendo i muscoli perfetti. Infatti migliorano il metabolismo cellulare, e quindi la funzionalità di tutto l'organismo e la sua capacità di difendersi da molti guai, compreso il sovrappeso. **Inoltre agevolano l'afflusso del sangue ai muscoli e svolgono un'azione antinfiammatoria e antiossidante.** Perfetti per gli sportivi:

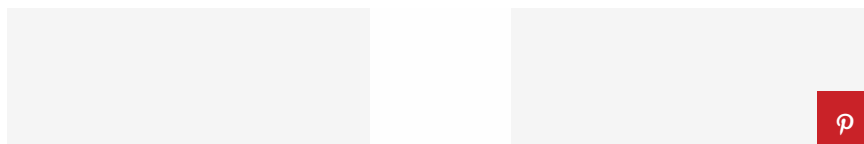
contribuiscono a liberare i muscoli dalle "scorie" conseguenti all'attività, come per esempio l'acido lattico, e in più li aiutano a disinfiammarsi e riprendersi più rapidamente.

7. Scegli preferibilmente cibi integrali È dimostrato che le farine integrali sono una causa minore di intolleranza rispetto a quelle bianche. Il segreto è ancora una volta nelle fibre, che riempiono senza ingrassare, e rallentano la digestione abbassando l'indice glicemico del piatto. Le calorie del pane integrale sono 224/100 g, contro 288/100 del pan carrè. Diversi studi negli ultimi anni dimostrano il vantaggio dell'integrale anche per quanto riguarda l'indice glicemico, che è decisamente più basso. Qualche esempio: l'indice glicemico del pane bianco è 100, contro 56 del pane d'orzo. Quello del riso integrale (brown) è 79, contro 126 del riso bianco.

8. Bevi molta acqua A volte ci si sente grassi, ma in realtà si è soprattutto gonfi e appesantiti per colpa della ritenzione idrica, spesso dovuta a un'alimentazione disordinata e scorretta (che può favorire squilibri nel ricambio dei liquidi). Bere aiuta. Gli esperti suggeriscono almeno 2 litri di liquidi al giorno: acqua preferibilmente non gassata, o succhi di frutta senza zucchero o tè decaffeinato senza zucchero lontano dai pasti principali. **Evita di bere ai pasti, perché lo stomaco tende a dilatarsi.** Fallo lontano dai pasti e durante tutto il giorno, che così aiuta a depurare, drenare, disintossicare, e perché no, ad avere meno appetito. Importante anche bere un bicchiere d'acqua a digiuno la mattina. A distanza di mezz'ora dalla colazione, serve a depurare i reni dopo la "stagnazione notturna" e a dare il via alla ripresa.

9. Usa prodotti alla soia per soddisfare la voglia di dolce Snack, gelati, budini. Il cioccolato è un alimento golosissimo, molto calorico (542kcal/100 g quello fondente, 565/100 g quello al latte), ma ne basta pochissimo per togliere la voglia. **Non privarti del piacere del dolce perché il desiderio insoddisfatto fa ingrassare più di un desiderio assecondato** con astuzia.

10. Evita di salare troppo i cibi Questo stimola a bere molto durante i pasti e fa aumentare la ritenzione, oltre che la pressione. Se non riesce a mangiare senza sale, abituati ad usare quello iposodico, che insaporisce senza danni. E poi impara le alternative: condisci con poco sale, subito dopo aceto e infine olio di oliva, oppure un pizzico di mostarda, aceto e olio. **Anche le erbe danno sapore: origano, prezzemolo, cumino, peperoncino riempiono la pietanza di aromi e confondono le idee ;)**



Maria Gabriella [Di Russo](#) idrologo e medico estetico.

RELATED ARTICLE

Guida definitiva all'acqua da bere

