



# Le diete giuste per te

**Per funzionare davvero,** i regimi alimentari devono essere calibrati con le tipologie delle persone che li adottano

di Augusto Felice

CONSULENZA DELLA DOTTORSSA MARIA MAKAROVIC,  
SPECIALISTA IN SCIENZA DELL'ALIMENTAZIONE A MILANO  
FOTO: DORRIS / MASTERFILE

necessità per chi deve tenere sotto controllo diabete, ipertensione, colesterolo, trigliceridi e acido urico. Spesso, chi fino a ieri prendeva farmaci, una volta dimagrito ne fa a meno. Con l'alimentazione giusta si rallenta anche l'invecchiamento. Apparire in forma aumenta la propria autostima e il buonumore, quindi fa bene anche psicologicamente. Inoltre, è importante integrare le diete con alimenti che proteggono l'organismo, perché i grassi arrivano al fegato in modo massiccio e possono creare disturbi.

*Con la dieta si può anche migliorare la pelle e ottenere muscoli più scolpiti?*

Sì, oltre al benessere interno, la dieta migliora l'elasticità cutanea e scolpisce i muscoli, facendo perdere centimetri sui fianchi. Non si devono solo combattere il sovrappeso, i radicali liberi responsabili dell'invecchiamento e delle malattie, ma anche puntare a ricostruire il corpo. Oltre a far dimagrire, il programma alimentare deve portare indietro le lancette dell'orologio biologico.

*È un caso che, dopo aver pubblicato un libro dedicato alla forma fisica femminile, ne abbia scritto un altro per gli uomini?*

Quando le donne si rivolgevano a me, molte volte i loro compagni decidevano di seguire le stesse diete e dopo un mese tornavano raccontando che i mariti erano dimagriti più di loro! L'uomo ha un metabolismo diverso, una maggiore massa muscolare, e per questo deve mangiare più della donna. Tra l'altro, gli uomini non devono smaltire troppo velocemente il grasso perché, diversamente da quanto accade alle donne, questa rapidità può provocare problemi al loro fegato.



**Nel suo ultimo libro, "Più forti, più magri", Maria Makarovic spiega agli uomini come dimagrire senza fare troppi sacrifici. Le abbiamo chiesto come.**

*Lei sostiene che recuperando la forma fisica si possono anche prevenire o curare alcune malattie...*

Proprio così. Per esempio, chi vuole ridurre o eliminare il dolore lombare o alle ginocchia deve sapere che, per il sistema scheletrico, perdere 5 kg è come dimagrire di 20 kg. Inoltre, perdere peso significa ridurre il giro vita, che negli uomini deve essere sotto i 92 cm. Questo non è solo un vezzo estetico, ma una

### RECUPERARE LA FORMA IN 8 MOSSE

- Camminare un'ora al giorno.
- Mangiare pesce 4 volte alla settimana e, tutti i giorni, verdure crude, 3 frutti (mezzo chilo) o 2 spremute.
- Mangiare solo una volta al giorno un primo ricco di carboidrati (pasta o riso) associato alle proteine (pesce e legumi).
- Se si pratica sport, mangiare frutta, pasta e cereali perché alcalinizzanti: fanno recuperare l'energia di scorta nei muscoli (il glicogeno).
- Mangiare una volta al giorno due vasetti di yogurt.
- Ridurre il consumo di sale e preferire, piuttosto, spezie come pepe (ricco di vitamina C) e basilico.
- Se si ha poco tempo: a pranzo consumare frutta e yogurt, o un toast con una spremuta, e mangiare in modo completo, ma con moderazione, alla sera.
- Controllare una volta all'anno che i valori del colesterolo, dei trigliceridi e della glicemia siano a posto.

## 1 Dieta del buonumore

Questa dieta è particolarmente ricca di serotonina, un neurotrasmettitore che regola il senso di felicità, il ritmo del sonno e la soglia del dolore. Fando molto più sani. Se c'è carenza di serotonina si va incontro a depressione, si diventa più intubili e si ha più appetito, in particolare di dolci, pasta e pane. Quindi si mangiano questi alimenti. Il cervello produce più serotonina: nel corpo inoltre aumenta l'insulina, che riduce la glicemia e favorisce l'ingresso nei neuroni del triptofano, un amminoacido presente nel grano, riso e altri cereali. Il triptofano è un precursore della serotonina ed è per questo che chi è di malumore dovrebbe avere nel suo regime alimentare una buona dose di carboidrati.



## -1 Kg in 1 settimana

SPUNTINI NELLE 24 ORE		COLAZIONI		CONDIMENTI NELLE 24 ORE		CONTORNI A PRANZO E CENA	
Frutta pesata con la buccia g 500 + 1 vasetto di yogurt intero (o di yogurt magro)		Cappuccino + 1 brioché oppure 50 grammi di pane con una sottile fetta di formaggio + una spremuta + un caffè		Due cucchiai di olio. Per la pasta sale di mare e spezie (peperoncino, basilico, origano) a piacere. O un cucchiaino di pesto		Verdure	
LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENEDÌ	SABATO	DOMENICA	
PRANZO Riso integrale g 100	PRANZO Cereali integrali (farro, avena, orzo) g 100	PRANZO Pasta integrale g 100	PRANZO Gnocchi g 200	PRANZO Tortellini g 100	PRANZO 2 toast + una spremuta	PRANZO Pizza	
CENA Pane integrale g 90 + Carne g 150	CENA Pane integrale g 90 + Pesce g 150	CENA Pane integrale g 90 + Prosciutto crudo g 70 o cotto g 70 o bresaola g 70	CENA Pane integrale g 90 + Formaggio magro g 120 o grasso g 70	CENA Pane integrale g 90 + Pesce g 150	CENA Pane integrale g 90 + Carne g 150	CENA Pane integrale g 90 + Prosciutto crudo g 70 o cotto g 70 o bresaola g 70	

## 2 Dieta dello sportivo

Oltre a un'alimentazione che stimoli al massimo l'efficienza fisica, per chi fa sport può anche essere necessario perdere peso, senza però agire negativamente sulla massa muscolare e sulle funzioni metaboliche. È importante bilanciare il pasto con un primo più un secondo piatto, perché i muscoli si formano con la giusta quantità di proteine e di carboidrati. Se in una dieta le proteine sono in eccesso, vengono consumate come calorie e non per formare massa magra.



### -1 Kg in 1 settimana (con 2 ore di palestra)

COLAZIONE	PRANZO	CENA	DOPO CENA	SPUNTINO ORE 10	MERENDA	INDICAZIONI	CONDIMENTI
Una spremuta + 3 fette biscottate + marmellata + latte 150 cc o uno yogurt. Oppure, uno yogurt + caffè + 50 g di cereali e 50 g di pane alla sola o 40 g di fette biscottate	Riso g 100 o in alternativa: - cereali g 100 (farro, avena, orzo) - pasta g 100 - tortellini g 120 - pane g 90 + bresaola g 50 o prosciutto crudo g 50 o formaggio 50 + 1 spremuta	Pane integrale g 80 o pasta g 80 + 1) carne g 150 2) pesce g 150 3) prosciutto crudo g 70 o cotta g 70 o bresaola g 100 4) formaggio magro g 100 5) legumi secchi g 70 o freschi g 120 + verdure	Uno yogurt o un frutto	Un frullato di frutta	Una banana o 30 g di frutta secca o 300 g di frutta fresca	Verdure miste a pranzo e a cena. Bere almeno 2 litri di acqua al giorno	Salsa di pomodoro, alla quale è possibile aggiungere verdure a piacere. Spezie e sale a piacere. Non più di 4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva al giorno.

#### Quando si fa sport

Tre ore prima è indicato consumare della frutta (g 300) o dei carboidrati, come un pacchetto di cracker o g 50 di pane. Deve esserci sempre la presenza di carboidrati come pasta, riso o cereali per defossificare dall'acido lattico.



## 3 Dieta per ingrassare

Chi ha bisogno di mettere su qualche chilo non deve farlo in modo troppo veloce perché altrimenti rischia di sentirsi gonfio. Inoltre si aumentano i grassi nella zona addominale, il petto di quelli, come molti iperiano, della massa muscolare. Per questo, l'ideale è ingrassare un chilo al mese (ciò dipende anche dall'età, dal peso e dalla conformazione corporea di partenza).

### +1 Kg in 1 mese

SPUNTINO	COLAZIONE	PRANZO	SPUNTINO	CENA	PANE NELLE 24 ORE	SUCCO DI FRUTTA NELLE 24 ORE	OLIO
Frutta secca g 50 o succo di frutta zuccherato 2 bicchieri	Caffè + latte intero 200 cc + 50 g di biscotti o pane + marmellata 2 cucchiaini	Pasta al ragù o ai quattro formaggi + salumi (1 piatto) o formaggio o teleggio + verdure (porzione piccola)	Frutta g 300 e uno yogurt	Un piatto di gnocchi o ravioli o riso + carne o pesce al forno + verdure + pane g 70	g 100	1 litro	4 cucchiaini

# 4 Dieta quick

È una dieta facile da seguire per chi mangia a casa o al ristorante. La carne o il pesce vanno cotti alla griglia o al vapore con pochi grassi (un cucchiaino di olio). Per condire le verdure: aceto o limone a piacere, poco sale e un cucchiaino di olio. Possono seguirsi per non più di due settimane le persone senza disturbi di calcoli o renali.



## -3 Kg in 2 settimane

COLAZIONE	PRANZO	CENA	DOPO CENA
Un frullato con 300 g di frutta mista con dolcificante + uno yogurt o 100 cc di latte scremato	Carne o pesce o 500 g di yogurt magro + verdure + una tazza di fragole o di frutti di bosco	Pane integrale g 70 + carne o pesce + verdure + un frutto + un quarto di ananas o uno yogurt	Insalata verde, cetrioli, pomodori, funghi, asparagi, zucchine, melanzane



# 5 Dieta per diminuire trigliceridi e colesterolo

L'ipercolesterolemia può essere causata da una dieta ad alto contenuto di colesterolo (presente nei cibi di origine animale, ricchi di grassi saturi), come anche da un ipotiroidismo, da una patologia epatica o da una nefrosi. Se i valori del colesterolo nel sangue superano i 200-230 mg/dl si è maggiormente a rischio di malattie cardiovascolari, la dieta non dovrà contenere più di 300 mg di colesterolo. È possibile aumentare il colesterolo "buono" (HDL), le cui lipoproteine sono protettive nei confronti dell'aterosclerosi, bevendo un bicchiere di vino rosso a pasto. Nel caso vi siano alti valori nel sangue di trigliceridi, il vino dovrà essere assolutamente eliminato dalla dieta, aumentando invece il pesce per il suo contenuto di acidi grassi polinsaturi, che contribuiscono ad abbassare i parametri ematici dei trigliceridi.

## -3 Kg in 1 mese

SPUNTINI NELLE 24 ORE	COLAZIONE	CONDIMENTI NELLE 24 ORE	CONTORNI A PRANZO E CENA
Frutta pesata con la buccia g 500 + 1 vasetto di yogurt intero (o di yogurt magro)	Cappuccino + 1 brioché oppure 50 grammi di pane con una sottile fetta di formaggio + una spremuta + un caffè	Due cucchiaini di olio. Per la pasta salsa di pomodoro e spezie (peperoncino, basilico, origano) a piacere. O un cucchiaino di pesto	Verdure

LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ	SABATO	DOMENICA
COLAZIONE 1 yogurt 1 spremuta  PRANZO 70 g di pasta al pomodoro o 90 g se integrale Salmone alla griglia 1 mela o un cestino di fragole  CENA 100 g di bresaola Verdure lesse 100 g di pane integrale	COLAZIONE 1 cappuccino 1 frutto  PRANZO 1 piatto di riso in brodo vegetale di dado o verdure 1 hamburger alla griglia Spinaci lessi  CENA 1 sogliola alla griglia Zucchine lesse 1 frutto	COLAZIONE 1 tè al limone con dolcificante 2 biscotti integrali  PRANZO 2 fette di arrosto di vitello 1 piatto di melanzane e zucchine alla griglia 1 mela o 1 fetta di anguria  CENA 125 g di mozzarella Pomodori a piacere 1 banana	COLAZIONE 1 cappuccino con dolcificante 2 biscotti integrali  PRANZO 80 g riso al pomodoro o 100 g se integrale Un quarto di ananas  CENA 150 g di tacchino alla griglia 1 piatto di patate lesse 1 arancia	COLAZIONE 1 tè con dolcificante 2 fette di pancarré tostate con 1 cucchiaino di marmellata  PRANZO 1 piatto di cavolfiore lesso 1 orata alla griglia (media) 1 pera  CENA Polpo in insalata Rucola a piacere Macedonia	COLAZIONE 1 caffè con dolcificante 3 fette biscottate  PRANZO 150 g di formaggio light 1 piatto di spinaci lessi 1 kiwi  CENA 1 piatto di spaghetti alle vongole Peperonata Frutti di bosco	COLAZIONE 1 tè con dolcificante 3 fette biscottate  PRANZO 1 piatto di pasta e fagioli Un quarto di ananas  CENA 1 ciotola di verdure crude 1 scatola grande di tonno senza olio Frutta

