

cibo strategie

di Stefania Ragusa

a dieta ma part time

Ovvero, un giorno alla settimana. Al massimo due. È l'ultima tendenza in fatto di regimi dimagranti. I risultati arrivano senza fatica e, soprattutto, restano!

Una delle principali cause di fallimento delle diete è la loro durata. Dover seguire, per un mese o due, un regime che per forza di cose "separa" dalle altre persone e dalle abitudini sociali rappresenta, per molti aspiranti magri, un ostacolo insormontabile. Ma che cosa accadrebbe se il periodo di restrizione fosse frazionato e spalmato lungo un an-

no intero? Secondo Marc Mes-ségué, erborista ed esperto di alimentazione naturale (stavamo per scrivere guru, ma l'interessato ci ha detto di odiare tale espressione), questo trucco permetterebbe alla dieta non solo di andare a buon fine, ma garantirebbe anche risultati duraturi. La sua *One day light* («Un'anti-dieta: rovescia lo schema tradizionale sei giorni a stecchetto e

uno libero») si inserisce nel filone delle diete part time che si sta imponendo. «Stare a dieta un giorno alla settimana non è un grosso sacrificio», spiega. «Alla fine dell'anno, però, sommando i *day light*, si arriva a un "impegno ipocalorico" di quasi due mesi che si può tradurre anche in 8 chili di meno: una perdita di peso duratura perché conquistata con gradualità».

Le regole per il giorno di magro

Certamente il discorso funziona se, negli altri giorni, ci si farà guidare dal buon senso: concedendosi anche aperitivi e cene con gli amici ma evitando eccessi quotidiani. Come va però organizzata la giornata di magro? «La regola generale è stare intorno alle 1.200 calorie, suddivise tra i tre pasti principali e due spuntini, privilegian-

do gli alimenti freschi e di stagione», spiega Mességué. «Bisognerà eliminare il sale aggiunto e stare alla larga dai cibi che ne sono ricchi; non aggiungere grassi; evitare carne, salumi e formaggi, alimenti ad alto tasso di colesterolo e che favoriscono la formazione di acido urico, e anche i lieviti, che tendono a gonfiare». Questo perché la *One day light* è anche una dieta disintossicante. Le combinazioni, per il giorno di magro, possono essere tan-

te. Mességué ne ha messe a punto tre per Glamour, tenendo conto di altrettante tipologie di persone (le trovate nella tabella qui sotto). Occhio, però: «Le part time non sono diete dell'ultimo momento. Nel nostro caso, per esempio, per i primi risultati ci vorrà almeno un mese. In compenso si arriverà al traguardo senza fatica e, soprattutto, senza quella voglia di rifarsi che fa andare a monte i sacrifici di mesi».

ONE DAY LIGHT: SCEGLI QUELLO CHE FA PER TE

LA GIORNATA IDEALE (per chi fa le cose per bene)

COLAZIONE • Yogurt o latte intero, pane azimo col miele, tè o caffè d'orzo.
SPUNTINO • Macedonia di frutta di stagione senza zucchero.
PRANZO • Pesce alla griglia (senza sale né olio), un'insalata di verdure fresche condita con poco olio extravergine d'oliva e succo di limone.
SPUNTINO • Centrifugato di frutta di stagione.
CENA • Pesce alla griglia e contorno di verdure cotte, il tutto insaporito da erbe aromatiche ma senza olio e sale.

LA FORMULA EASY (per chi va di fretta)

COLAZIONE • Yogurt o latte intero, 3 o 4 biscotti secchi, tè o caffè d'orzo.
SPUNTINO • Un frutto di stagione.
PRANZO • Un pasto sostitutivo (dolce o salato) e un'insalata in busta, già lavata e tagliata, condita con poco olio extravergine di oliva, succo di limone e niente sale.
SPUNTINO • Un frutto di stagione.
CENA • Due uova sode e un'insalata di pomodoro, condita con poco olio extravergine d'oliva, origano o basilico e niente sale.

LA VERSIONE VEG (per chi evita latte e uova)

COLAZIONE • Yogurt di soia o latte di avena, pane azimo con marmellata, tè o caffè d'orzo.
SPUNTINO • Un frutto di stagione.
PRANZO • Minestra di lenticchie e farro, insalata di verdure fresche condita con poco olio extravergine di oliva e succo di limone.
SPUNTINO • Macedonia di frutta senza zucchero.
CENA • Crema di ceci o di fagioli (con un filo di olio extravergine e niente sale), verdure cotte (senza olio né sale).

La variante ultraveloce

È quella, proposta da Michael Mosley (medico e giornalista scientifico), che sta spopolando nel Regno Unito. Prevede che i giorni di dieta siano due alla settimana e davvero light: non si superano le 600 calorie. Il vantaggio, oltre a un dimagrimento più rapido, è che dà una sferzata al metabolismo. Tutte le info nel volume *La dieta Fast*, scritto a quattro mani con la giornalista Mimi Spencer e appena pubblicato da Corbaccio.

Tendenza Mix

Conoscete la parola sincretismo? Indica l'unione artificiosa di più principi. Nel mondo delle diete rappresenta un nuovo trend.

Miscelare approcci diversi per ottimizzare i risultati. A questa filosofia si ispira, per esempio, la nuovissima BFactor, che "combina" pasti sostitutivi, dieta mediterranea, indice glicemico, strategie ad personam per il mantenimento e pillole di counseling psicologico. A metterla a punto Samantha Biele, nutrizionista e diet coach. Spiegazioni, dettagli e anche menu tematici nel libro *La dieta BFactor* (Spurlock & Kupter)