

VOGLIO UNA DIETA (MA CHE SIA FACILE)

CHI DESIDERA SOFFRIRE
PER PERDERE PESO?
GRAZIA HA SELEZIONATO
I CINQUE REGIMI

ALIMENTARI MENO
FATICOSI E PIÙ INNOVATIVI,
CHE CI CONSENTIRANNO
DI ARRIVARE IN SPIAGGIA
AL MASSIMO DELLA
FORMA. COME FARANNO
LE TRE DONNE CHE
HANNO RACCONTATO A
GRAZIA IL LORO SUCCESSO

di Marina Speich



La blogger australiana Loni Jane Anthony, 25 anni, che ha suscitato polemiche per la rigida dieta vegana seguita durante la gravidanza.

Sui social media Loni Jane Anthony, 25 anni, è una star: tutto merito della sua dieta. In gravidanza la blogger australiana ha mangiato (quasi) solo frutta cruda. «Se sei incinta, non devi per forza trasformarti in una balena», ha detto alla nascita del figlio Rowdy Nash. Loni ha documentato su Instagram i suoi pasti: 20 banane al giorno, succhi di verdura, frutta e pasta. In rete ha migliaia di fan, ma anche critici spietati: «Poteva fare del male a suo figlio: il feto ha bisogno di proteine e grassi per svilupparsi».

Ma anche le italiane sono preoccupate dalla linea: secondo l'ultimo rapporto di Osservasalute il 35,8% della popolazione del nostro Paese è sovrappeso. E da una ricerca del Censis, 7,7 milioni di persone sono costantemente in dieta. Ma quale sarà la dieta giusta da seguire? Ci sono quelle miracolose che promettono di far perdere tre chili in un weekend e quelle dal nome impronunciabile, come la nuovissima Cronomorfodieta, basata sullo

studio dei caratteri ereditari, delle influenze metaboliche e ormonali che trovate nel saggio *La DietaCom* (ed. Tecniche Nuove), in libreria dal 10 maggio. Ma quali sono quelle che fanno più tendenza? Le più efficaci? *Grazia* ne ha scelte cinque per voi.

L'eco-vegana

È una versione estrema della dieta vegetariana, seguita dal 7,1% degli italiani, secondo i dati Eurispes 2014. «Un tempo chi evitava i prodotti animali lo faceva per una ragione etica», spiega Maurizio Cusani, esperto di Medicina psicosomatica e autore di *Vegan* (Red). «Ora il motivo è salutistico: un regime ricco di antiossidanti previene diabete e cancro».

Il difetto? Rischia di essere poco equilibrata: carne, pesce e latticini devono essere sostituiti con i derivati della soia.

La cavernicola

La più amata dagli attori Kellan Lutz e Megan Fox e dalla star del basket Kobe Bryant. Ricalca lo stile di vita degli uomini delle caverne: carne, qualche verdura, nien-

te pasta, riso, zucchero raffinato. È concesso qualche snack a base di noci, frutta secca e molto latte di cocco. Secondo una ricerca appena pubblicata sull'*European Journal of Clinical Nutrition* condotta dagli scienziati dell'università inglese di Cambridge, chi la segue perde chili in metà tempo rispetto alle classiche povere di grassi.

Il difetto? L'alta percentuale di colesterolo e grassi.

L'anti-ossessione

«Lavora sulla "fame emotiva", cercando di scoprire gli impulsi psicologici che spingono a mangiare», spiega Francesca Noli, autrice del libro *Dieta per immagini* (Red). «Divido le persone in sei categorie: i pasticcioni, gli indaffarati, gli sregolati, gli itineranti, gli amanti della routine, i turnisti. Ognuna ha dei punti critici su cui lavorare. Invece che pesare ossessivamente le porzioni, insegno a valutare il cibo aiutandosi con oggetti comuni, come la mano o il proprio cellulare».

Il difetto? Richiede impegno psicologico.

La Ultimate New York

La più in voga del momento, amatissima da modelle come Heidi Klum e attrici come Liv Tyler e Kate Hudson. Ideata dal maestro di fitness americano David Kirsch, prevede un ridottissimo apporto calorico. Nelle prime due settimane si rinuncia a pasta, latticini, pane, caffè, alcol e dolci. È consentita una cena a base di albumi d'uovo. La seconda fase, è meno rigida: si possono consumare patate, fagioli, mele e ribes.

Il difetto? Una volta terminata, può scatenare facilmente l'effetto yo-yo, cioè si rischia di riprendere peso in pochi giorni.

L'evolutive

È la dieta dei sogni, che permette di perdere peso continuando a mangiare brioche a colazione, pasta alla carbonara, cotoletta alla milanese e tiramisù. «L'idea è che non esistono alimenti proibiti, basta cucinarli nel modo giusto», spiega Chiara Manzi, nutrizionista, fondatrice dell'Istituto Europeo di Culinary Nutrition e autrice del libro *Antiaging con gusto* (Sperling&Kupfer). «I più grandi chef italiani, come Massimo Bottura, hanno elaborato per noi delle ricette. Fritture e patatine fritte comprese. «Per il tiramisù basta usare meno mascarpone e montare l'albume a neve: la densità è la stessa, ma ha meno calorie».

Il difetto? Richiede un modo di cucinare, più complicato di quello tradizionale. Sconsigliata a chi non ama stare ai fornelli.

«Io, ex ragazza yo-yo»

FIAMMA SANO
34 ANNI,
BLOGGER
E GIORNALISTA



Non sono mai stata magra. Ma quando la taglia 48 ha cominciato a starmi stretta, ho detto basta. Sono un'eterna "ragazza yo-yo", che perde e riprende peso continuamente, e a lungo mi sono chiesta quale fosse la mia forma giusta. Credo sia quella di oggi, 30 chili in meno rispetto a un anno fa. In un anno sembra cambiato tutto nella mia vita. Forse l'unica cosa che è cambiata davvero è il mio frigorifero, oggi pieno di frutta e verdura. Tutti mi chiedono come abbia fatto a dimagrire: un miracolo, una medicina portentosa, una malattia (Dio mio, speriamo di no!), un amante che mi ha prosciugato? Niente affatto. La risposta è sport e tanti mesi di bistecca e insalata. A pensarci, però, il miracolo c'è stato. Perché un giorno mi sono guardata allo specchio e ho iniziato il mio percorso. Lungo, ma semplice. Basato su una sola regola: mai sgarrare. La dieta me l'ha data una nutrizionista eccezionale. Io che ho avuto più dietologi che fidanzati, in lei ho finalmente trovato "quella giusta". Mi ha detto: «Non è il sacrificio di qualche mese, è la tua nuova vita. Devi essere disciplinata, organizzata e rigorosa. Ti assicuro che funzionerà. Sei pronta?». Lo ero, anche grazie a lei. La mia dieta prevedeva a ogni pasto il 40% di carboidrati, il 30% di proteine, il 30% di grassi. Quindi pasta sì (poca), ma col tonno. E sempre tantissima verdura. Oggi che il mio impegno è mantenere la linea, continuo lo stesso schema, con qualche peccatuccio ogni tanto. Tengo sempre il peso sotto controllo, al limite dell'ossessione. Un'ossessione sana, che mi ha anche insegnato a cucinare piatti gustosi e leggeri. Lo racconto, ricette comprese, su ricominciodalcapovolo.corriere.it. È un esercizio utilissimo per rimanere in forma: condivido la mia storia, trasformo la debolezza in un punto di forza. E poi uso un paio di trucchi. Invece del cioccolato, scelgo di andare a fare una manicure, così mi distraigo. Oppure apro l'armadio: mi basta guardare i miei vestiti, quelli che sognavo da una vita, e mi ricordo quanto ci ho messo per riuscire a indossarli. (Fiamma Sanò)

«Ho perso 30 chili col cioccolato»

«Le diete? Le ho provate tutte. Nessuna riusciva a farmi superare il dramma serale del biscotto inzuppato nel barattolo di Nutella. Dopo le gravidanze ho gettato la spugna. Mangiavo a tutte le ore, in modo sregolato. E avevo raggiunto l'impressionante peso di 114 chili. Non ero semplicemente sovrappeso, ero obesa. Poi ho incontrato una persona che ha radicalmente cambiato la mia vita: Gianluca Mech, l'ideatore della Tisanoreica. Sono impazzita per lui e per la sua filosofia alimentare. Grazie al suo aiuto, in un anno ho perso 40 chili. È stato come liberarsi di uno zaino pesantissimo, che ti impedisce di correre, di vestirti come vorresti, di sentirti a tuo agio in mezzo alle gente. Uno zaino che ti ricorda ogni momento che sei diversa. E non sei all'altezza. Oggi peso 72 chili, indosso la taglia 44 e chi mi incontra e non mi vede da tempo, rimane sconvolto dal cambiamento. Il segreto? Questa è l'unica dieta in grado di risolvere il mio problema serale: per essere magra non ho avuto bisogno di rinunciare alla Nutella, perché Gianluca Mech ha inventato una crema al cioccolato buonissima da spalmare su biscotti ad hoc. La sua idea geniale è avere inventato alimenti sostitutivi del cibo tradizionale: pasta, zuppa, ma soprattutto dolci che vanno integrati con alimenti quotidiani. E a digiuno, dopo i pasti, prendo un decotto depurativo». (M.Sp.)



DALIA GABERSCIK.
48 ANNI,
TITOLARE
DELL'AGENZIA DI
COMUNICAZIONE
GOIGEST



CAROL ALT,
53 ANNI,
MODELLA
E ATTRICE

«ANCH'IO SONO STATA GRASSA»

«Ma è vero che Carol Alt ha superato i 50 anni?». «Non ci credo!». «Si sarà rifatta». Sono i commenti delle signore sedute nella sala del Palazzo dei congressi di Lugano quando l'attrice sale sul palco per raccontare il suo percorso verso una dieta crudista. Da oltre vent'anni non mangia un cibo cotto. È la sua strategia per non invecchiare, come ha raccontato a *Grazia* al congresso sulla Nutrizione, il benessere e l'anti-aging organizzata dal Cirrh (Comitato internazionale per la rigenerazione e il ringiovanimento olistico).

Ci dica la verità, lei è tra le fortunate che non ingrassano mai. «Sono stata una bambina grassa. Mio padre faceva il pompiere, mia mamma la casalinga, avevano cinque figli da crescere e poco tempo per rivedere gli errori dell'alimentazione americana fatta di snack e patatine. Sono dimagrita quando il mio ragazzo mi ha lasciato. Da quel momento è stata una continua lotta con il cibo».

Con i sacrifici ha però ottenuto il risultato di essere una delle donne più belle del mondo. Le hanno dedicato più di 60 copertine.

«A dire la verità a 32 anni la mia carriera era arrivata al capolinea. Mi avevano cacciato da un set per la mia scarsa forma fisica. Mi sentivo sempre stanca, gonfia, soffrivo di terribili mal di testa e la pelle del viso era un disastro. Pensavo: "Se sono così a 32 anni, come sarò a 42 e a 52?"».

E poi che cosa è successo?

«Ho cambiato dieta. Ora mangio carpaccio di pesce, verdure, frutta, tartare di carne. E uso olio extravergine di oliva. Una volta al mese seguo un programma disintossicante (pulizia intestinale, colenterapia, dieta liquida a base di centrifughe). Sono vent'anni che non prendo medicine. Solo integratori». **È diventata un'esperta: ha scritto tre libri e, negli Stati Uniti, conduce una trasmissione tv sul canale Fox di grande successo.**

«Volevo condividere ciò che ho sperimentato su me stessa. Non trasgredisco mai. Lo sa? Il mio fidanzato è un giocatore di hockey (il russo Alexei Yashin, ndr) e ha 17 anni meno di me. Se una donna della mia età lo vedesse attraversare nudo una stanza, si sentirebbe vecchia. Io no». (Simona Coppa) ■