

Starbene

DIMAGRIRE

I SEGRETI DELLA DIETA GIFT

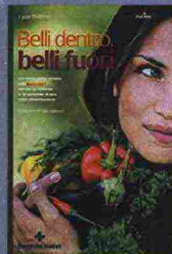
Il metodo promette di farti perdere peso, ma non tonicità. Come? Lo spiega un libro appena uscito

di Francesca Soccorsi

**S**i può perdere peso in molti modi, ma uno solo è il dimagrimento sano, definitivo e anche in grado di migliorare l'aspetto estetico: è quello che non si basa sulla restrizione calorica bensì su un'alimentazione sana e variata e non prescinde dal movimento. Come il metodo Dieta Gift, messo a punto dal medico e alimentarista Luca Speciani. Ne parliamo con Lyda Bottino, farmacista esperta in nutrizione e dietetica a Oreno di Vimercate (Monza e Brianza) e autrice del libro *Belli dentro, belli fuori* (ed. Tecniche Nuove, pagg. 144, € 9,90), guida pratica alla Dieta Gift.

I PRINCIPI SU CUI SI BASA

«Si tratta di un metodo costruito tenendo conto dei messaggi lanciati da alcuni ormoni prodotti dal tessuto adiposo. Queste molecole-segnaie influenzano l'attività dell'ipotalamo, una ghiandola situata alla base del cervello che decide se dobbiamo accumulare calorie (e quindi ingrassare) o bruciarle (e dunque dimagrire). Fra le molecole più importanti c'è la leptina, da cui dipende anche il senso di sazietà. Le ricerche più aggiornate hanno chiarito che meno mangiamo più cala il livello di questa sostanza, a tutto svantaggio della linea», dice l'esperta. Cosa possiamo fare per stimolarne la produzione? «Fornire al corpo il carburante necessario a metterlo in modalità-consumo, attraverso menù normocalorici, pasti regolari e quantità adeguate di carboidrati complessi, proteine e fibre, in modo da evitare i picchi di insulina. La differenza fra grassi e magri, infatti, non la fa la quantità di cibo introdotta, ma la sua qualità: nell'organismo alcune calorie si trasformano in massa magra ed energia, altre, come quelle provenienti dal junk food, in adipe. Gli alimenti da privilegiare sono



La giornata tipo

- 1 Colazione Frutta fresca di stagione + Tè o caffè + 2 fette di pane integrale con marmellata senza zucchero + 1 uovo alla coque + 1 manciata di semi di girasole
- 2 Spuntino frutta di stagione
- 3 Pranzo 1 piatto di pasta integrale con verdure + 1 piatto di tartare di orata + frutta di stagione
- 4 Merenda 1 centrifugato di verdure
- 5 Cena 1 bistecca di manzo con verdure + frutta di stagione



frutta, verdura, proteine animali e vegetali, semi oleosi, cereali integrali. La nostra tavola, invece, spesso abbonda di zucchero, latticini, grassi scadenti e cibi confezionati pieni di additivi».

GLI EFFETTI SU CORPO E VISO

Ma perché Dieta Gift è anche un programma di bellezza? «Le diete ipocaloriche che impongono sacrifici intaccano la massa magra e ci fanno apparire flaccidi e sofferenti. La vera bellezza, invece, è specchio della salute e nasce da dentro, grazie a uno stile di vita sano: è la bellezza integra di un corpo in pieno equilibrio ormonale, con la pelle tirata da una sana muscolatura di base e l'assenza di grasso viscerale che si deposita nella zona dell'addome e rovina la silhouette», conclude la dottoressa Bottino.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA LYDA BOTTINO

Farmacista, esperta di nutrizione e dietetica a Oreno di Vimercate (Monza e Brianza)

Tel. 02-70300159  
24 agosto  
ore 10-11

40