



Beauty news]

GUIDA ALLA DIETA RAPIDA

Con la stagione della prova costume arriva anche il fattore D, cioè dieta. Quale scegliere per avere risultati visibili in tempi rapidi? La soluzione più praticata è quella della dieta iperproteica che garantisce la perdita di centimetri in modo facile. **I regimi iperproteici sono stati al top negli anni '80 e '90, oggi sono di ritorno, riveduti e corretti**, con personaggi come il nutrizionista Pierre Dukan e la sua celebre dieta, tanto amata anche dalle star. «Il grande successo delle diete proteiche dipende dal fatto che **consentono la sola perdita della massa grassa e preservano la massa magra ossia i muscoli**», dice ►►

Dopo il successo delle diete Atkins e Dukan, si conferma il successo delle diete iperproteiche. Ecco il parere dell'esperto e un menu per chi ha poco tempo

di Mariacristina Righi



Maria Gabriella Di Russo

«Maria Gabriella Di Russo, specialista in idrologia medica. Le diete iperproteiche portano risultati rapidi perché, a differenza degli zuccheri e dei grassi, le proteine vengono metabolizzate più lentamente e non immagazzinate dall'organismo.

In più, per digerire 100 g di proteine il corpo brucia 25 calorie, contro le 10 degli zuccheri e zero dei grassi. Ma cosa sono le proteine e a cosa servono esattamente? «Le proteine sono sostanze organiche azotate di elevato peso molecolare formate da unità di aminoacidi», spiega la specialista. «Si trovano nei muscoli, nelle ossa, nei capelli, nelle unghie e nella pelle. Integrano tutte le sostanze fisiologiche fondamentali per un corretto funzionamento dell'organismo. Alcuni aminoacidi, però, non sono prodotti in

quantità sufficiente dal corpo e devono essere forniti dal cibo, per esempio dai legumi, dal pesce, dalla carne, dalle uova, dai cereali, dal latte. Per soddisfare il fabbisogno proteico giornaliero dell'organismo bisognerebbe mangiare grandi quantità di cibi proteici, non senza spiacevoli inconvenienti». Secondo Maria Gabriella Di Russo queste diete iperproteiche non possono essere gestite dal singolo individuo. «È indispensabile l'affiancamento di un medico specialista, ma nemmeno può essere affidata a un dietista», avverte. «La dieta iperproteica deve essere prescritta solo dal medico, poiché deve avvalersi di un'accurata visita con indagine anamnestica e con valutazione del profilo degli esami ematochimici. A tutto ciò seguirà l'impostazione personalizzata di un protocollo con un periodico controllo medico sino al raggiungimento del peso desiderato».



Un metodo facile

Se la dieta iperproteica deve essere seguita da un medico, c'è una versione per chi ha poco tempo per seguire una dieta rigida, con l'obbligo di pesare e cucinare piatti complessi. Il nuovo Metodo ProtiPlus (in farmacia) combina speciali prodotti dietetici (preparati in busta per creme, vellutate e pasta, più le barrette) con un'alimentazione equilibrata a base di frutta, verdura, latticini, pesce e carne magra, ottenendo una dieta dimagrante moderatamente ipocalorica e iperproteica. **Oltre all'elevato contenuto di proteine, i preparati ProtiPlus hanno pochi zuccheri e grassi, sono arricchiti di vitamine, minerali essenziali e fibre prebiotiche, che aumentano il senso di sazietà, migliorano l'equilibrio della flora intestinale, modulano l'assorbimento dei nutrienti.** **Il metodo è adatto per chi ha qualche chilo da perdere** (escluso chi ha intolleranza a latte e derivati: i preparati sono a base di proteine del latte). **Si può seguire da un minimo di una settimana a un massimo di tre. Non è indicato a donne in gravidanza e allattamento e a chi soffre di particolari patologie come quelle a carico dei reni.**

