



OFFERTO DA
Multicentrum
my omega3
 Integratore alimentare di EPA e DHA

PARTECIPA ORA!

Vuoi partire per un soggiorno di benessere e relax?

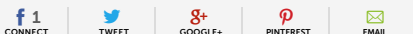
Home | Alimentazione | Diete | Kate e Pippa Middleton: diete a confronto



Kate e Pippa Middleton: diete a confronto

Prima di sposarsi entrambe hanno voluto perdere peso seguendo schemi alimentari diversi. Scopri come ci sono riuscite

credits: iStock



di Paola Oriunno

Kate Middleton

Ha 35 anni, è alta 1 metro e 75 e ha sposato il principe **William di Inghilterra** nel 2011. Pur essendo magra, in occasione del matrimonio ha seguito la **dieta Dukan**. Quanto è dimagrita? Ha perso due taglie, passando da una 42 a una 38.

Pippa Middleton

Ha 33 anni, è alta un metro e 70 e ha sposato il milionario **James Matthews** il 20 maggio scorso. Per arrivare in forma perfetta alle nozze ha seguito la **dieta Sirt**. Quanto è dimagrita? Ha perso una taglia, passando da una 42 a una 40.

Pregi e difetti della Dukan

Kate ha seguito una delle diete più famose del mondo, ideata dal medico francese **Pierre Dukan**. È uno schema alimentare iperproteico, quindi predilige un consumo di **proteine animali** a scapito dei carboidrati.

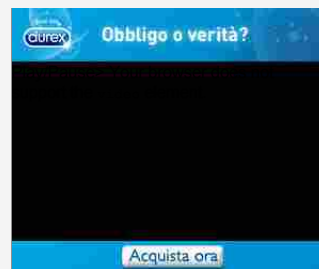
È diviso in **4 fasi** e promette di far perdere fino a 4 chili nella fase di attacco, la prima, e un chilo a settimana in quella di crociera. La prima fase dura dai 3 ai 7 giorni (a seconda dei chili che si vogliono perdere) e prevede solo i **72 alimenti proteici** autorizzati dalla dieta, senza nessun limite.

Le **verdure**, la frutta e gli amidi sono concessi solo a partire dalla seconda fase. Ma non tutti. In totale, gli alimenti vegetali concessi sono 28. «Kate non aveva bisogno di perdere così tanto peso. È tonica, magra e conduce una vita sana. Forse per l'ansia di dover entrare in un **abito da sposa** reale ha esagerato», commenta la dottoressa Maria Gabriella **Di Russo**, docente in Medicina estetica al Master Università di Pavia e specialista in dietologia e nutrizione.

«La Dukan fa perdere peso perché riduce drasticamente i **carboidrati**. Si può seguire, ma solo se si è in salute perfetta, per un mese al massimo per perdere una taglia, **3-4 chili**. Con la consapevolezza, però, che quei chili potrebbero ritornare velocemente». Kate non li ha ripresi, ma è una super **sportiva**.

Pregi e difetti della Sirt

Nonostante la linea già perfetta, per le sue nozze, Pippa ha seguito la dieta Sirt, dei nutrizionisti inglesi **Aidan Goggins e Glenn Matten**. È un regime alimentare



Calcola
 il tuo peso ideale

LEGGI ANCHE



Kate e Pippa Middleton: diete a confronto



La dieta non dieta

ipocalorico molto di moda. Illustrato nel libro Sirt, la dieta del gene magro (sirdietagenemagro.it) è il risultato di studi su un gruppo di geni, le sirtuine, che regolano il metabolismo e controllano la capacità di bruciare i grassi.

Per attivare questi "geni della magrezza" bisogna mangiare i cosiddetti **cibi "sirt"** (per esempio caffè, cioccolato all'85% di cacao e vino rosso). Promette un calo di circa 3,5 chili in 7 giorni e **prevede due fasi**: i primi 10 giorni s'introducono tra le 1.100 e le 1.500 calorie giornaliere suddivise in pasti preparati secondo le regole dei due nutrizionisti e **succhi verdi** a base di cibi sirt (come tè matcha, sedano, prezzemolo).

«I primi giorni sono i più faticosi e i più difficili da gestire», dice la dottoressa Maria Gabriella [Di Russo](#). La seconda fase, quella del mantenimento, dura 14 giorni e prevede il consumo di tre pasti ipocalorici al giorno e un succo.

«La Sirt fa dimagrire perché si mangia poco e il succo verde, ricco di vitamine e **sali minerali**, aiuta a drenare e a **disintossicare** l'organismo. Ma non è uno schema alimentare che si può seguire a lungo: è troppo rigido e non insegna a mangiare bene».

Fai la tua domanda ai nostri esperti

Articolo pubblicato sul **n. 25 di Starbene** in edicola dal 06/6/2017

Ann.



METABOLISMO LENTO?
 Scopri Tutti i Prodotti Magrolinea!
 ESI SPA



LEGGI ANCHE



Alimentazione

Dieta Dukan, tutti i segreti



Alimentazione

Dieta Dukan soft: come funziona



Alimentazione

Dieta Sirt: come funziona



Alimentazione

Dieta "One day light": come funziona



Alimentazione

Dieta vegetariana flessibile: cos'è e cosa si mangia



Tag: [dieta Dukan](#), [dieta Sirt](#), [Inghilterra](#), [kate middleton](#), [linea](#), [Pippa Middleton](#).



Dieta, 4 trucchi anti-sabotatori



Menopausa, il menu per non ingrassare

Chiedi a Starbene.it

Titolo della domanda →

(max 100 caratteri)

LE RISPOSTE DEI NOSTRI ESPERTI

Dieta di Starbene-Metodo Lertola
 Dott.ssa Carla Lertola

Gentile lettrice, Questi sintomi necessitano di una visita da parte di uno specialista, consulti un medico gastroenterologo della sua zona. Un caro saluto, Carla Lertola

Tutte le domande Tutti gli esperti

Cerca tra le domande già inviate

Cerca nelle risposte 🔍

NEWSLETTER

Vuoi ricevere la nostra newsletter?

Inserisci la tua email

Invia >