

🕒 10/03/2016

BENESSERE E SALUTE DIETE DIETA SENZA CARBOIDRATI

Dieta senza carboidrati: prima di provarla leggi qui i consigli della specialista

Pensi che la dieta senza carboidrati ti faccia dimagrire subito e senza problemi? Fai attenzione ai suggerimenti della specialista

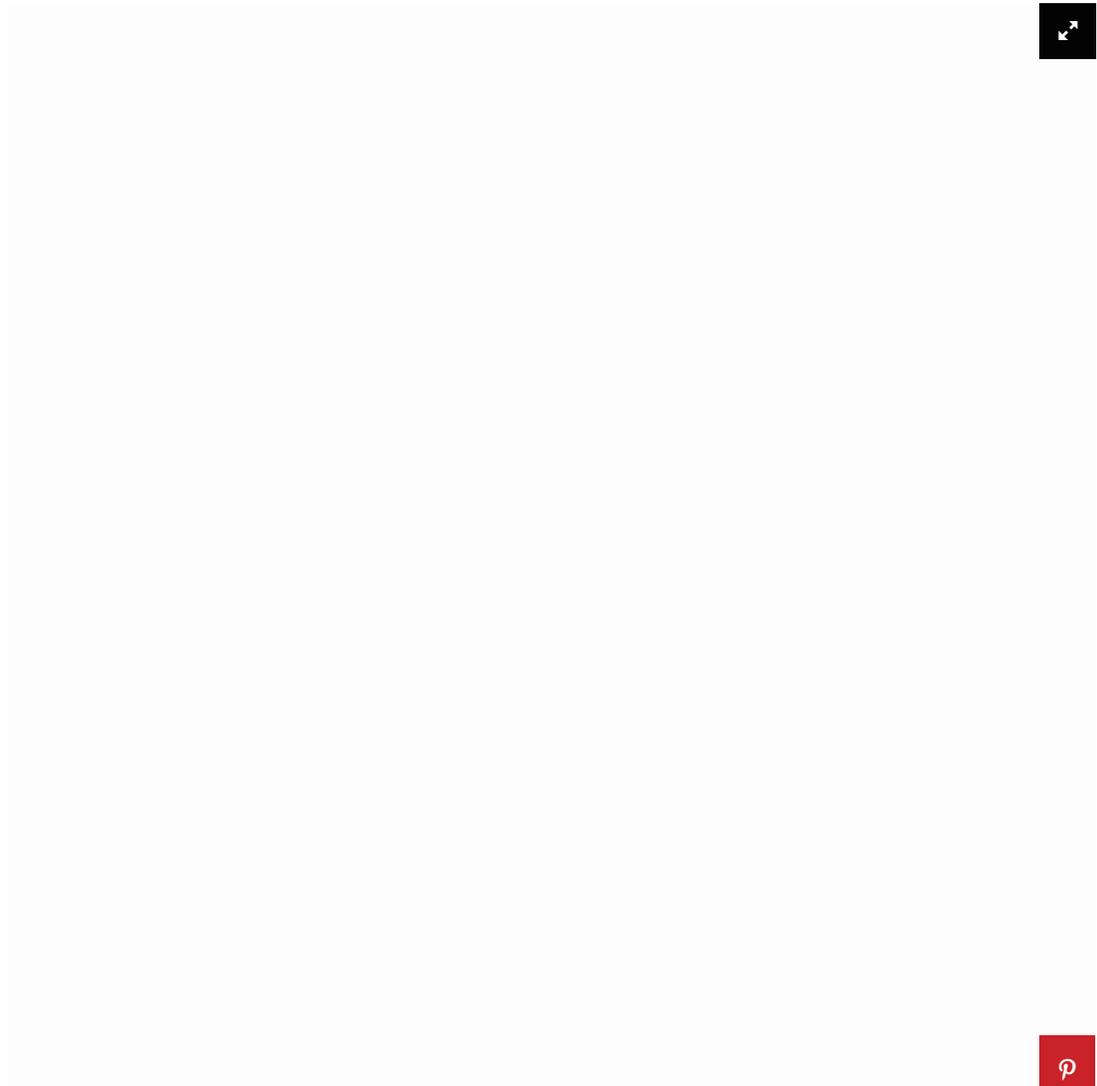


di Maria Gabriella

[Di Russo](#)

-  CONDIVIDI
-  TWEET
-  PIN
-  E-MAIL

[I PIÙ LETTI](#)



Getty

Una dieta senza carboidrati seguita per un certo periodo di tempo punta a diminuire l'apporto glicemico favorito dagli zuccheri contenuti nelle molecole dei carboidrati. **Eliminando gli zuccheri, il nostro organismo è costretto a produrseli da sé**, con un aumento di lavoro per i reni e il sistema epatico. **Questi zuccheri che il corpo produce (ma brucia molto facilmente) vengono prelevati non solo dalla massa grassa, ma anche da quella muscolare**, creando gravi scompensi anche al sistema cardiocircolatorio.

Eliminare del tutto i carboidrati significa escludere pane, patate, pizza, cracker, dolci e pasta, ma anche alcune verdure: **un'alimentazione priva di tutti questi elementi è assolutamente squilibrata per il nostro organismo.**

Un regime dietetico di questo tipo è indubbiamente efficace per la perdita di peso nell'immediato, ma non nel lungo termine. Il rischio è quello di riprendere i chili persi a breve.

PIÙ POPOLARE

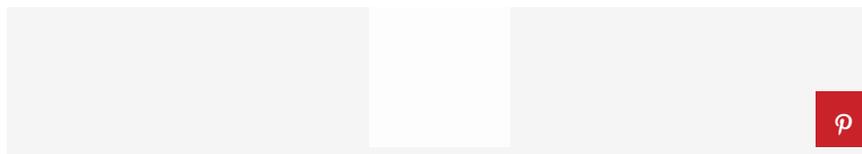
Un'alternativa valida consiste nell'eliminare i carboidrati solo per 2 giorni a settimana. Puoi scegliere liberamente nell'arco dei 7 giorni due giorni che siano consecutivi, nei quali devi bere 2 litri di acqua al giorno puoi consumare riso integrale.

Viene inibita in questo modo la produzione di **insulina, l'ormone che nel nostro organismo ha il compito di assorbire il glucosio (cioè gli zuccheri) e che è tra i maggiori responsabili dell'ingrassamento.** Sono particolarmente indicate le carni magre e il pesce, ricco di acidi grassi omega-3, sostanze antiossidanti capaci anche di abbassare il tasso di trigliceridi (grassi saturi) nel sangue. E via libera ad ogni tipo di verdura, frutta fresca e anche frutta secca, dalle proprietà vitaminiche ed energetiche.

MENU TIPO

Primo giorno **Colazione:** mezzo pompelmo fresco con un cucchiaino di zucchero di canna, 4 gallette di riso, caffè o tè verde. **Spuntino:** 4 albicocche o 4 prugne secche e una tazza di tè verde. **Pranzo:** 150 g di petto di pollo alla griglia, un piatto abbondante di carote grattugiate o al vapore con un cucchiaino di olio d'oliva extravergine, una mela. **Merenda:** uno yogurt magro naturale e una tazza di tè verde. **Cena:** 120 grammi di orata al forno, 200 grammi di cavolfiore o broccoli al vapore con un cucchiaino di olio extravergine d'oliva, una banana.

Seconda giorno **Colazione:** 1 yogurt magro al naturale con un quadratino di cioccolato fondente al 72% minimo di cacao. **Spuntino:** tre noci. **Pranzo:** un trancio di salmone alla piastra con contorno di funghi trifolati, condito con olio, limone e prezzemolo. **Merenda:** una tazza di latte di soia con cacao amaro in polvere. **Cena:** una fetta di tofu alla piastra con contorno di carote julienne e una melanzana piccola grigliata. **Prima di dormire, tutti i giorni:** una tisana di malva o un infuso di camomilla.



Maria Gabriella **Di Russo**, idrologo e medico estetico, www.mariagabrielladirusso.it

RELATED ARTICLE

9 modi per eliminare la cellulite



JOIN THE CONVERSATION!

COSMO
CONSIGLIA

01 Una dieta detox dopo un'abbuffata serve davvero?...

02 Dimagrire mangiando si può. Segui questi 6...

03 Sei vegetariana? 6 carenze a cui potresti andare...

04 Vuoi perdere 10 kg? Segui questi 7 consigli...

ABBONATI SUBITO



Ti aspetta nella [versione cartacea](#) e nella [versione digitale](#) per smartphone, tablet, pc e mac

ISCRIVITI ALLA NEWSLETTER

Ricevi le news, i tutorial di bellezza e i consigli di moda Cosmopolitan.it ogni settimana direttamente sulla tua e-mail

[Registrati subito](#)

ALTRI DA

BENESSERE E SALUTE