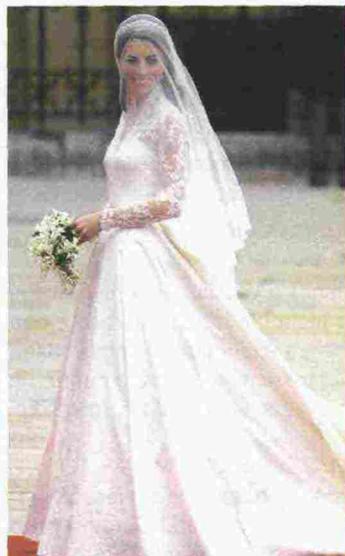


Starbene | Attualità

SORELLE DIVISE DALLA DIETA

Prima di sposarsi hanno voluto entrambe perdere peso. Ma seguendo regimi diversi

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 ipocalorico molto di moda. Illustrato nel libro *Sirt, la dieta del gene magro* (sirtdietagenemagro.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».

GETTY, OLYCOM

Codice abbonamento: 121173