



*Ebook Gratuito*

# *Come uscire dalla dieta Yo-Yo*

*con l'alimentazione sana*

**PERDI IL PESO CHE VUOI  
MODIFICANDO IL 20% DELLE TUE ABITUDINI**

# *14 Strategie per ritrovare il GIUSTO PESO per SEMPRE mediante l'alimentazione sana*

**PERDI IL PESO CHE VUOI  
MODIFICANDO IL 20% DELLE TUE ABITUDINI**



*“Il cibo che mangi può essere o la più sana e potente forma di medicina o la più lenta forma di veleno”*

Ann Wigmore

## *14 Strategie per il Giusto Peso per Sempre con un'Alimentazione Sana*

Lo sviluppo di abitudini alimentari sane non è così difficile o restrittivo come molti immaginano. I passaggi essenziali sono mangiare principalmente alimenti derivati da vegetali: verdure, frutta, cereali integrali e legumi (fagioli, piselli, lenticchie) e limitare i cibi altamente trasformati al 20% della giornata.

Ecco le linee guida per la costruzione di un'alimentazione sana che vi permetterà di perdere peso senza sentirsi oppresso e/o infelice.



# 1 **Consuma diversi cibi**

Non tutti i nutrienti e le altre sostanze contenute negli alimenti che contribuiscono alla buona salute sono stati identificati, quindi mangiare un vasto assortimento di alimenti aiuta a garantire che si ottenga tutto il potenziale offerto dagli alimenti per la lotta contro le malattie. Inoltre, ciò limiterà l'esposizione a eventuali pesticidi o sostanze tossiche che potrebbero essere presenti in un determinato alimento.



## 2 Tieni d'occhio le Porzioni

Certo, puoi mangiare tutti i broccoli e gli spinaci che vuoi, ma per i cibi ad alto contenuto calorico, il controllo delle porzioni è la chiave. Negli ultimi anni, le dimensioni delle porzioni sono aumentate. Nei ristoranti, scegli un antipasto light al posto di un antipasto ricco oppure dividi il piatto con un amico.

Non ordinare nulla che abbia la dicitura "super menù" ( inteso come grosse quantità). Quando leggi le etichette degli alimenti, controlla le dimensioni delle porzioni: alcuni pacchetti relativamente piccoli possono contenere più di una porzione, quindi ti troverai a raddoppiare o triplicare le calorie senza rendertene conto.



### 3 Mangia un sacco di prodotti

Punta a 700 grammi di verdura e 300 grammi di frutta al giorno, per una dieta da 2.000 calorie. Se si consumano più calorie, ridurle del 20-25%; se sei una donna e mangi meno di 2.000 calorie, allora non scendere sotto le 1350 kcal al giorno. Includi prodotti verdi, arancioni, rossi, blu, viola e gialli. I nutrienti, le fibre e altri composti di questi alimenti possono aiutare a proteggere da alcuni tipi di cancro e altre malattie. I legumi, ricchi di fibre, contano come verdure, pertanto vanno introdotti un paio di volte a settimana, anche se bisogna non esagerare in quanto sono ricchi di calorie. Scegli i frutti interi al posto del succo perché ha più fibre e solo gli zuccheri della frutta. Verdura e frutta di stagione sono buone opzioni, per la verdura possono andare bene anche quelle surgelate, mentre vietata la frutta sciroppata.



## 4 Introduci più cereali integrali

Almeno metà dei tuoi cereali dovrebbero essere cereali integrali, come grano integrale, orzo e avena. I cereali integrali contengono la crusca e il germe e quindi tutti (o quasi tutti) i nutrienti e le fibre del grano. Cerca un prodotto etichettato "100% di grano integrale" o "100% di grano intero". Se non lo dice, cerca un grano intero elencato come primo ingrediente, anche se potrebbe esserci ancora un sacco di grano raffinato (chiamato anche Farina "bianca" o "arricchita") e/o zucchero. Un'altra opzione è cercare il "Timbro del grano intero" voluto dal Consiglio dei cereali integrali.



## 5 Limita il grano raffinato e lo zucchero aggiunto

I carboidrati raffinati del pane bianco, della pasta di semola e nella maggior parte degli snack hanno poca o nessuna fibra alimentare e sono stati privati di molti nutrienti. Sulle etichette degli alimenti, fai attenzione alla "farina di grano" (detta anche "bianca", "raffinata" o "arricchita" di farina) nell'elenco degli ingredienti. Inoltre, limita gli alimenti con zucchero aggiunto, come le bibite, i succhi e le caramelle. Queste sono fonti di calorie vuote che contribuiscono all'aumento di peso. Molti cibi zuccherini sono anche ricchi di grassi, quindi sono ancora più densi di calorie. I bibita gassata da 330 ml contiene una quantità di zucchero pari a  $\frac{3}{4}$  di un bicchiere di plastica.



## 6 **Mangia più pesce e noci**

Noci, pesce grasso, avocado e oli vegetali forniscono grassi sani insaturi. Ricerche recenti suggeriscono che questi alimenti, sebbene ricchi di calorie, tendono a non promuovere l'aumento di peso perché sono soddisfacenti. Tuttavia, è meglio mangiarli al posto di altri cibi ipercalorici. Ad esempio, sostituire l'olio di oliva al posto del burro. Il pesce grasso aiuta a ridurre i rischi di malattie cardiache e ha altri benefici, in gran parte grazie ai suoi grassi polinsaturi omega-3.



## 7 Riduci il grasso animale

I grassi saturi, soprattutto da carne rossa e carne lavorata, aumentano il colesterolo LDL ("cattivo"). Per limitare l'assunzione, scegliere carni magre, pollame senza pelle e prodotti caseari magri. È anche una buona idea sostituire i grassi saturi con grassi "buoni", trovati in noci, pesce e oli vegetali, non con carboidrati raffinati come pane bianco e snack.



## 8 Evita i grassi trans

I grassi trans sono forniti da oli vegetali parzialmente idrogenati utilizzati in molti alimenti trasformati (come prodotti da forno commerciali, snack e margarine) e cibi veloci (come le patatine fritte).

I grassi trans aumentano il colesterolo LDL ("cattivo") e riducono anche il colesterolo HDL ("buono"), aumentando il rischio di malattie cardiache.

Dal 2006, quando è entrata in vigore una legge sull'etichettatura dei grassi trans, molti produttori di alimenti hanno eliminato o ridotto notevolmente questi grassi nei loro prodotti, ma bisogna stare attenti e non abbassare la guardia. Pertanto, attenti alla spesa.



## 9 Non preoccuparti troppo del colesterolo

Anche se un apporto giornaliero inferiore ai 300 milligrammi di colesterolo è stato a lungo consigliato, ci sono abbondanti prove che il colesterolo presente nel cibo ha un effetto minimo sul colesterolo nel sangue per la maggior parte delle persone. Pertanto, molti esperti non raccomandano più di limitare il colesterolo alimentare (che si trova solo nei cibi animali, in particolare uova e gamberetti). Il modo migliore, per la maggior parte delle persone, di abbassare il colesterolo nel sangue è di ridurre i grassi saturi (come nelle carni) e i grassi trans (dagli oli parzialmente idrogenati negli alimenti trasformati). Una possibile eccezione sono le persone con diabete, che dovrebbero parlare con il loro medico della loro alimentazione generale.



## 10 **Tenere basso il Sodio e alto il Potassio**

L'eccesso di sodio aumenta la pressione sanguigna in molte persone e ha altri effetti dannosi. Le persone sopra i 50 anni, le persone con ipertensione, diabete o malattia renale cronica dovrebbero limitare il sodio a 1.500 milligrammi al giorno (circa due terzi di un cucchiaino di sale). Tutti gli altri dovrebbero stare sotto i 2.300 milligrammi al giorno. Allo stesso tempo, consumare più potassio invece abbassa la pressione sanguigna. Gli alimenti ricchi di potassio includono agrumi, banane, patate, fagioli e yogurt.



## 11 Controlla il calcio e la vitamina D

Questi nutrienti sono vitali per la salute delle ossa. Prendi il calcio da latticini magri, pochi da quelli grassi e da alimenti fortificati come alcuni succhi d'arancia e bevande di soia. Se non è possibile ottenere da 1.000 a 1.200 mg al giorno da alimenti, prendi un supplemento di calcio. È difficile consumare abbastanza vitamina D dagli alimenti, e ottenerla dalla luce del sole è rischiosa perché può aumentare il rischio di tumori della pelle.

Molte persone, specialmente quelle che hanno più di 60 anni o vivono alle latitudini settentrionali o hanno una pelle più scura, potrebbero aver bisogno di un integratore di Vitamina D (il dosaggio consigliato può essere da 800 a 1.000 UI al giorno). Studi recenti hanno evidenziato che un basso dosaggio di calcio e vit. D nel corpo espone a maggiore probabilità di aumentare di peso.



## 12 Scegli il cibo prima degli integratori

Gli integratori non possono sostituire un'alimentazione sana, che fornisce innumerevoli altri composti potenzialmente benefici oltre alle vitamine e ai minerali. Gli alimenti forniscono anche la "sinergia" che molti nutrienti richiedono per essere efficacemente utilizzati nel corpo.

Tuttavia, per molte persone una pillola multivitaminica/minerale di base può fornire alcuni dei nutrienti a cui potrebbero essere in deficit, ma prima di ricorrere ad una integrazione meglio alimentarsi in modo pulito così il corpo potrà assorbire meglio come effetto di una ridotta infiammazione intestinale.



## 13 Essere consapevoli delle calorie “liquide”

Le bevande forniscono fra il 10-20 percento delle calorie nella dieta di un occidentale. Alcune calorie liquide derivano da bevande salutari, come il latte e il succo di frutta 100%. Ma la maggior parte arriva dalla bibite zuccherate e bevande alcoliche, che hanno un sacco di calorie ma poche, se non nessuna, sostanza nutritiva. Le bevande analcoliche sono una fonte zuccheri importanti e calorie per molte persone occidentali, in particolare i bambini. Sebbene il succo sia più nutriente delle bibite, è anche ricco di calorie, quindi la maggior parte delle persone non dovrebbe bere più di una 200 ml al giorno.



## 14 Limitare l'alcol

Se bevi, fallo con moderazione. Ciò significa non più di un drink al giorno per le donne, due al giorno per gli uomini. Le persone anziane dovrebbero bere ancora meno. Una bevanda è definita come 330 ml di birra, 150 ml di vino, oppure 15 ml di super alcolici. Mentre l'alcol con moderazione ha benefici cardiaci, l'assunzione più elevata può portare a una vasta gamma di problemi di salute. Anche bere moderatamente, comunque riduce la capacità di guidare e può aumentare il rischio di alcuni tumori. Alcune persone, incluse le donne incinte e coloro che hanno determinate condizioni mediche, dovrebbero evitare del tutto l'alcol. Dunque, se riduci del 20% il consumo di alcool avrai una perdita di peso senza rinunciare al tuo sgarro preferito.



## Buon appetito

Sii consapevole di ciò che mangi, che potrebbe aiutarti a mangiare di meno e goderti di più il tuo cibo. Molte culture in tutto il mondo sottolineano il piacere del cibo, che spesso include cucinare e mangiare con gli altri, come ingrediente fondamentale per una buona salute. Persino le linee guida dietetiche dettate dagli enti nazionali ed internazionali per un'alimentazione corretta, evidenziano che l'atto del mangiare sano comporta "gustare il cibo e celebrare le tradizioni culturali e personali attraverso il cibo". Secondo alcune ricerche, i pasti condivisi, specialmente durante l'infanzia, possono rappresentare un "fattore protettivo" per molti problemi legati alla salute e aumentare il comportamento pro-sociale in età adulta. Pertanto, goditi una libertà a settimana e non pensare al peso.

