Anni di diete, sempre diverse, **qualche chilo perso e poi riacquistato** e, inspiegabilmente, la fatica sempre maggiore a dimagrire ancora. Quante donne si riconoscono in questa poco gradevole situazione, **comune anche a belle "celeb" come la regista ed ex modella Yvonne Sciò**? Quando negli anni ci si è sottoposte a restrizioni alimentari eccessive, magari con regimi "fai-da-te", si finisce per bruciare meno calorie e si tende a ingrassare. Serve allora **una dieta, equilibrata e mai troppo drastica, che "resetti" il metabolismo e ridia efficienza ai ritmi del corpo**. Un programma fatto di cibi giusti, quelli che stimolano l'equlibrio energetico e ormonale, da abbinare al movimento e alle ore ideali di "sonno di bellezza". Per perdere peso in modo armonioso e senza troppo stress.

LA *dieta* PER CHI È SEMPRE A DIETA

Un programma che fa ripartire il metabolismo rallentato dalle troppe restrizioni con l'aiuto di cereali integrali, proteine magre, frutta secca

il corpo impara a risparmiare

Le diete più severe paradossalmente rallentano il metabolismo. «I regimi drastici innescano nell'organismo un processo per cui dopo i primi giorni il corpo risparmia energie, consuma meno calorie e tende ad accumulare sotto forma di riserve adipose le altre. Il corpo diventa efficientissimo nel ricavare quante più calorie possibile dal cibo e dalle bevande» spiega il dottor Federico Vignati, specialista in Scienza dell'Alimentazione.

Yvonne Sciò

DICO NO *agli eccessi*

Produttrice, regista, ora anche stilista. Yvonne Sciò trasmette fascino e sicurezza. Sarà merito della gioia che le regala la figlia Isabella Beatrice, 7 anni, ma anche del lavoro che sta andando a gonfie vele: dal debutto alla regia con il documentario Roxanne Lowit Magic Moments, dedicato alla celebre fotografa, alla creazione di una capsule collection per Christophe Sauvat.

Questo esordio da stilista è un ritorno nel mondo della moda, dove ha iniziato come modella...

«Quello della moda è un mondo con cui ho sempre avuto un legame molto stretto. Purtroppo ero un po' bassa per sfilare, però ho avuto la fortuna di posare per fotografi di fama internazionale come Mario Testino, Michel Comte e per l'appunto Roxanne Lowit, a cui ho voluto dedicare il mio primo documentario. Il mio sogno era comunque quello di fare l'attrice. Quando venivo a Milano mi chiamavano "la romana sognatrice", e il consiglio che mi davano era di mangiare meno (ero magra, ma non abbastanza per gli standard della moda, almeno così mi dicevano). Però non ce la facevo».

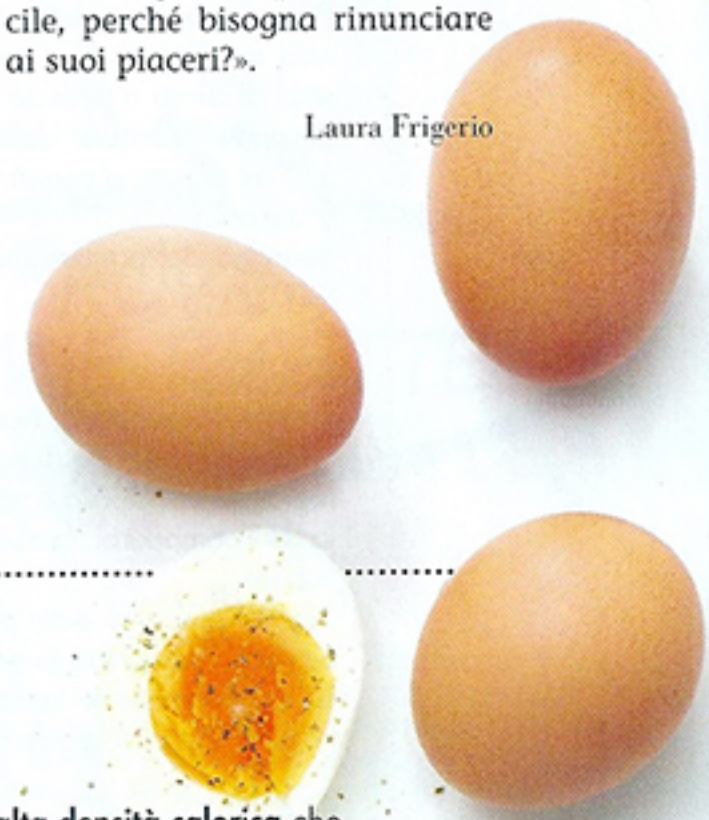
Questo vuol dire che lei è la classica "buona forchetta"?

«Diciamo che mi piace mangiare, ma cerco di farlo il più possibile in maniera sana. Un principio che faccio valere anche per mia figlia, perché credo sia giusto darle la giusta cultura alimentare. Certo, non dimentico che è una bambina quindi ci giochiamo sopra, abbiamo i nostri codici per identificare ciò che fa bene o meno, ma soprattutto ci ritagliamo dei momenti in cui possiamo anche mangiare tutto ciò che vogliamo. Preferisco non farla stare troppo a stecchetto».

E lei segue qualche regime alimentare o dieta in particolare?

«Ho provato di tutto: dalla dieta vegana a quella macrobiotica. Ma le troppe diete diverse servono solo a rallentare il metabolismo. Il medico mi ha consigliato di non seguirne più nessuna e di ricominciare a mangiare la fiorentina. Ammetto di non essere un'amante della carne, ma ho imparato ad ascoltare il mio fisico e se sento che ne ha la necessità non mi faccio problemi a mangiarla. Sono contraria agli estremismi, di qualunque tipo. Mi spiego: possono dirmi quanto vogliono che per stare in forma devo bere solo acqua ed evitare assolutamente il vino perché fa venire la cellulite. Io, se mi va, un bicchiere di vino lo bevo e lo stesso vale per la birra. La vita è già complicata e difficile, perché bisogna rinunciare ai suoi piaceri?».

Laura Frigerio



mangia sano, fai sport, *dormi*

Per mantenere attivo il metabolismo conta moltissimo la scelta dei cibi. «Quello che si mangia è fondamentale. **Per prima cosa bisogna consumare, senza esagerare, la giusta quota di proteine**. Le proteine sono indispensabili per rinnovare i tessuti, fra cui i muscoli, la massa magra che nel corpo brucia più calorie. La dieta quindi deve comprendere carne e pesce magri da alternare a uova, latte e latticini poco grassi e a fonti di proteine vegetali come i legumi. Bisogna, invece, evitare gli eccessi di carboidrati, **limitando gli zuccheri semplici e preferendo i cereali integrali a più lento assorbimento e la frutta e la verdura ricche di vitamine e sali minerali**. Da ridurre anche i condimenti grassi. **No anche agli "snack" ad alta densità calorica** che apportano calorie ma non nutrienti e che finiscono per rallentare il metabolismo» spiega Cristina Grande, dottoressa in dietistica. «In questo modo si perderà peso consentendo al corpo di mantenere adeguati consumi energetici» aggiunge il dottor Vignati. «Ci sono poi altri fattori. Per consumare energia e aumentare la massa muscolare. **Bisogna fare attività fisica per almeno un'ora e mezza alla settimana**: basta una passeggiata di venti minuti a passo veloce ogni giorno. Per stimolare l'efficienza metabolica **è importante anche sincronizzare i ritmi sonno-veglia**: dormire sette/otto ore a notte aiuta la produzione di melatonina e l'equilibrio ormonale».

il programma

La dieta leggermente ipocalorica ma bilanciata della dottoressa Cristina Grande e del dottor Federico Vignati è pensata per stimolare il metabolismo e perdere 3/4 chili in un mese.

TUTTI I GIORNI

La colazione e gli spuntini sono sempre uguali

Colazione: tè verde non zuccherato con 3 fette biscottate integrali e un frutto (200 g)

Spuntini:

Primo spuntino della mattina: 3 noci o 15 g di altra frutta secca o semi di zucca o girasole

Secondo spuntino della mattina: 150 ml di latte o yogurt magro con 2 biscotti secchi

Spuntino del pomeriggio: un frutto (200 g)

LUNEDÌ

Pranzo: zuppa di orzo e fagioli preparata con 50 g di orzo, 50 g di fagioli secchi, cipolla a fette e passata di pomodoro; barbabietola al vapore

Cena: 100 g di petto di pollo allo zenzero, preparato in padella con succo di limone e zenzero fresco; insalata; pane di segale (50 g)

MARTEDÌ

Pranzo: risotto alla pescatora, preparato con 50 g di riso integrale, 150 g di pesce misto per zuppa, olio extravergine di oliva, aglio, prezzemolo e brodo vegetale; fagiolini lessi; pane di segale (50 g)

Cena: omelette alle zucchine, preparata in un tegame antiaderente con un uovo e mezza zucchina; broccoletti al vapore; pane di segale

MERCOLEDÌ

Pranzo: zuppa preparata con 50 g di ceci secchi, 50 g di farro, alloro e curcuma; verza stufata; pane di segale (50 g)

Cena: 150 di orata al forno; insalata verde; pane di segale (50 g)

GIOVEDÌ

Pranzo: 50 g di pasta integrale con ricotta fresca (50 g); spinaci lessi; pane di segale (50 g)

Cena: 100 g di bistecca ai ferri; cavoletti di Bruxelles al vapore; pane di segale (50 g)

VENERDÌ

Pranzo: riso e lenticchie preparato con 50 g di riso integrale, 50 g di lenticchie secche, carote e cipolla a fette; insalata di pomodori; pane di segale (50 g)

Cena: 100 g di petto di tacchino; cicoria lessa

SABATO

Pranzo: orzo con zafferano e piselli, preparato con 50 g di orzo, 50 g di piselli secchi, cipolla e zafferano; cavolfiori al vapore; pane di segale (50 g)

Cena: 150 g di nasello bollito o al vapore, insaporito con prezzemolo, succo di limone e aromi; insalata di lattuga o radicchio; pane di segale (50 g)

DOMENICA

Pranzo: spaghetti integrali con tonno e carciofi, preparati con una scatoletta di tonno al naturale, carciofi a fette, cipolla prezzemolo e olio; verdure miste ai ferri; pane di segale (50 g)

Cena: insalata con un uovo sodo, finocchi e arance a fettine; pane di segale (50 g)

BEVANDE E CONDIMENTI

Per condire usare due cucchiai di olio extravergine di oliva al giorno e un cucchiaino di sale iodato. Bere acqua ai pasti e durante la giornata. Tè e tisane non zuccherati possono essere assunte liberamente. Usare erbe aromatiche e spezie, succo di limone e aceto per insaporire i cibi. I pesi si riferiscono all'alimento crudo, già pulito.

MANTENIMENTO

Terminato il mese di dieta si può seguire un programma di mantenimento da 1.600 calorie per perdere ancora un chilo e stabilizzare i risultati. Basta aumentare a 3 cucchiai di olio extravergine di oliva e portare, invece, a 80 g la porzione di pasta, riso, orzo o altri cereali del pranzo.

Lucia Fino