

Indice



	Introduzione	p. 2
1	Più sani a tavola	p. 3
2	L'importanza del riso	p. 6
3	Peso ideale e corretta alimentazione	p. 8
4	Troppe proteine di origine animale fanno male	p. 12
5	Il riso e la pasta non fanno ingrassare	p. 15
6	I benefici dei singoli alimenti <i>Pasta, riso e quinoa - Pesce - Prodotti ortofrutticoli - Legumi Frutta secca - Spezie - Olio extravergine d'oliva - Olio di riso - Cioccolato</i>	p. 18
7	L'acqua come alimento	p. 26
8	L'importanza dell'attività fisica	p. 32
9	Pancia Piatta	p. 36
10	Gli integratori e le tisane <i>Orofilla - Oroslim - Tisana Pancia piatta - Tisana Gambe snelle</i>	p. 38
11	Le regole della nostra dieta	p. 44
12	Il Mantenimento <i>Consigli per non ingrassare più e Dieta di 7 giorni con ricette</i>	p. 45
13	Valori nutrizionali degli alimenti della Dieta del Riso	p. 56
	Bibliografia	p. 63

Introduzione

Stare bene con sé stessi e avere un peso forma ideale è un bisogno sempre più sentito da tutti. Purtroppo, al giorno d'oggi, non tutti riescono a seguire correttamente un regime dietetico per problemi di tempo, di logistica, oppure più semplicemente perché non hanno voglia di pesare e dosare tutto.

Per questa ragione ho ideato **“la dieta del riso”** che trovi nel pratico kit che ti è stato consegnato; al suo interno ci sono tutti i pasti già pronti per 7 giorni a base di riso, alimento altamente digeribile e benefico.

Il fine è di consentire a tutti di seguire una dieta ipocalorica bilanciata e detox, basata su alimenti gradevoli e gustosi, perfetta anche per chi non ha tempo di cucinare.

Siccome uno dei motivi per cui è difficile portare a termine una dieta è dover dosare e pesare tutto in DIETIDEA tutto è già dosato e pronto: può essere fatta da chiunque, anche al lavoro.

Ho scelto tutti i piatti accuratamente per garantire un basso apporto calorico, senza appesantire l'apparato digestivo.

Per ottimizzare i risultati vi consiglio di camminare a passo spedito per 30 minuti, 3/5 volte alla settimana. Scommetto che, se vi impegnerete, da qui a una settimana vi sentirete meglio e vi piacerete di più.

1



Più sani a tavola

Mangiare per vivere, o vivere per mangiare?

Un'alimentazione corretta è alla base del nostro benessere. Ma, nelle regioni più ricche del pianeta, mangiare non è soltanto una pura attività di sostentamento, infatti, sulle nostre scelte alimentari influiscono fattori culturali, religiosi, e anche medici. Ecco alcuni tipi di diete che, per motivi diversi, escludono alcune categorie di alimenti. Qualunque sia la ragione alla base di queste scelte, non crea problemi insormontabili; esistono opzioni alimentari gustose per tutti i palati e per tutte le esigenze. Alcune di esse sono, tra l'altro, particolarmente salutari. In ogni caso, prima di intraprendere regimi alimentari particolarmente restrittivi è raccomandabile consultare sempre il proprio medico o un nutrizionista.

Dieta vegetariana

La dieta vegetariana si basa essenzialmente sul consumo di cereali, legumi,

verdura, frutta fresca e secca, semi e altri prodotti che non siano animali (carni rosse, bianche, pesce, frutti di mare). Questo tipo di dieta, stando alle evidenze scientifiche attualmente disponibili, abbassa il rischio di insorgenza di molte malattie, tra cui diabete, malattie cardiovascolari e alcune forme di tumore. Va sottolineato, però, che è una forma di alimentazione che necessita di particolare attenzione per bilanciare i nutrienti ed eventualmente integrare quelli non presenti nei piatti vegetariani, tra cui soprattutto vitamina B12, ferro e calcio.

Per questo, è bene evitare un regime alimentare fai-da-te e rivolgersi allo specialista, che saprà impostare lo stile dietetico più corretto senza incorrere in squilibri.

Dieta per sensibilità al glutine non celiaca

Il glutine è una sostanza proteica presente in molti cereali (tra cui frumento, segale, orzo, avena, farro), costituita da due classi di proteine, le gluteline e le prolamine. Nelle persone celiache, l'assunzione di glutine provoca

una reazione del sistema immunitario (la celiachia, infatti, è una malattia autoimmune) che attacca erroneamente i villi intestinali, distruggendoli.

Dal momento che attualmente non esistono trattamenti per la malattia, l'unica possibilità, per chi ne soffre, è quella di adottare una dieta priva di glutine.

Meno chiaro, invece è lo scenario di chi soffre della cosiddetta "sensibilità al glutine non celiaca", una condizione, come suggerisce il nome, che provoca disturbi gastrointestinali dopo l'ingestione di glutine simili a quelli provocati dalla celiachia vera e propria, ma senza che il soggetto sia affetto da questa patologia.

In ogni caso, evitare alimenti che contengono glutine non vuol dire necessariamente patire troppe rinunce e privazioni: sono tantissime, ormai, le opzioni alimentari a disposizione di chi non può assumere glutine.

Riso, mais, quinoa, sorgo, tutti i tipi di carne e di pesce, purché non miscelati con altri ingredienti (attenzione ad alcuni salumi e insaccati), e naturalmente tutti i tipi di verdura e frutta. Tutto ciò che serve, insomma, per un'alimentazione sana e gustosa.

Dieta senza lattosio

Il lattosio è uno zucchero presente nel latte di tutte le specie animali e nei suoi derivati. Ma non solo, spesso l'industria alimentare, lo aggiunge ad alcuni alimenti che non lo conterrebbero, le cosiddette fonti nascoste di lat-



tosio, tra cui per esempio pane, biscotti, cioccolato, alimenti precotti e piatti pronti. L'intolleranza al lattosio, consiste nell'incapacità dell'organismo di digerire l'alimento a causa della carenza di un enzima, la lattasi. Chi ne soffre deve evitare tutti gli alimenti, le bevande, i farmaci o gli integratori che possano contenerne la sostanza. Una dieta senza lattosio, o a basso contenuto di lattosio, va sempre definita con un esperto. In generale, dopo la diagnosi di intolleranza, si consiglia di seguire una dieta priva di lattosio, fino alla scomparsa dei sintomi, solitamente entro quattro settimane dall'inizio. Dopodiché è possibile reintrodurre, in modo graduale, quantità variabili di alimenti contenenti lattosio, frazionate nell'arco della giornata; in questo modo si potrà verificare la propria soglia di intolleranza. In ogni caso, per quanto il latte sia fondamentale nell'alimentazione umana, seguire una dieta priva di lattosio può portare benefici interessanti anche per chi, pur non soffrendo di alcuna intolleranza, vuole sentirsi più leggero. Evitare cibi contenenti lattosio, per esempio, previene il gonfiore addominale e aiuta l'organismo a espellere tossine.

2



L'importanza del riso

Una storia lunga quindicimila anni

Oryza sativa e *Oryza glaberrima*. Sono le due varietà di piante erbacee, della famiglia delle graminacee, da cui si ricava uno degli alimenti più diffusi al mondo, il riso. Questo cereale costituisce il cibo principale per quasi la metà di tutta la popolazione mondiale, e viene coltivato praticamente ovunque. Stando alle evidenze storiche attualmente disponibili, si ritiene che le prime varietà del cereale siano comparse circa quindicimila anni fa sulle pendici dell'Himalaya e che "l'addomesticamento" della pianta, ovvero il consumo consapevole dell'alimento, sia iniziato tra gli otto e i tredicimila anni fa. Da allora, il nostro amore per il riso non è mai diminuito. Le ultime stime della Food and Agriculture Organization (FAO), relative al 2016, dicono che nel mondo si producono 739 milioni di tonnellate di riso ogni anno (per confronto, si tenga conto la produzione annua di grano è pari a 749 milioni di tonnellate), di cui il 97% nei paesi in via di sviluppo. Esistono tre sottospecie di riso: indica, japonica e javanica. Il riso di sottospecie japonica, la più coltivata in Italia, è classificato a sua volta in quattro categorie:

Comune, ricco di amido e con un chicco di dimensioni inferiori a 5 millimetri ideale per minestre e zuppe.

Semifino, dal chicco arrotondato di circa 6 millimetri ottimo per preparare supplì e timballi.

Fino, di forma allungata adatto alla preparazione di minestre e insalate.

Superfino, di lunghezza superiore a 6 millimetri, ideale per risotti mantecati, insalate e antipasti. In totale, comunque, esistono tantissime varietà di riso, solo in Italia se ne contano oltre 100 tra quelle iscritte al registro nazionale.

Tutto in un chicco

L'Istituto Nazionale di Ricerca per gli Alimenti e la Nutrizione (INRAN) e la Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU) hanno messo a punto una classificazione degli alimenti in sette gruppi fondamentali; il riso appartiene al terzo gruppo, che comprende cereali e tuberi e fornisce principalmente carboidrati (in prevalenza sotto forma di amido), proteine, vitamine B1, fibra e lipidi. È una classe essenziale di alimenti, che insieme ai legumi dovrebbe costituire la parte principale della dieta. Dal punto di vista calorico, cento grammi di riso crudo apportano

circa 330 calorie, ma quando l'alimento viene cotto l'apporto si riduce di circa un terzo per via dell'assorbimento dell'acqua. Il riso contiene circa l'80% di carboidrati, il 7% di proteine e lo 0,4% di lipidi, e in base alla varietà, quantità variabili di acido linoleico e linolenico, magnesio, ferro e fosforo.

Buono, digeribile, benefico

Da crudi, riso e pasta hanno pressappoco lo stesso apporto calorico; il riso, tuttavia, risulta più digeribile perché l'amido che lo compone è costituito da granuli di piccole dimensioni, è povero di amilosio, sostanza che allunga le ore di attività gastrica, e non causa la classica sonnolenza postprandiale (a patto che non si esageri con i condimenti). Inoltre, il peso del riso aumenta notevolmente durante la cottura (da un etto di riso crudo si ottengono circa 260 grammi di riso cotto) e dunque ha un indice di sazietà superiore alla pasta. A parità di peso, mangiando riso anziché pasta ci si sente "pieni" prima. Inoltre, il riso è perfettamente tollerato dai celiaci, in quanto privo di glutine; oltretutto è il meno allergenico tra i cereali. Quello integrale può essere usato anche dai diabetici.

3



Peso ideale e corretta alimentazione

Più che l'estetica, conta la salute

Troppo grassi? Troppo magri? Apparentemente la risposta è semplicissima, basta salire sulla bilancia e guardarsi allo specchio. Ma non è sempre così! Centinaia di studi scientifici ci informano che la prova dello specchio è tutt'altro che affidabile per determinare quanto si dovrebbe pesare per essere davvero in forma. Inoltre, veniamo influenzati da una serie di fattori psicologici, sociali e culturali, estremamente variabili da persona a persona, e da paese a paese. Tanto che a parità di peso e aspetto fisico, c'è chi si reputa troppo grasso e chi è convinto, invece, di essere tonico e aitante. Inoltre, ci sarà sempre una mamma o una nonna che troveranno "sciupati" i propri cari e riempiranno esageratamente i loro piatti esortandoli a mangiare di più. Tutto questo accade perché non esistono modelli universali di riferimento, né formule astratte. Avere la pancia gonfia o il girovita appesantito, per esempio, non significa necessariamente essere grassi. Le variabili da considerare, quando si parla di "peso ideale", sono legate, anche, alla conformazione fisica e allo stile di vita. Struttura ossea, muscolatura, quantità di massa magra sono caratteristiche individuali, non generalizzabili, che non consentono quindi una definizione di "peso ideale" identica per tutti. Un culturista potrebbe es-

sere definito grasso sulla base del peso registrato dalla bilancia, ma non lo è se si considera che i suoi chili sono da ascrivere essenzialmente alla muscolatura, la cosiddetta massa magra. Tutt'altro discorso, quando a far salire l'ago della bilancia è il tessuto adiposo; in questo caso, è bene correre subito ai ripari per rientrare nel proprio peso forma. Non tanto e non solo per questioni di estetica, quanto soprattutto per scongiurare rischi per la salute. Mantenere il peso entro certi limiti significa assicurarsi una durata e una qualità di vita migliore, tenendo alla larga ipertensione, disturbi cardiovascolari, diabete, gotta, calcoli alla colecisti e tanto altro.

Ci si pesa con metro e calcolatrice

L'interrogativo iniziale era se fosse possibile stabilire con certezza se il nostro peso è o no nella norma. Una risposta concreta effettivamente esiste. Pur sottolineando l'importanza della variabilità soggettiva, è possibile avere un'idea di massima per valutare il proprio peso calcolando il cosiddetto "indice di massa corporea" (IMC). Ovvero si divide il peso espresso in chilogrammi, per il quadrato dell'altezza, espressa in metri. Gli individui con valori di IMC compresi tra 20 e 24,9 sono considerati normopeso, quelli con valori compresi tra 25 e 30 in sovrappeso, mentre chi ha va-

lori superiori a 30 è decisamente obeso. Ma attenzione, l'IMC non sempre è fedele, perché, per l'appunto, è impersonale. E non distingue il sovrappeso dovuto all'accumulo di grasso, da quello dovuto per esempio all'ipertrofia muscolare. In effetti, persone con un corpo completamente diverso possono avere un identico IMC. Oltre all'IMC esistono anche altri metodi per ottenere dei valori più aderenti alla realtà soggettiva. Uno di questi metodi consiste nell'uso del vecchio ma sempre attualissimo metro da sarta. Abbinando all'IMC la misura della circonferenza della vita, otterremo un dato che aiuta a valutare l'accumulo di grasso viscerale. Quando la circonferenza della vita, all'altezza dell'ombelico, supera 80 centimetri nelle donne e 94 centimetri degli uomini, si deve iniziare a considerare rischioso l'accumulo di peso. Livello di rischio che aumenta in modo esponenziale, quando si superano gli 88 cm. nelle donne e i 102 negli uomini. Quello descritto è un metodo facile e veloce, anche se non infallibile, che fornisce un dato iniziale per risolvere il problema.

I grassi inconsapevoli

Non esiste un concetto assoluto di grasso o magro, le variabili sono legate a una serie di fattori culturali, temporali, geografici. Per semplificare pensate

Tabella IMC

Categorie	BMI
Sottopeso	< 18,5
Normopeso	18,5-24,9
Sovrappeso	25-29,9
Obesità di grado 1	30-34,9
Obesità di grado 2	35-39,9
Obesità di grado 3	> 40

Fonte: OMS

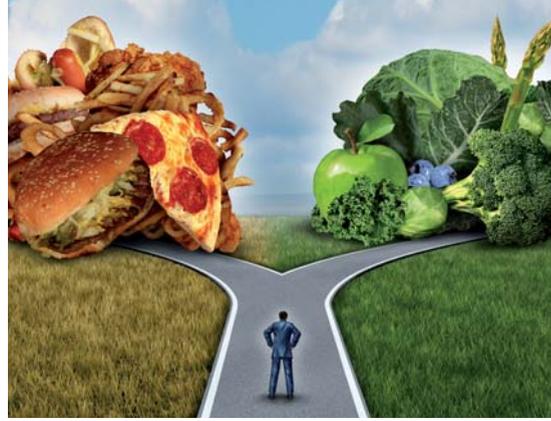
Indicatore	Valori massimi	Rischio di complicanze metaboliche
Circonferenza vita	Donne: 80 cm Uomini: 94 cm	Aumentato
Circonferenza vita	Donne: 88 cm Uomini: 102 cm	Molto aumentato
Rapporto vita/fianchi	Donne: ≥ 85 Uomini: ≥ 90	Molto aumentato

alla società italiana degli anni Cinquanta. Un paese appena uscito da uno spaventoso conflitto. Anni di povertà e privazioni, in cui il cibo era scarso e la possibilità di pasti ricchi e abbondanti un reale vantaggio da non lasciarsi sfuggire a nessun costo. Tanto che, dopo la guerra, un girovita maschile abbondante o i fianchi generosi della Lollobrigida o della Loren erano ammirati e ritenuti segno della conquista di una nuova prosperità. Ma le cose sono cambiate in fretta, e il rovescio della medaglia non ha tardato a manifestarsi; più alimenti arrivavano sul mercato, allargando la scelta dei cibi a disposizione, più aumentava il peso medio delle persone. Fino ad arrivare allo scenario attuale, in cui circa il 40% della popolazione è ormai in sovrappeso. Sono i sei milioni di italiani “grassi dentro”, per i quali l’ago della bilancia non dà adito a sospetti e la taglia dei vestiti non è over. Uomini e donne che non accumulano il grasso intorno alla vita, sulle braccia, sui glutei o sulle gambe, ma dove è meno

visibile, cioè tra gli organi interni della cavità addominale, intorno all’intestino, nel fegato e nelle arterie. Sono i “finti magri”, che tuttavia non corrono meno pericoli di chi il grasso, invece, lo palesa. Esponendosi al rischio di sviluppare il diabete, di 4 o 5 volte in più, rispetto alle persone normopeso, e una probabilità almeno doppia di essere colpiti da infarto. Proprio come le persone obese, tanto da essere definiti “metabolicamente obesi”. Alla base di questa apparente contraddizione è la distribuzione del tessuto adiposo, il grasso che si accumula internamente, nella zona centrale del corpo, chiamato viscerale o addominale, non sempre si accompagna all’obesità, ma è tra i principali responsabili degli squilibri metabolici. E lo dimostra anche il fatto che a nulla serve, in termini di salute, ricorrere alla liposuzione nelle persone obese. Eliminare chirurgicamente il grasso “esterno”, quello sottocutaneo, non abbassa il rischio di malattie cardiovascolari e non migliora il profilo metabolico.

Come scegliere il cibo

Dimentichiamo, per il momento, la bilancia, la calcolatrice e il centimetro e concentriamoci sul fatto che il cibo può modificare significativamente la salute. L'equazione è molto semplice: chi mangia bene, vive bene e più a lungo. Ogni volta che ci sediamo a tavola (e succede almeno tre volte al giorno, circa ottantamila nel corso della vita), abbiamo la possibilità concreta di aver cura del nostro corpo, di ridurre il rischio di malattie o di modificare il decorso di quelle pregresse. L'evidenza scientifica che lo attesta è molto solida. Da centinaia di studi, condotti in tutto il mondo, sono emerse una serie di certezze, prima fra tutte quella che, chi consuma prevalentemente frutta e verdura vive più a lungo e meglio di chi invece predilige cibi di origine animale. Sotto accusa, ci sono una serie di sostanze delle quali si conoscono tutte le sfaccettature, e che sono gli arbitri della salute. Alimenti che hanno la capacità di modulare precisi meccanismi fisiologici alla base dell'insorgenza di diverse malattie. Un'alimentazione ricca di grassi animali è associata a una maggiore probabilità di sviluppare malattie cardiache e tumori, so-



prattutto al seno e all'intestino. Il tumore al colon-retto, in particolare, è collegato principalmente a dieta e stile di vita. Sono considerati fattori di rischio il consumo di carni rosse e insaccati, farine e zuccheri raffinati, l'eccesso di alcool e il sovrappeso, oltre che la ridotta attività fisica e il fumo. Anche nel caso del tumore alla prostata, il consumo elevato di carne e latticini, e una dieta ricca di calcio, sono considerati fattori influenti. Pertanto, dobbiamo considerare che il mantenimento di un buono stato di salute, dipende notevolmente da una corretta alimentazione. Limitare proteine e grassi animali, assumere una giusta dose di carboidrati, di grassi "buoni" e di fibre vegetali aiuta ad abbassare significativamente il rischio di contrarre molte malattie. In generale, non è il singolo alimento a impattare negativamente sullo stato di salute, ma l'interazione e l'equilibrio tra i vari nutrienti, cioè il cosiddetto modello alimentare. All'interno di questo modello, ci si può concedere anche qualche strappo alla regola, godendosi una tantum una bistecca, una salsiccia, un panino con salame o una fetta di torta. Senza ossessionarsi con troppi sensi di colpa.

4



Troppe proteine di origine animale fanno male

La rivoluzione alimentare

Nel corso della sua storia millenaria, la specie umana ha modificato radicalmente le sue abitudini alimentari. Oggi le proteine, in particolare quelle animali (latte e derivati, carne e insaccati), sono in cima alla lista della spesa. Purtroppo, non si può certo dire che siano salutari. Almeno non nelle quantità in cui vengono assunte oggi. Se per svolgere le normali funzioni fisiologiche l'organismo necessita di circa 55-60 grammi di proteine al giorno, si stima che l'essere umano moderno ne consumi in media quasi il doppio. Le conseguenze, dirette e indirette, sono un alto tasso di obesità e una maggiore insorgenza di malattie cardiovascolari e tumori. Ma come si è arrivati a questo? La necessità di disporre di cibi che interferiscano il meno possibile, per preparazione e reperibilità, con lo stile di vita odierno ha favorito la diffusione di alimenti a lunga conservazione come insaccati e formaggi, tra i primi nemici di chiunque voglia dimagrire o alimentarsi in modo sano. Insieme ai dolci e agli snack figli della moderna chimica industriale, salumi, formaggi, bistecche e mozzarelle fanno risparmiare molto tempo davanti ai fornelli, ma obbli-