

LA CUCINA BRUCIA GRASSI

*di Mike Geary &
Catherine Ebeling*



**Trasforma il tuo corpo
in una macchina
brucia-grassi in
meno di 24 ore**



La Cucina Brucia Grassi:

Trasforma il tuo corpo in una macchina brucia-grassi in meno di 24 ore

di Mike Geary, personal trainer e nutrizionista specializzato
& Catherine Ebeling, infermiera specializzata

DICHIARAZIONE DI NON RESPONSABILITÀ: *Le informazioni fornite da questo sito web o da questa società non equivalgono ad una visita specialistica e non intendono fornire consigli medici specifici. Nel caso di un problema persistente consulta il tuo specialista. Le persone che hanno fornito la loro testimonianza sono casi singoli, e non una garanzia del fatto che tu otterrai gli stessi risultati. Questo sito si propone di soddisfare unicamente esigenze personali e di informazione e non costituisce un tentativo di prescrivere farmaci o di esercitare la professione medica, né deve essere interpretato come una proposta di cura per malattie acute o croniche. È sempre consigliabile consultare un medico prima di prendere qualsiasi decisione riguardante la propria salute. I proprietari di questo sito si impegnano a fornire sempre informazioni aggiornate, ma non ne garantiscono l'accuratezza e la completezza. I proprietari di questo sito declinano ogni responsabilità per qualsiasi tipo di danno derivante dall'accesso o dall'impossibilità di accedere a questo sito web, o dall'affidabilità di qualunque informazione fornita su questo sito. Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte della presente pubblicazione può essere riprodotta, trasmessa, trascritta, conservata o tradotta, in nessuna forma e per nessuna finalità, senza il permesso scritto dell'autore.*

IMPORTANTE: NOTA LEGALE

È VIETATO copiare, ridistribuire, rivendere, mettere all'asta o diffondere altrimenti copie di *La Cucina Brucia Grassi*, in formato e-book o cartaceo. Sì, anche gli e-book sono protetti dai diritti d'autore.

Il tentativo di diffondere quest'opera costituisce violazione alle leggi internazionali sui diritti d'autore, punita con sanzioni pecuniarie e in alcuni casi con la reclusione.

È PERMESSO stampare una copia cartacea o elettronica del presente testo, esclusivamente ad uso personale.

INDICE

PARTE PRIMA Inizia a ripulirti!

INTRODUZIONE – IMPORTANTE: LEGGERE PRIMA DI COMINCIARE	5
CAPITOLO 1 Cibi prodotti con farine raffinate e prodotti a base di mais	9
CAPITOLO 2 Cibi e bevande con sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio	14
CAPITOLO 3 Margarine, oli vegetali, grassi insaturi, Crisco	18
CAPITOLO 4 Dolcificanti artificiali - Sucralosio, aspartame, saccarina	22
CAPITOLO 5 Latticini pastorizzati industriali	27
CAPITOLO 6 Carne e pesce d'allevamento	31
CAPITOLO 7 Prodotti a base di soia: latte di soia, tofu, TPV	37
CAPITOLO 8 Bevande energetiche	41
CAPITOLO 9 Barrette energetiche	45
CAPITOLO 10 Alimenti trattati, pasti sostitutivi, snack e dolci dietetici	48

PARTE SECONDA
La spesa giusta per la Cucina Brucia Grassi

CAPITOLO 11	
Proteine animali di alta qualità, pesce fresco, pollame ruspante, uova provenienti da galline allevate a terra	52
CAPITOLO 12	
Latticini freschi	61
CAPITOLO 13	
Burro di alta qualità, olio di cocco, strutto	63
CAPITOLO 14	
Frutta secca	67
CAPITOLO 15	
Avocado	70
CAPITOLO 16	
Frutti rossi	71
CAPITOLO 17	
Ortaggi a foglia verde	72
CAPITOLO 18	
Dolcificanti salutari: sciroppo d'acero, miele, stevia	76
CAPITOLO 19	
Barrette energetiche salutari	79
CAPITOLO 20	
Cioccolato fondente	81
CAPITOLO 21	
Tè verde, tè oolong, tè nero, Mate, infusi	83
CAPITOLO 22	
Che cosa non deve mai mancare in cucina	85
CAPITOLO 23	
La trasformazione è iniziata!	90
SEZIONE SPECIALE:	
Il piano nutrizionale avanzato: programma accelerato di perdita di peso in 23 giorni	91

Introduzione – Importante: Leggere Prima Di Iniziare

Comincerò questo libro dicendo una cosa che potrebbe sorprenderti, specialmente se si considera che faccio questa affermazione in un libro che parla di buona alimentazione: puoi ufficialmente SMETTERE di contare le calorie!

So che può sembrare assurdo, perché è vero che è il rapporto tra le calorie introdotte e calorie bruciate in un dato periodo di tempo a determinare l'aumento o la perdita di peso.

Comunque sia, molti studi dimostrano che la maggioranza delle persone tende a sottovalutare l'apporto di calorie che assume, il che rende molto approssimativo il conteggio delle calorie.

Inoltre ti dimostrerò che contare le calorie è inutile, una volta che hai capito un principio molto importante per una corretta nutrizione.

Questo principio viene spesso sottovalutato da dietologi, nutrizionisti e altri esperti di salute che basano i loro consigli sulla piramide alimentare, perciò non desta meraviglia la gran confusione delle persone rispetto alla nutrizione.

Il principio di cui sto per parlare è in assoluto il più importante riguardo al comportamento alimentare da tenere per avere una salute di ferro e un fisico longilineo.

E questo principio è la Densità Nutrizionale del cibo che mangiamo.

Proprio così: il concetto di densità nutrizionale rende inutile e obsoleto il conteggio delle calorie. Sto parlando di densità micro-nutrizionale, e non macro-nutrizionale.

Se tutto il cibo che mangiamo ogni giorno contiene un'altissima densità micro-nutrizionale, il corpo acquisisce automaticamente tutti i nutrienti di cui necessita, e regola autonomamente la sensazione di fame e il giusto apporto calorico, senza il bisogno di dover fare rinunce per tenere sotto controllo le calorie ingerite.

Se pensi che un'alta densità nutrizionale sia contenuta soltanto in frutta e verdura, sappi che non è così! Nel corso della lettura di questo libro imparerai che anche alcuni cibi che, purtroppo per te, credevi eccessivamente grassi (uova, alcuni tipi di carne, noci, alcuni oli, burro ecc.) hanno un'alta densità nutrizionale.

Pensaci un momento: se ogni giorno ti alimenti con cibi ad alto contenuto calorico ma a basso contenuto nutrizionale (come pasta, dolci, biscotti, crackers ecc.) il tuo corpo richiederà sempre più cibo, anche se probabilmente hai già introdotto le calorie necessarie per mantenere il tuo peso in equilibrio.

Se, invece, la tua alimentazione è costituita da cibi ad altissima densità nutrizionale, a prescindere dal contenuto calorico di quello che mangi, il corpo provvede automaticamente a regolare il senso di fame e a eliminare le voglie, perché ha già ottenuto le sostanze nutritive di cui necessitava.

La trasformazione dei cibi

Un altro aspetto importante a proposito dei cibi che mangi, che si riflette sulla tua salute e sulla tua percentuale di grasso corporeo, è la trasformazione dei cibi. In generale, possiamo affermare che è la trasformazione dei cibi a controllare davvero il modo in cui il nostro corpo reagisce al cibo che mangiamo.

Le diverse opinioni che spesso si sentono su quale sia il giusto tipo di dieta (pochi carboidrati, senza carboidrati, senza grassi, iperproteica, vegetariana, ecc) sono TUTTE SBAGLIATE! Esatto...

Analizzando la dieta dei nostri antenati preistorici, scopriamo che si alimentavano sempre di cibi naturali, non trattati. Se questa dieta fosse altamente proteica, ad alto contenuto di grassi, con o senza carboidrati non sembra essere di fondamentale importanza.

Anche se erano in grado di immagazzinare molto grasso, gli uomini preistorici erano raramente obesi, perché solo per procurarsi il cibo dovevano lavorare sodo e bruciavano ogni singola caloria consumata. In queste migliaia di anni ci sono stati enormi cambiamenti nel campo dell'agricoltura e della tecnologia, e questo ha fatto sì che il cibo diventasse la risorsa estremamente accessibile che è al giorno d'oggi; l'evoluzione, però, non è riuscita a tenersi al passo in questo arco temporale. Non dobbiamo più passare le giornate a procurarci il cibo cacciando, dal momento che ce n'è in abbondanza ovunque (e per la maggior parte è completamente diverso da quello che mangiavano i nostri predecessori: nella moderna dieta occidentale il 70% delle calorie ingerite proviene dai cereali o dai loro derivati).

Sono molte le ragioni per cui guadagniamo peso, ma sono pochi i motivi per cui accumuliamo grasso in eccesso. Se rimuoviamo i cibi che favoriscono l'accumulo di grasso dalla nostra dieta e sopprimiamo la maggior parte delle tentazioni che ci spingono a mangiare cibi grassi, dovremmo essere sulla buona strada per rivoluzionare la nostra cucina e trasformare i nostri corpi in macchine magre ed energiche.

Il corpo umano, sin dai tempi della preistoria, è programmato per funzionare meglio con cibi interi, non trattati, con proteine di buona qualità, grassi salutari, frutta e verdura. Se tornassimo a una dieta quanto più possibile somigliante a quella dei nostri antenati, avremmo il corpo magro e forte che sogniamo.

Non solo vedremmo nello specchio corpi più magri e più forti, ma l'incidenza delle cosiddette malattie moderne comincerebbe a diminuire: irritabilità, depressione, disturbi dell'attenzione, artrite, diabete, sindrome dell'intestino irritabile e molte altre ancora. Sono tutti disturbi connessi all'infiammazione provocata dall'ingestione di troppo cibo spazzatura.

Siamo stati in qualche modo portati a credere che i cibi istantanei, veloci, precotti ci avrebbero fatto guadagnare in termini di magrezza e salute. Molte persone obese pensano che si tratti di pasti dietetici. Niente è più lontano dalla verità! I pasti dietetici trattati sono pieni di conservanti, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, farine industriali, ripieni artificiali, proteine della soia e i grassi più nocivi. Questi cibi causano infiammazioni, stimolano la produzione di insulina e non contengono nessuna sostanza nutritiva. E soprattutto, mangiare questo tipo di alimenti ti farà solo INGRASSARE!

Con la piramide alimentare, ci hanno convinti che abbiamo bisogno di moltissimi carboidrati. E in America le persone hanno acquistato più prodotti contenenti carboidrati. Anche i cosiddetti cibi sani spesso non sono riconosciuti come buoni dal nostro organismo. Dimenticate le etichette “senza grassi” (in realtà, piene di zuccheri e carboidrati dannosi) e “senza zucchero”! Non è altro che veleno e terreno fertile per l’accumulo di grasso.



Dimentica i cibi “dietetici” veloci ed economici! Ci vorranno anni per curare obesità, malattie cardiache, cancro e diabete, solo per nominare alcuni disturbi provocati da una cattiva alimentazione. Per non parlare poi di quanto sono dannosi per il metabolismo, il che implica un’enorme difficoltà a bruciare i grassi. Se vuoi una dieta sana, prendi una mela, qualche noce, un po’ di carne secca (senza nitrati o sciroppo di mais), ed ecco uno spuntino perfetto.

Dobbiamo tornare alla nostra dieta REALE, imitando i nostri magri e forti predecessori.

PARTE PRIMA

Inizia a ripulirti!

Ecco una lista dei tipici alimenti che costituiscono la scorta di una persona che vuole dimagrire. Controlla la tua dispensa e accertati che nessuno di questi stia inquinando la tua cucina:

- Frullati Slim-fast: tutt'altro che salutari, sono pieni di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, oli idrogenati e un mucchio di altri agenti chimici che non faranno altro che aggiungere massa grassa al tuo corpo.
- Torte di riso senza grassi: non è altro che amido raffinato senza fibre, che nel tuo corpo si trasforma immediatamente in zucchero, alzando il livello di insulina e aiutando il corpo a immagazzinare grassi.
- Barrette proteiche/energetiche: un concentrato di proteine della soia, tecnicamente inutilizzabili dal tuo organismo, oli idrogenati, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e conservanti artificiali. Praticamente una caramella gigante mascherata dalla confezione. Buttale via subito!
- Dolci a basso contenuto di zucchero: contengono dolcificanti artificiali che ingannano il tuo cervello e aumentano il tuo senso di fame, zuccheri dell'alcol, conservanti e una lista di ingredienti chimici lunga circa 15 righe. Non c'è proprio niente di buono. È un esperimento fallito di uno scienziato pazzo!
- Bibite dietetiche: sono piene di dolcificanti artificiali come NutraSweet o Splenda. Fanno più male che bene, alzano il livello di insulina nel corpo e causano fame e accumuli di grasso. Dietetiche? Non credo proprio!
- Patatine, crackers, biscotti: sono pieni di grassi idrogenati (ovvero, infarto in scatola), oli Omega-6 e farine raffinate. Cibi a così alta densità di carboidrati fanno ingrassare all'istante!
- Oli vegetali raffinati come olio di mais, di semi di girasole, di colza, di cartamo oppur il peggio del peggio, l'insaporitore Crisco: contengono acidi grassi Omega-6 ossidati, il che porta a infiammazioni, disfunzioni cardiache e obesità.
- Cereali dolci: sono pubblicizzati come cibi sani e ad alto contenuto di fibre, ma in realtà sono ricchi di zuccheri e cereali grassi raffinati, come mais, farina di soia e farina di grano. Fanno aumentare il senso di fame e innalzano i livelli di zucchero e di insulina nel sangue, rendendo il tuo corpo una macchina che accumula i grassi.

CAPITOLO 1

Cibi prodotti con farine raffinate— Pasta, biscotti, crackers, pane ecc.

I nostri predecessori non mangiavano cereali, o perlomeno non nella forma in cui li mangiamo noi oggi. Il famoso autore di nutrizione Michael Pollan spiega, nel suo illuminante libro *In difesa del cibo*, che l'umanità ha conosciuto complessivamente circa 80.000 specie diverse di piante commestibili, animali e funghi, e di queste specie solo 3.000 hanno fatto parte della dieta umana.

Ora preparati a vedere dei dati scioccanti...

Attualmente, l'adulto medio che segue la tipica dieta moderna occidentale in Paesi come Stati Uniti, Canada e Australia assume circa il 67% del suo apporto calorico totale da soli tre cibi: MAIS, SOIA E FARINA e dai loro derivati, come sciroppo di mais, olio di mais, olio di semi di soia, farina bianca ecc.

Quale dovrebbe essere, in realtà, il giusto apporto di mais, soia e farina nella dieta dell'uomo? Basandoci su decine di migliaia di anni di storia e su quella che era la dieta dei nostri antenati (che indica che cosa il nostro apparato digerente è ancora in grado di processare), dovrebbe essere un valore compreso tra l'1 e il 5% AL MASSIMO delle nostre calorie totali.

Non ci meraviglia dunque il fatto che i cereali siano responsabili di aumento di peso, alte concentrazioni di zucchero nel sangue, infiammazioni e malattie degenerative. Negli anni Settanta, l'Americano medio mangiava all'anno 39 kg di farina, 38 kg di dolcificanti, 4 kg di patate fritte e 18 kg di olio per friggere. Già allora non andava bene. Ma andiamo negli anni Novanta...



Nel 1997 i valori sono diventati questi: 55,5 kg di farina, 48 kg di zucchero o altri dolcificanti, 10 kg di patate fritte e circa 25 kg di olio per friggere (questi dati sono attualissimi anche in Italia, anche se leggermente inferiori). Quasi mezzo chilo di cibo notoriamente nocivo al giorno! E questo senza contare un sacco di altro cibo spazzatura... Ovviamente è questa la ragione per cui molte persone sono in sovrappeso o obese. E oggi le farine sono più raffinate che mai, il che significa che sono prive delle fibre e dei nutrienti essenziali. Un altro

problema derivante dall'eccesso di cereali nella nostra dieta è il glutine, che può essere irritante per lo stomaco e provocare infiammazioni croniche, problemi digestivi e, nel peggiore dei casi, malattie autoimmuni.

Le farine bianche raffinate, come la farina di grano, mancano delle due parti del seme più nutrienti e ricche di fibre: la crusca e il germe.

Una dieta basata principalmente su cereali e amidi ti farà sentire spossato, malnutrito, costipato, nervoso e depresso, oltre a renderti un soggetto particolarmente incline alle malattie croniche.

Più cibi a base di cereali mangiamo, maggiore è la quantità di insulina richiesta dal corpo per digerire velocemente i carboidrati. Nel tempo, questo fa sì che il corpo diventi resistente all'insulina, aprendo le porte al diabete e all'aumento di peso. I carboidrati raffinati si trasformano

molto velocemente in glucosio nel nostro sistema, stimolando la produzione di insulina. Si innesca un circolo vizioso: l'insulina promuove l'accumulo di riserve di grassi, causando un rapido aumento di peso, alti livelli di trigliceridi, infiammazioni, aterosclerosi, diabete e malattie cardiache.

“Farina arricchita con vitamine” è una dicitura fuorviante: sono solo quattro le vitamine e i minerali aggiunti, mentre sono 15 i nutrienti essenziali che vengono rimossi, oltre alla maggior parte delle fibre e delle altre sostanze benefiche, come gli antiossidanti.

Mangiare molti prodotti a base di grano costituisce una delle cause di letargia, stanchezza fisica e mentale, sensazione di gonfiore e irritabilità. Molti non collegherebbero questi sintomi all'alimentazione; ma devi sapere che aumento di peso, sintomi fisici e mentali sono molto più frequenti se si ha un'alta sensibilità al glutine. Il glutine è la proteina contenuta in grano, orzo e segale. È molto spesso contenuto nei cibi industriali, perciò è difficile da evitare. Negli ultimi tempi i disturbi causati dal glutine sembrano destare più attenzione (infatti nei supermercati c'è spesso una sezione apposita per i prodotti senza glutine), comunque è meglio evitare tutte le farine lavorate.

Nella dieta americana, un po' in quella italiana, è molto diffuso anche il mais. La coltivazione su larga scala e i sussidi del Governo aiutano a tenere basso il prezzo del mais, il che a sua volta aiuta a tenere basso il prezzo di molto cibo-spazzatura che a volte compriamo proprio perché è economico.

Contrariamente a quanto si crede, il mais fa parte delle granaglie, non delle verdure, e non è un buon cibo da introdurre nella dieta, per varie ragioni: non nutre, contiene troppi grassi omega-6 che causano infiammazioni, innalza il livello degli zuccheri nel sangue.

Quando popolazioni come i Maya e gli Indiani d'America cambiarono la loro dieta originale con una a base di mais, aumentarono vertiginosamente i casi di anemia, artrite, rachitismo e osteoporosi.

Il nostro organismo non è fatto per essere alimentato con una tale quantità di cibi a base di grano.

Questo è provato dai “registri archeologici” dei nostri predecessori: analizzando lo scheletro di un Indiano d'America che si alimentava principalmente con prodotti derivati dal mais, gli archeologi, hanno trovato il 50% in più di malnutrizione, una carenza di ferro di quattro volte superiore e il triplo delle malattie infettive rispetto ai nostri antenati cacciatori, la cui alimentazione era costituita prevalentemente di frutta e verdura.

Tieni presente che qui non parliamo solo di mais in senso stretto, ma anche di corn-flakes, nachos e altri cibi moderni a base di mais che sono pubblicizzati come salutari. Secondo i ricercatori, sono varie le ragioni che provano che una dieta a base di mais fa ingrassare:

- Il mais contiene moltissimi amidi e zuccheri che si digeriscono velocemente e che quindi alzano la concentrazione di insulina, causano senso di fame e portano il corpo ad accumulare riserve di cibo sotto forma di grasso. Stai attento: anche se il mais non ha un sapore dolce, non vuol dire che non sia pieno di zuccheri. Una volta introdotto nell'organismo, il mais si trasforma in zucchero in meno che non si dica. Anche gli amidi

contenuti nei derivati del mais hanno la stessa velocità di assorbimento, perciò fanno alzare la concentrazione di zucchero nel sangue e causano una voglia sempre maggiore di carboidrati.

- Il mais è povero di proteine. Di solito manca di tre degli otto amminoacidi essenziali: lisina, isoleucina e triptofano. Gli amminoacidi essenziali si chiamano così proprio perché devono essere introdotti con la dieta, dal momento che il corpo è incapace di produrli.
- Il mais contiene un'altissima percentuale di acido fitico, un agente chimico antinutriente che si lega al ferro e inibisce l'assorbimento di questo importantissimo elemento. Di conseguenza, una dieta ad alto contenuto di acido fitico rende le persone soggette a carenza di ferro, anemia e affaticamento. L'acido fitico blocca l'assorbimento delle sostanze nutritive e rende le vitamine e i minerali più difficili da utilizzare.
- Il mais non contiene alcuni minerali come il calcio, né alcune vitamine come la niacina (vitamina B3). La carenza di niacina può causare la pellagra, malattia molto diffusa tra le popolazioni che si nutrono prevalentemente di mais e derivati. Può causare anche una serie di altri sintomi come dermatiti, diarrea e depressione. Dal momento che oggi ci alimentiamo con molto mais, non sorprende che questi siano sintomi comuni.
- L'olio di semi di mais, insieme a quello di soia, è contenuto in molti cibi trattati. Entrambi questi oli sono troppo ricchi di grassi omega-6, che favoriscono le infiammazioni, e poveri di grassi omega-3, che invece sono antinfiammatori. Ne deriva uno scompenso dell'equilibrio tra omega-3 e omega-6, che può causare malattie degenerative e aumento di peso nel tempo. In più, l'olio di mais e quello di soia sono trattati con alte temperature e con solventi che ossidano e danneggiano gli oli polinsaturi e li rendono ancora più dannosi se sono inseriti nella lista degli ingredienti di alimenti trattati.

Non sono solo le persone a mangiare cibi troppo ricchi di mais. Gran parte del raccolto finisce nei mangimi per il bestiame di allevamenti industriali, che sono messi all'ingrasso con mais e altre granaglie prima di essere macellati. Anche le carni provenienti da allevamenti industriali, dunque, contengono eccessive quantità di acidi grassi omega-6, mentre la carne dei capi di bestiame alimentati a erba contiene percentuali più alte di omega-3. La maggior parte della carne che si compra al supermercato proviene da animali alimentata a mais.

Poiché il mais e le altre granaglie non fanno parte della nostra dieta per natura e sono difficili da digerire, il bestiame nutrito con granaglie ha spesso un pH troppo acido, che costituisce l'ambiente ideale per l'*Escherichia Coli* O157:H7, il ceppo più pericoloso del batterio.

Anche se eliminare dalla dieta le granaglie trattate come il mais e la farina (eh, sì, sono davvero ovunque!) può sembrare una missione impossibile, la ricompensa sarà il ritorno di una salute di ferro, occhi brillanti, pelle liscia, lucidità mentale e perdita di peso, perché il corpo sarà di nuovo in grado di estrarre le giuste sostanze nutritive dal cibo e di riequilibrare carenze alimentari derivate dal malassorbimento.

Una volta che avrai imparato a seguire una dieta a base di cibi naturali e non trattati, inizierai a eliminare gran parte di questi cereali.

Anche se molti negozi di alimentari e molti siti Internet oggi offrono una vasta gamma di prodotti senza farina di grano e senza glutine, compresi pane, panini, biscotti, dolci, ciambelle ecc, è meglio evitarli il più possibile. Anche se sono prodotti senza farina, contengono ugualmente altri cereali trattati e trasformati o sostituti della farina di grano, come la farina di tapioca e quella di mais. La cosa migliore da fare è evitare tutte le granaglie, specialmente il grano e il mais. Sostituirli con altri tipi di farine potrebbe apportare qualche piccolo miglioramento, ma non il salto di qualità di cui necessiti.

Prova a stare due settimane senza mangiare cereali. Ti garantisco che vedrai incredibili miglioramenti per quanto riguarda il peso e la forma fisica in generale! È più facile di quanto pensi... Per esempio, invece di mangiare pasta al sugo e carne a cena, prova a mangiare solo carne di bestiame alimentato a erba e verdure condite con il parmigiano. È un pasto delizioso e completamente senza glutine!

Un altro esempio è la colazione... Invece di cereali, panini o merendine, prova a basare la tua colazione su uova di galline allevate a terra, molta verdura, e magari anche qualche salsiccia di manzo, di pollo o tacchino senza nitriti e nitrati. Se sei una persona molto dinamica e hai bisogno di più carboidrati a colazione, invece dei cereali mangia un po' di frutta o bevi un tè con un po' di miele, oltre a mangiare uova e verdura... è una colazione buona e soddisfacente, che aiuta a tenere sotto controllo il livello di zuccheri nel sangue, regola gli ormoni ed elimina gli antinutrienti contenuti nelle granaglie.

Questi sono soltanto degli esempi, ma credo che tu stia già iniziando a capire quanto può essere semplice.

So che può essere difficile smettere completamente di mangiare glutine: la cosa più semplice da fare è mangiare cereali, pane e pasta nell'unico giorno "libero" concesso alla settimana (hai a disposizione un giorno a settimana per sgarrare e mangiare quello che vuoi!), senza toccarli durante gli altri sei giorni. Il tuo corpo ti ringrazierà!

CIBI A BASE DI FARINE RAFFINATE DA EVITARE

- Pane, panini, merendine
- Biscotti
- Crackers
- Pasta ad alto contenuto di farina
- Torte
- Cereali a base di farine raffinate (anche il grano intero dovrebbe essere consumato occasionalmente)
- Cibi precotti, preconfezionati e salse
- Pasta e formaggio preconfezionati
- Zuppe istantanee
- Cene precotte a base di pasta
- Farina bianca
- Patatine
- Nachos
- Cereali di mais (specialmente se dolci)
- Qualsiasi cosa in cui il mais costituisca l'ingrediente principale

CAPITOLO 2

Cibi e bevande con sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio: bibite gasate, succhi di frutta, ketchup, salse varie

Uno degli utilizzi più diffusi del mais è la sintesi di un dolcificante molto economico: lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. La produzione di questa sostanza è aumentata del 4.000% dal 1973, e oggi lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio fa concorrenza allo zucchero.

Secondo i dati del Dipartimento di Agricoltura degli Stati Uniti, un Americano medio consuma ben 19 kg di sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio ogni anno. Sono 75.281 calorie all'anno per persona! E se si calcola che 3.500 calorie equivalgono pressappoco a mezzo chilo, questo vuol dire che ogni persona guadagna 11 kg all'anno. E questo peso in eccesso viene tutto da bibite gasate, bevande energetiche e succhi di frutta.



I ragazzi, in media, assumono da 15 a 20 cucchiaini di sciroppo di mais soltanto bevendo analcolici! Altri studi mostrano che l'abitudine di assumere bevande alla frutta a colazione si è consolidata a tal punto che questi prodotti hanno sostituito il latte. Iniziare la giornata con un pieno di zuccheri porta ad un crollo dell'organismo dopo sole due ore. Trascorso questo tempo, la fame aumenta, si mangia e si prende peso.

Non c'è da stupirsi se i ragazzi di oggi sono sovrappeso!

Se l'Americano medio potesse eliminare solo *una* di queste bevande ogni giorno, avrebbero 5kg in meno ogni anno! Questi prodotti sono in massima parte dolcificati con lo sciroppo di mais.

Nel 2009 è stato calcolato che in America circa il 25% dell'apporto calorico viene dagli zuccheri, e principalmente dallo sciroppo di mais! Ciò significa che il 25% di ciò che mangiamo contiene soltanto calorie e nessuna sostanza nutritiva.

La prossima volta che vai al supermercato, prova a prendere 5 bevande diverse, inclusi succhi di frutta e bevande energetiche, e leggi le etichette. Sarà traumatico verificare che il primo o il secondo ingrediente della lista è sempre lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio (abbreviato con HFCS).

Ora guarda le etichette di prodotti in cui mai ti aspetteresti di trovare dei dolcificanti: ketchup, salsa di pomodoro, zuppe, cereali e cracker. Lo sciroppo di mais è ovunque; è possibile che sia contenuto in tutti i cibi che mangi in un'intera giornata. Detto questo, è davvero così strano che ci sia un così alto tasso di obesità nel mondo? Ecco perché è meglio evitare TUTTI gli alimenti trattati e acquistare solo cibi interi, come uova, frutta secca, frutta fresca e verdura.

Ma che cos'è lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio? Non è un prodotto di origine naturale, anche se molti ne sono convinti. È alterato chimicamente con degli enzimi che conferiscono allo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio una concentrazione di zucchero diversa da quella del semplice sciroppo di mais (non che questo sia salutare!). Questa alterazione chimica permette al glucosio (uno zucchero semplice) di trasformarsi in parte in fruttosio.

Secondo uno studio pubblicato dall'American Journal of Clinical Nutrition nel 2004, dal 1970 al 1990 il consumo di HFCS è aumentato del 4.000%! È una quantità nettamente superiore a quella di qualsiasi altro alimento. Peccato che non abbiamo aumentato così tanto il nostro consumo di frutta e verdura: saremmo tutti più sani e più magri!

Studiando questi risultati (e il conseguente aumento dell'obesità), i ricercatori hanno tenuto conto delle differenti risposte dell'organismo a diversi tipi di zucchero.

Il fruttosio nel corpo umano si trasforma in grasso più velocemente di qualunque altro zucchero.

Potrebbe essere questa una delle ragioni per cui gli Americani ingrassano così velocemente. Oltre a determinare un innalzamento dei valori di zucchero nel sangue, e quindi di insulina, il fruttosio causa un significativo aumento dei trigliceridi, il che costituisce una delle più frequenti cause di infarto. Nemmeno il fruttosio è così facile da digerire!

C'è un'altra differenza tra il fruttosio e gli zuccheri semplici. Il glucosio penetra nelle cellule grazie all'azione dell'insulina; il fruttosio, invece, utilizza un altro tipo di meccanismo, completamente indipendente dall'insulina.

Gli zuccheri semplici danno al cervello una sensazione di soddisfazione, quindi il senso di sazietà.

Il fruttosio non dà senso di sazietà, perché non arriva a dare alcun segnale al cervello. Una volta all'interno delle cellule, il fruttosio si trasforma in trigliceridi molto più velocemente rispetto al glucosio. Questo vuol dire che il fruttosio è più facilmente immagazzinabile sotto forma di grasso.

Ora sembra scontato: lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio è il più grande alleato dell'obesità e di altre patologie ad essa connesse, come diabete e infarti.

Quasi sempre lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio è prodotto con mais geneticamente modificato, i cui effetti collaterali sono ben noti. Gli scienziati hanno scoperto che gli animali alimentati a mais geneticamente modificato presentano alterazioni nel sangue, al fegato e ai reni. Anche le persone che si cibano di mais geneticamente modificato sono soggetti a rischio, anche se è difficile dimostrarlo con degli esperimenti.

È universalmente noto che ingerire mercurio è altamente dannoso. Il mercurio avvelena il cervello e il sistema nervoso. È altamente tossico per le donne incinte e per i bambini in età evolutiva. Anche una dose minima di mercurio può danneggiare lo sviluppo cerebrale, la memoria e le capacità di apprendimento.

Negli adulti, l'avvelenamento da mercurio costituisce un fattore di rischio di pari entità: è stato collegato a patologie come morbo di Alzheimer, demenza, problemi di fertilità, perdita della vista e della memoria, alterazione della pressione arteriosa, disfunzioni muscolari.

Altri studi dimostrano che la presenza di mercurio nel sistema nervoso centrale determina problemi psicologici, neurologici e immunologici.

Più della metà dei campioni di HFCS analizzati contiene mercurio. Anche se i produttori di HFCS lo pubblicizzano come naturale, è un prodotto altamente trattato che *assolutamente* non esiste in natura. Trasformare il mais in HFCS è un'operazione molto diffusa, e per raggiungere tale scopo si utilizza il mercurio.

Puoi evitarlo, se decidi di basare la tua dieta su cibi sani e naturali. Se decidi di acquistare un qualunque cibo trattato, leggi attentamente l'etichetta... e rimetti il prodotto dov'era se lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio compare tra gli ingredienti, soprattutto se al primo o al secondo posto.

Continua a guardarti in giro, perché i produttori stanno iniziando ad accorgersi del fatto che la sfiducia verso l'HFCS sta crescendo, e stanno ricominciando ad usare al suo posto lo zucchero e perfino la stevia, dolcificante naturale e ipocalorico.

CIBI CONTENENTI HFCS DA EVITARE

- Tutte le bibite gasate
- Bevande aromatizzate e succhi di frutta
- Limonata in bottiglia
- Bevande energetiche dolcificate
- Macedonia di frutta e frutta disidratata, se mancano della dicitura “100% frutta”
- Salse per la carne, ketchup
- Cocktail alcolici
- Budini e yogurt
- Gelati
- Torte e dolci confezionati
- Caramelle
- Cereali
- Tutti gli sciroppi, tranne lo sciroppo d’acero
- Barrette ai cereali
- Tutti gli alimenti precotti o confezionati, in genere, contengono HFCS.

CAPITOLO 3

Margarine, oli vegetali, grassi insaturi

Ci hanno sempre detto di evitare i grassi. In realtà, però, i grassi giusti ci aiutano a dimagrire. Invece, mangiare i grassi sbagliati non solo fa ingrassare, ma può determinare l'insorgenza di una serie di altre malattie e disfunzioni, oltre che dell'invecchiamento precoce. Contrariamente a quanto si crede, i veri nemici della nostra salute sono i grassi insaturi e gli oli vegetali, e non il colesterolo o i grassi saturi.

Fortunatamente, negli ultimi tempi sta emergendo la verità per quanto riguarda i grassi insaturi e gli oli vegetali. Sono loro i principali alleati di infiammazioni, tumori, malattie cardiache e obesità, e non il colesterolo o i grassi saturi.



I grassi insaturi non sono naturali. Sono oli vegetali idrogenati, trattati con alte temperature e pressioni e con altri agenti chimici. Questo fa sì che l'olio, a temperatura ambiente, tenda a solidificare invece di restare fluido. I grassi insaturi sono degli ottimi conservanti per i cibi in scatola, ma sono estremamente dannosi per il corpo umano.

I grassi insaturi indeboliscono la membrana cellulare e inibiscono il metabolismo dei nutrienti e delle calorie. Pensaci la prossima volta che stai per comprare patatine, merendine e pollo fritto: probabilmente cambierai idea.

Una cellula sana è dotata di una membrana traspirante che assorbe e utilizza le sostanze nutritive.

L'effetto dei grassi insaturi è quello di creare una sorta di guscio rigido intorno alla cellula, e non una membrana. Questo guscio soffoca la cellula e la fa ammalare, perché blocca il giusto funzionamento del metabolismo, l'assorbimento di sostanze nutritive e la capacità di utilizzare il glucosio. Tutto ciò provoca infiammazioni che portano non solo ad una maggiore probabilità di avere un infarto o il diabete, ma anche ad un significativo aumento di peso e a una minore resistenza alle infezioni e ai tumori.

Sebbene i grassi insaturi siano molto dannosi, si trovano comunque in molti cibi trattati, soprattutto in quelli di panetteria, come biscotti, cracker, patatine e pop corn. La maggior parte dei grassi insaturi della nostra dieta proviene dagli oli vegetali industriali, che sono parzialmente o totalmente idrogenati.

Le margarine e tutti gli altri sostituti del burro sono esempi di grassi insaturi. Il burro è di gran lunga migliore rispetto ai suoi insalubri sostituti. Può anche far bene alla salute, soprattutto se proviene da bestiame alimentato a erba. Nel mio blog ho scritto un articolo su come può addirittura far dimagrire.

E gli oli vegetali? Fino a poco tempo fa si pensava che fossero un'alternativa sana ai grassi saturi. Gli oli vegetali polinsaturi sono stati pubblicizzati come sostituti dietetici dei grassi animali. Tieni ben presente che non è stata altro che una mossa diretta a mantenere attivo il giro d'affari delle aziende produttrici di oli vegetali.

Olio di colza, di mais, di soia e di girasole: sono stati tutti definiti come salutari in confronto ai grassi saturi. L'olio di colza e di girasole sono ancora tra i più utilizzati in cucina. Gli studi, però, hanno evidenziato una situazione completamente diversa. Questi oli favoriscono le infiammazioni dell'organismo, perché creano uno squilibrio tra la concentrazione di omega-3 (gli acidi grassi salutari,

contenuti nella carne e nel pesce fresco) e quella di omega-6 (gli acidi grassi che si trovano in enormi quantità negli oli vegetali e nei grassi insaturi).

Anche gli acidi grassi omega-6 sono importanti nella nostra dieta, ma al giorno d'oggi ne mangiamo davvero troppi. Un consumo eccessivo di omega-6 provoca l'aumento del rischio di patologie come infiammazioni, malattie autoimmuni e cardiovascolari.

Il drastico cambiamento dei grassi introdotti con la nostra dieta risale ai primi anni del Novecento, quando cominciarono ad essere messi in commercio oli vegetali raffinati, come la margarina, mentre si abbassava il livello di consumo di pesce fresco, carne, selvaggina e verdura. Il rapporto tra omega-6 e omega-3 nei nostri predecessori era di 2:1 o 3:1. Oggi questa proporzione è arrivata al valore di 20:1.

Grandi quantità di oli vegetali sono dannose per l'organismo. In particolare, c'è una maggiore incidenza di tumori che colpiscono i polmoni e l'apparato riproduttore. Una dieta che prevede molti oli vegetali, soprattutto se idrogenati, può causare irritabilità, epatiti, difficoltà di apprendimento, problemi di crescita nei bambini, aumento delle concentrazioni di acido urico e dei trigliceridi. Sono inoltre stati messi in relazione con patologie degenerative come il morbo di Alzheimer e la demenza, e provocano danni ai cromosomi, in quanto sono in grado di accelerare il processo di invecchiamento cellulare.

Il consumo eccessivo di oli vegetali e grassi insaturi è responsabile di seri problemi quali aumento di peso, cancro e malattie cardiache; inoltre interferisce con la produzione di prostaglandine, e ciò porta a problemi di salute che vanno dalla sindrome premestruale alle malattie autoimmuni. Aumenta anche il rischio di formazione di coaguli sanguigni, responsabili della maggior parte degli infarti. Uno studio effettuato nel 2004 ha evidenziato che i grassi contenuti nei coaguli arteriosi sono per la maggior parte grassi insaturi. E a provarli non sono i grassi animali, ma gli oli vegetali!

Se portati ad alta temperatura, gli oli vegetali sono ancora più tossici: è stato dimostrato che, se riscaldati, nell'intestino si trasformano in una sostanza simile alla vernice. Hai mai provato a pulire una padella sporca di olio vegetale? È quasi impossibile! Pensa a ciò che succede nel tuo corpo! E consumare spesso questo tipo di prodotti ne aumenta la tossicità. Pensaci la prossima volta che mangi patatine fritte. L'olio in cui sono state cotte è stato portato ad alte temperature più di una volta ed è diventato un autentico veleno per i tuoi organi!

Nel corso degli anni, questo pensiero per me si è trasformato in un trucco per stare lontano dalle patatine fritte (ebbene sì, piacevano anche a me qualche anno fa). Da quando ho studiato i processi biochimici che avvengono in un olio non solo idrogenato, ma anche scaldato più volte, e so che le reazioni che il corpo manifesta sono simili a quelle che seguono all'ingestione di un veleno, vedo le patatine fritte come un cibo repellente, piuttosto che gustoso.

Un interessante studio di un chirurgo plastico ha inoltre rilevato che i consumatori assidui di oli vegetali ha molte più rughe di quelli che sono abituati ad usare grassi animali. Come puoi capire, questi cosiddetti oli "sani" favoriscono enormemente l'invecchiamento.

Gli oli vegetali, costituiti prevalentemente da omega-6, sono altamente infiammatori. Le infiammazioni vengono contrastate dal colesterolo, che agisce come un cerotto che avvolge il vaso sanguigno danneggiato.

Man mano che l'infiammazione si allarga, il colesterolo continua a costringere il vaso sanguigno, dando luogo al processo di aterosclerosi. Il colesterolo è considerato il maggiore responsabile delle malattie

cardiache, ma in realtà sono proprio i grassi omega-6, i grassi insaturi, gli zuccheri e gli altri cibi infiammatori a causare questi problemi.

Anche i medici e i ricercatori che incoraggiavano l'uso di oli vegetali oggi sono al corrente dei danni che possono provocare. Gli scienziati si sono dichiarati contro una dieta in cui compaiono troppi oli vegetali polinsaturi. E già nel 1969 alcune ricerche avevano dimostrato che l'utilizzo di olio di mais era correlato a un aumento dei casi di aterosclerosi.

Altri ricercatori hanno dimostrato che gli oli vegetali idrogenati provocano l'osteoporosi: hanno infatti scoperto che il consumo di grassi insaturi fa abbassare il livello di testosterone, causa mutazioni nella composizione dello sperma e gravidanze problematiche. Il consumo di grassi insaturi interferisce con l'uso che il corpo fa degli acidi grassi omega-3 che si trovano nell'olio di pesce, nei cereali e nelle verdure a foglia verde. Non c'è assolutamente NIENTE di buono in questi veleni! Li devi evitare a tutti i costi.



Olio di colza, di semi di soia o di girasole e di cartamo sono esempi di olio vegetale. I cibi confezionati come cracker, biscotti, dolciumi, margarina e altri sostituti del burro, Crisco, pop corn per il microonde, patatine e via dicendo contengono grassi insaturi.

Se leggendo la lista degli ingredienti ti imbatti nella dicitura "olio idrogenato", non lo comprare!

E ricorda che anche l'olio di colza, sebbene si pensi che sia sano, non lo è nemmeno lontanamente.

Qualche tempo fa ho scritto a tal proposito un articolo sul mio sito: lì spiego bene il motivo per cui l'olio di colza fa male.

Uno dei più grandi favori che puoi fare alla tua salute e alla tua forma fisica è provare a raggiungere il giusto equilibrio tra omega-6 e omega-3. Come ho detto prima, la giusta proporzione è 2:1, e non lo sconcertante rapporto del 20:1 di oggi!

Un olio di pesce di buona qualità oppure, ancora meglio, l'olio di krill, può davvero cambiare le cose. In più, l'olio di krill viene assorbito più velocemente grazie ai fosfolipidi in esso contenuti, ed è una buonissima fonte di astaxantina, che rende l'olio di krill un ottimo antiossidante. Sia l'olio di pesce che l'olio di krill fanno bene. Uno dei benefici dell'olio di pesce è proprio la più alta quantità di omega-3. Io compro l'olio di krill su questo sito: <http://natural.getprograde.com/essential-fatty-acid.html> (sito in inglese che spedisce anche in Italia).

GRASSI INSATURI: CIBI DA EVITARE

- Qualsiasi tipo di margarina e di sostituto del burro
- Biscotti e merendine con grassi idrogenati
- Pop corn da preparare al microonde
- Crisco
- Cibi surgelati (piatti pronti, patatine fritte, alette di pollo)
- Alcuni tipi di burro d'arachidi
- Glassa
- Salse
- Sostituti della panna
- Pasti sostitutivi frullati
- Cibi fritti
- Formaggi preconfezionati

CAPITOLO 4

Dolcificanti artificiali: sucralosio (E955), aspartame, saccarina

I dolcificanti ipocalorici aiutano davvero a perdere peso o con il tempo fanno solo ingrassare? In realtà i dolcificanti dietetici possono farti prendere peso, perché ingannano il tuo organismo e non gli danno ciò di cui ha effettivamente bisogno.

Secondo i ricercatori, non ci sono prove effettive che i sostituti dello zucchero aiutino a perdere peso. Anzi, sono portati a pensare che questi dolcificanti chimici stimolino il senso di appetito e la risposta dell'insulina.

Chiunque abbia a cuore la propria salute dovrebbe stare lontano da dolcificanti tossici come l'aspartame, il sucralosio (E955), la saccarina e l'acesulfame K (Dietor).

I dolcificanti artificiali sono intrugli chimici che mai e poi mai dovrebbero essere ingeriti. La cosa migliore da fare è evitare tutti i sostituti dello zucchero. Non hanno NESSUN valore nutritivo, ingannano il corpo facendogli capire che stai mangiando qualcosa di dolce e contengono tossine molto dannose.



Ma come fanno i dolcificanti a ingannare il corpo? L'aspartame, per esempio, non contiene calorie, ma uno dei suoi ingredienti, la fenilalanina, blocca la produzione di serotonina, la molecola cerebrale che regola il senso di fame, oltre che il buonumore. Quando nel cervello c'è poca serotonina, ci viene voglia dei cibi che sono in grado di produrla, ovvero amidi, carboidrati e cibi altamente calorici. Più aspartame consumi, più frequente e intenso sarà il desiderio di questi cibi.

Non si discute: i dolcificanti artificiali ingannano il corpo e la mente. Questo innesca un circolo vizioso: il senso di fame aumenta, mangi, ricorri ai dolcificanti artificiali e il senso di fame ritorna più forte di prima. Nel tempo vedrai solo un aumento di peso. I dolcificanti sono dietetici? Difficile!

Tra gli scienziati sta emergendo il sospetto che ai consumatori di dolcificanti artificiali succeda anche qualcos'altro. Pur non avendo calorie, il sapore dolce di queste sostanze attiva il rilascio di insulina, anche quando manca il nutrimento per le cellule.

Di solito gli zuccheri introdotti entrano nel sangue sotto forma di glucosio. L'insulina, secreta dal pancreas, sblocca le cellule e permette l'entrata degli zuccheri: è così che viene mantenuto il normale livello degli zuccheri nel sangue.

I dolcificanti artificiali spingono il corpo a pensare di aver mangiato e a rilasciare comunque insulina. Quando l'insulina entra in circolo senza che ci sia un effettivo apporto di sostanze nutritive, ti viene fame.

Non appena il tuo corpo si sarà reso conto di non aver assorbito alcun nutriente, sentirai un buco allo stomaco che potrà essere riempito esclusivamente con cibo che eleva il livello di zucchero. A questo punto sarà molto difficile evitare snack zuccherati ipercalorici e tu ti troverai coinvolto nel ciclo di fame, voglie e snack.

Il Governo americano, come quello italiano, ha approvato il commercio di sei dolcificanti artificiali.

Oltre alla saccarina, al sucralosio (E955) e all'aspartame, ci sono l'acesulfame K (Dietor) e il neotame. È relativamente nuovo sul mercato un dolcificante naturale derivato da una pianta, la stevia. Anche il dolcificante si chiama stevia, ed è venduto con il suo nome (Stevia pura, in bustine o in gocce) o con nomi delle parti di questa pianta (Truvia). È davvero ottimo e salutare!

La saccarina è stato il primo dolcificante ad essere immesso sul mercato. Non contiene calorie ed è centinaia di volte più dolce rispetto al normale zucchero. Nonostante ciò, molte persone sentono uno sgradevole sapore amaro dopo aver mangiato cibi dolcificati con la saccarina.

La saccarina è per molti il miglior sostituto dello zucchero, ma è da sempre collegata con alcuni problemi di salute. È un prodotto sintetico che si presenta come una polvere bianca e cristallina. Non ha valore nutrizionale ed è molto difficile da metabolizzare. Nonostante ciò, è il terzo dolcificante più venduto, dopo il sucralosio e l'aspartame.

Sai come è stata scoperta la saccarina? Potresti restare sconvolto, e probabilmente la nozione che sto per darti ti aiuterà a riflettere se sia realmente il caso di usare la saccarina! Nel 1879 un chimico ha scoperto questo dolcificante (detto anche delfinide benzoico o E954) mentre stava facendo delle ricerche sui derivati del catrame.

Quest'uomo non stava provando a sintetizzare un nuovo dolcificante né alcun tipo di prodotto alimentare: solo per caso ha notato che la sostanza che aveva scoperto era dolce. Come ha fatto? Chissà, forse si è passato una mano sulla bocca mentre lavorava: non è saggio assaggiare agenti chimici, ma a lui è capitato.

Dopo che è stato scoperto il sapore dolce di questa sostanza, la saccarina è stata commercializzata e spesso criticata per la sua insalubrità.

Già nel 1977 la saccarina era stata ritenuta cancerogena, in seguito ad un esperimento con il quale si dimostrò che provocava il cancro alla vescica nei topi. I tossicologi americani inserirono la saccarina nella lista ufficiale degli agenti cancerogeni. Il ciclamato, la versione precedente di questo dolcificante, era stato tolto dalla circolazione nel 1970 per gli stessi motivi.

Il Governo stabilì che la saccarina dovesse essere dotata di un'etichetta che informava dell'aumento del rischio di sviluppare un tumore.

Questa etichetta non c'è più, perché non ci sono prove certe a sostegno della tesi che la saccarina provochi il cancro negli umani, ma rimane comunque un dolcificante da usare con cautela, che sicuramente col tempo rivelerà i suoi effetti nocivi.

La saccarina, in soggetti particolarmente sensibili, può causare i seguenti sintomi:

- * Prurito
- * Orticaria
- * Eczema
- * Nausea
- * Cefalea
- * Diarrea
- * Vescica iperattiva
- * Iperventilazione
- * Afte

La prossima volta che apri quella bustina colorata per versare il suo contenuto nel caffè, pensa che stai per bere un derivato del catrame. Che te ne pare?

L'aspartame è in commercio da più di vent'anni e, anche se ci sono molti problemi di salute legati a questo dolcificante, resta comunque uno dei più utilizzati, sia come sostituto dello zucchero che per dolcificare altri prodotti.

Oltre ad ingrassare, la maggior parte dei consumatori di aspartame riporta molti dei suoi effetti collaterali, anche se spesso non ne conosce la causa. Anche i soggetti che non presentano reazioni immediate possono risentire dei danni provocati dagli amminoacidi eccitanti presenti nell'aspartame: fenilalanina, metanolo e dichetopiperazine (DKP). Tra gli effetti collaterali dell'aspartame segnaliamo i seguenti:

- Problemi alla vista
- Acufeni (fischi e ronzii nelle orecchie)
- Sensibilità al rumore o problemi di udito
- Episodi di epilessia
- Cefalea, emicrania, vertigini
- Depressione
- Irritabilità
- Aggressività
- Ansia, palpitazioni, tachicardia
- Dolori allo stomaco o all'addome
- Pruriti
- Eczemi, eritemi



Anche se pare che il sucralosio faccia meno male rispetto all'aspartame, non ci sono prove sufficienti per ritenerlo un prodotto sicuro: dovrebbe essere considerato nocivo, alla stessa stregua di un qualunque altro dolcificante ipocalorico.

I produttori di sucralosio lo pubblicizzano come un "derivato dello zucchero", "completamente naturale" perché è in parte costituito da sucrosio, uno zucchero naturale. Ma il sucralosio NON è per nulla naturale: è un composto sintetico ottenuto chimicamente aggiungendo atomi di cloro allo zucchero.

Secondo il celebre chimico Shane Ellison (www.thepeopleschemist.com), "I produttori di E955 affermano che il cloro aggiunto al sucralosio è simile all'atomo di cloro presente nella molecola del sale (NaCl). Se associato al sodio, il cloro forma dei legami ionici non nocivi per formare il sale da cucina. I produttori di sucralosio spesso portano questo fenomeno come prova della sicurezza del prodotto. Sembra però che non abbiano mai imparato che cosa sono i legami covalenti. A differenza del cloro che forma legami ionici, quello che forma legami covalenti non è fatto per essere introdotto nel corpo umano. Il sucralosio forma legami covalenti con il cloro, e usarlo come dolcificante è come assumere piccole quantità di pesticidi clorati. Non riusciremo mai a capire di quale entità siano realmente i danni che provoca, senza una lunga ricerca. Il sucralosio fu scoperto per caso nel 1970, da alcuni scienziati che stavano cercando di produrre un nuovo insetticida. Il più giovane per errore si portò alla bocca quell'insetticida e scoprì che era dolce".

Dal momento che un dolcificante senza calorie si vende molto più facilmente rispetto a un insetticida, il prodotto è stato battezzato E955 e pubblicizzato come il sostituto naturale dello zucchero. Non importa il fatto che, almeno una volta, sia servito per uccidere gli insetti. E se uccide gli insetti, è molto

probabile che non faccia bene nemmeno a noi. Ti sembra ancora un prodotto per uso alimentare? Come funziona l'E955? Per la maggior parte attraversa il nostro corpo senza essere digerito. Viene metabolizzato solo per il 10-15%. I soggetti con un apparato digerente particolarmente sano assorbono percentuali più alte di sucralosio, perché sono in grado di digerire meglio. Questo vuol dire che nel loro corpo entra più cloro, e i problemi insorgono di conseguenza.

Perfino una parte dei test effettuati dai produttori di sucralosio dà risultati inquietanti: hanno evidenziato che gli animali a cui era stato somministrato il prodotto riportavano effetti collaterali gravi, come l'ingrossamento del fegato e il restringimento del timo... E questo solo in tempi brevi. Che cosa potrebbe succedere con il passare del tempo? Non si sa, perché la commercializzazione di sucralosio è avvenuta prima di aver effettuato questo tipo di test. La ricerca è in corso di svolgimento e le cavie siamo noi.

Se il sucralosio è pericoloso in piccole dosi, figuriamoci i danni che possono fare quantità più grandi del cloro che contiene! Una delle caratteristiche che rende l'E955 così forte sul mercato è che rimane stabile anche ad alte temperature, quindi può essere usato in cucina, a differenza degli altri dolcificanti artificiali. Il problema è che un sacco di alimenti a basso contenuto calorico sono dolcificati con il sucralosio. E molte persone fanno uso di cibi o bevande senza zucchero anche più volte al giorno.

Alcuni soggetti sono allergici al sucralosio, che può provocare eritemi, attacchi di panico, cefalea, crampi addominali, diarrea, mal di stomaco e dolori muscolari. Le reazioni allergiche potrebbero non manifestarsi immediatamente, ma comparire all'improvviso dopo qualche tempo.

Ci sono inoltre le prove che il sucralosio danneggia la flora batterica intestinale, causando problemi digestivi e una maggiore debolezza del sistema immunitario. Non è una cosa positiva.

Anche se sembra improbabile che il sucralosio sia tossico come l'aspartame, analizzando la sua struttura chimica i ricercatori hanno dimostrato che il consumo di sucralosio nel tempo può contribuire all'insorgenza di gravi disturbi immunologici e neurologici.

Il dottor Joseph Mercola ha rilevato che nel giro di 24 ore il sucralosio può provocare i seguenti sintomi:

- Arrossamenti, pruriti, gonfiori, lacrimazione, escoriazioni, eritemi, vesciche e orticaria (le più comuni reazioni allergiche)
- Palpitazioni, tosse, iperventilazione
- Gonfiore di viso, palpebre, labbra, lingua e gola; cefalea, emicrania
- Naso chiuso, starnuti
- Prurito agli occhi, occhi rossi e gonfi
- Gonfiore addominale, nausea, vomito, diarrea (anche con sangue)
- Tachicardia
- Dolori alle giunture
- Ansia, depressione, vertigini

Ci sono molti altri dolcificanti naturali che costituiscono una sana alternativa allo zucchero e non provocano alcun effetto collaterale: su questo punto torneremo dopo.

I miei dolcificanti naturali preferiti sono la stevia (che non contiene tutte le calorie dello zucchero), il miele e lo sciroppo d'acero puro (questi ultimi contengono zucchero, ma anche molti nutrienti benefici).

CIBI SENZA ZUCCHERO DA EVITARE

- Bibite dietetiche
- Bevande solubili
- Bevande senza zucchero
- Bevande energetiche senza zucchero
- Merendine e dolci senza zucchero
- Gelato senza zucchero
- Caramelle e gomme da masticare senza zucchero
- Molte barrette proteiche contengono grosse quantità di dolcificanti artificiali: leggi bene l'etichetta!
- Qualsiasi prodotto "senza zucchero": leggi l'etichetta e vedrai che nella stragrande maggioranza dei casi contengono almeno uno dei dolcificanti artificiali di cui abbiamo parlato.

CAPITOLO 5

Latticini pastorizzati industriali

Nonostante la salubrità del latte sia universalmente nota, non mancano i problemi che sorgono in seguito al consumo assiduo di latticini pastorizzati industriali. Il latte fa bene soltanto se non è pastorizzato e se viene da mucche alimentate a erba. Purtroppo il latte che si trova in commercio è sempre pastorizzato e quasi sempre proviene da bestiame alimentate a mais. Ecco come un alimento da sano diventa dannoso.



Le industrie casearie promuovono il latte pastorizzato come un prodotto salutare e nutriente, ma non è proprio così. Alcuni studi dimostrano che il latte pastorizzato industriale può contribuire all'insorgere di una serie di problemi di salute, tra i quali diabete, cancro alla prostata e alle ovaie, artrite reumatoide, aterosclerosi, anemia e leucemia.

Di studi sul latte pastorizzato ne esistono a decine e, anche se forse non lo sai, la maggior parte di questi ne sconsigliano l'uso, poiché il latte pastorizzato industriale causa coliche intestinali, irritazioni, anemia, reazioni allergiche e salmonella. Tieni presente anche che c'è

la concreta possibilità che il latte venga contaminato con cellule di sangue, ormoni, agenti chimici e pesticidi.

Cinquant'anni fa una mucca produceva circa 900 kg di latte all'anno. Oggi invece i maggiori produttori arrivano a 23.000 kg! Com'è possibile? Certo non è un miracolo della natura! Droghe, antibiotici, ormoni della crescita, mangimi speciali: ecco com'è possibile.

Al giorno d'oggi le mucche da latte vengono sottoposte a quantità sempre maggiori di BGH (ormone bovino della crescita o BST), una vera e propria droga che dovrebbe stimolare la produzione di latte senza interferire con la qualità del latte o della carne. Questo è quello che afferma Monsanto, lo scopritore di questo ormone. Ma Monsanto sarà affidabile?

Non sono stati effettuati studi sulle reazioni delle persone che bevono latte con il BGH, ma l'ormone è stato analizzato ed è emerso che favorisce il proliferare di cellule tumorali. È logico: se stimola la crescita dell'organismo, fa crescere anche i tumori. Una delle teorie sull'aumento dei casi di cancro al seno lo attribuisce proprio alla presenza di questa droga nei prodotti caseari.

In molti Paesi il BHG è stato proibito a causa della sua pericolosità per la salute. E non hanno torto: qualsiasi sostanza venga introdotta nell'organismo di una mucca da latte è a sua volta contenuta nel latte. Non so voi, ma a me proprio non va di mangiare ormoni della crescita, specialmente per mucche. Chissà cosa fa agli umani!

A causa del consumo sempre più assiduo di BGH, si è osservato un incremento del 50-70% delle mastiti (infiammazioni della mammella) nelle mucche da latte. Per curare la mastite occorrono gli antibiotici, e anche quelli si riversano nel latte che beviamo.

Più del CINQUANTA PER CENTO degli antibiotici che vengono prodotti finiscono nel cibo per gli animali: gli antibiotici, teoricamente, negli allevamenti dovrebbero essere usati esclusivamente per curare le infezioni. Oggi le mucche da latte sono allevate in condizioni pessime e in ambienti sporchi, e

non sono animali sani. Per questo viene loro somministrata una gran quantità di antibiotici, per tutta la loro vita.

E a nostra insaputa anche noi prendiamo moltissimi antibiotici solo bevendo il latte, e così stiamo diventando sempre meno sensibili e più resistenti agli antibiotici. Se analizzassimo il latte che si trova in commercio, vedremmo al suo interno tracce di oltre 80 antibiotici diversi! I mammiferi, durante l'allattamento, si liberano di molte tossine; tra queste troviamo proprio antibiotici, pesticidi, agenti chimici e ormoni della crescita.

P.S.: *Nel caso in cui ancora non lo sapessi, esistono prove scientifiche del fatto che gli antibiotici possono far aumentare la massa grassa addominale nelle persone.*

A causa delle mastiti, il latte viene contaminato con cellule infette. Se ancora non lo sai, una definizione alternativa per queste cellule infette va sotto il nome di "pus". Le norme igieniche attuali prescrivono che il conteggio di cellule infette debba essere tenuto al di sotto di certi valori. Il latte che si trova in commercio contiene da 1 milione a 1 milione e mezzo di cellule infette per ogni millilitro (ovvero un circa 1 grammo ogni 30).



Latte intero? Adesso è solo un disgustoso miscuglio di antibiotici, agenti chimici, ormoni e pus. Il latte pastorizzato industriale non è un alimento sano e dovresti evitarlo a tutti i costi. Sono calorie vuote che non fanno altro che aggiungere peso al tuo corpo e riempirlo di sostanze chimiche.

Ma aspetta, non è tutto! La pastorizzazione modifica la composizione del latte rendendolo ancora meno salutare. Il bestiame da latte negli allevamenti industriali viene tenuto in pessime condizioni igieniche. E inoltre il bestiame dei grandi allevamenti è alimentato a granaglie, non ad erba, come sarebbe naturale.

Questa dieta forzata cambia la composizione dei grassi nel latte che, di per sé, sarebbe estremamente ricco di acidi grassi salutari come gli omega-3 e l'acido linoleico.

Il latte crudo inacidisce, ma quello pastorizzato marcisce, ed esistono macchine apposite per rimuovere muchi e pus dal latte pastorizzato: questo processo si chiama chiarificazione.

E pensa un po': dato che esiste la pastorizzazione, i controlli sulle malattie del bestiame non sono più ritenuti necessari! Le mucche che ci danno il latte sono tenute in allevamenti sovraffollati e sporchi, e sono malate.

Il processo di pastorizzazione del latte è iniziato nel 1920, per eliminare gli agenti patogeni responsabili di tubercolosi, diarrea, dissenteria e altre malattie causate dalle cattive condizioni in cui versava il bestiame. Secondo Sally Fallon della Weston Price Foundation:

"Il calore altera gli amminoacidi del latte, la lisina e la tirosina, rendendo il latte meno ricco di proteine; favorisce il deterioramento degli acidi grassi insaturi e la distruzione delle vitamine. La quantità di vitamina C che si perde durante la pastorizzazione è superiore al 50%; si perde circa l'80% di vitamine solubili in acqua. La pastorizzazione altera la composizione minerale del latte, rendendolo meno ricco di calcio, cloro, magnesio, fosforo, potassio, sodio e zolfo. Ci sono alcune prove che dimostrano che la pastorizzazione altera anche il lattosio, rendendolo più facilmente assorbibile".

Quando il latte viene pastorizzato, le molecole proteiche si riscaldano e cambiano forma e composizione, il che le rende più difficili da metabolizzare e da digerire. Una molecola proteica semplice diventa complessa, così al nostro apparato digerente è richiesto uno sforzo notevole per scomporla. Alcune persone non ci riescono affatto: è questo il motivo per il quale il consumo di latte è stato messo in relazione con il diabete. Il pancreas deve sforzarsi per produrre enzimi. A questo vanno ricondotte anche le forme di intolleranze al latte: la parte proteica del latte, la caseina, dopo la pastorizzazione diventa difficile da digerire, causando numerose reazioni allergiche.

Negli anziani e nelle persone che soffrono di intolleranza al latte o di altri problemi digestivi, il latte passa attraverso l'intestino senza essere completamente digerito: alcune particelle restano intatte, e le più grandi possono bloccare i villi intestinali, che servono ad assorbire le sostanze nutritive. Ne conseguono allergie, affaticamento, abbassamento delle difese immunitarie e altre patologie degenerative.

Durante la pastorizzazione, il calore distrugge gli enzimi attivi del latte: infatti il test per capire se la pastorizzazione è riuscita è proprio l'assenza di enzimi. Questi enzimi sono fondamentali perché aiutano l'organismo a scomporre e utilizzare tutti i nutrienti contenuti nel latte, compreso il calcio. Per questo chi è affetto da osteoporosi non può assumere calcio attraverso il latte: non è utilizzabile. La stessa cosa vale per i grassi sani che il latte contiene. La lipasi è un enzima presente nel latte crudo, che aiuta l'organismo a scomporre e utilizzare il grasso che contiene l'acido linoleico e gli omega-3, entrambi utilissimi per prevenire tumori e problemi cardiaci, per bruciare i grassi e incrementare la massa muscolare.

Un'altra cosa non meno importante da sapere è che dopo la pastorizzazione il latte potrebbe essere ancora trattato chimicamente per eliminare l'odore di rancido e ripristinare il sapore originale. Al latte viene spesso aggiunta la vitamina D sintetica, la cui salubrità è sindacabile: meglio assumere quella naturale!

Perché appaia più appetibile, il latte viene anche omogeneizzato. L'omogeneizzazione è stata messa in relazione con molti problemi cardiaci. Il latte crudo contiene la panna, ricca di grassi sani come l'acido linoleico. L'omogeneizzazione spezza le particelle di grasso e le rende molto più piccole: il grasso si distribuisce in tutto il latte e le particelle non crescono. Così facendo, i grassi sono molto più esposti all'aria: si ossidano e vengono danneggiati molto più facilmente. L'omogeneizzazione è ritenuta responsabile di molte malattie cardiache e dell'aterosclerosi.

Considerando le modalità con le quali il latte viene prodotto e trattato, non suscita alcuna meraviglia il fatto che così tanti soggetti siano allergici al latte. Un'allergia ai latticini può provocare sintomi come diarrea, vomito, mal di stomaco, depressione, crampi, gonfiore intestinale, nausea, cefalea, acne, infiammazioni al petto, dolori o pruriti alla gola.

Il consumo di latte industriale è stato messo in relazione con molti altri problemi, come asma, aterosclerosi, diabete, infezioni croniche (specialmente otiti e infezioni respiratorie), obesità, osteoporosi, tumore della prostata, delle ovaie, del seno e del colon. Il latte è un alimento molto salutare prima di andare incontro ai processi di pastorizzazione e di omogeneizzazione.

Ora che sai come viene prodotto e come viene trattato il latte, ti sembrerà logico evitare il latte pastorizzato. Perché aggiungere calorie vuote, antibiotici e ormoni alla tua dieta? Il latte che fa davvero bene è quello crudo, non pastorizzato e non omogeneizzato, di mucche alimentate ad erba.

Nella seconda parte di questo libro parleremo meglio del latte crudo.

LATTICINI DA EVITARE

- Latte pastorizzato
- Formaggio pastorizzato
- Yogurt pastorizzato
- Panna pastorizzata
- Latte aromatizzato pastorizzato
- Qualunque prodotto caseario pastorizzato

CAPITOLO 6

Carne e pesce d'allevamento

La carne che compri non è tutta uguale. La carne, che prima era una fonte di proteine magre, ora è un cibo trattato industrialmente: un enorme rischio per la salute. Gli allevamenti che forniscono la carne nella maggior parte dei supermercati custodiscono e macellano il bestiame con metodi di una crudeltà inaudita, e alimentano gli animali con mangimi diversi da quella che sarebbe la loro dieta naturale.

Tutto questo rende pericolosa la carne che consumiamo. Ma continua a leggere: esiste ancora carne che non fa male!

Dal 1980, l'80% dei 35 milioni di capi di bestiame macellati ogni anno in America è nelle mani delle quattro aziende più potenti. Quelle che una volta erano verdi fattorie, dove le mucche erano libere di pascolare, oggi sono diventate parte di un'enorme fabbrica di carne.



Il bestiame all'inizio viene alimentato ad erba, ma quando raggiunge la maturità viene messo all'ingrasso per poi essere macellato. Questi animali trascorrono i loro ultimi mesi di vita nelle mangiatoie, ammassati in recinti pieni di polvere e di letame. L'aria è malsana, piena di batteri: gli animali sono ad alto rischio di malattia. Andranno a finire tutti nei macelli.

Nelle mangiatoie, agli animali vengono fatte regolarmente delle iniezioni di ormoni della crescita. Dato che sono alimentati con granaglie e altri mangimi artificiali che li fanno ingrassare, gli animali hanno spesso problemi digestivi e sviluppano malattie che rendono pericolosa la loro carne.

Le granaglie, a cui spesso vengono aggiunti anticrittogamici, fanno ingrassare il bestiame: non importa se viene privato della sua dieta naturale di erba e fieno. Gli ingredienti dei mangimi di solito sono grano e soia geneticamente modificati. Per tagliare ulteriormente le spese, a questi mangimi vengono aggiunti rifiuti: spazzatura, prodotti di panetteria rafferma, resti di pollo, gomme e caramelle.

Gli animali da cui si ricava la carne hanno un organismo progettato per nutrirsi di erba, e le calorie contenute nelle granaglie sono responsabili dei loro problemi di metabolismo. Spesso questa dieta provoca un indebolimento del sistema immunitario, un grosso rischio se si pensa che questi animali vivono in un ambiente sporco e pieno di agenti patogeni. Il bestiame alimentato a granaglie inoltre soffre spesso di acidità di stomaco, e questo acido è l'ambiente ideale per il ceppo letale del batterio E. Coli, responsabile delle malattie e anche della morte di molte persone.

Soltanto negli U.S.A., i contadini aggiungono ben 5 milioni di kg di antibiotici nel cibo e nell'acqua degli animali. E non per curare o per prevenire qualche malattia: solo per far ingrassare il bestiame.

Tutti gli antibiotici che assumi mangiando la carne potrebbero portarti ad essere più resistente ai medicinali. E poi, se questi antibiotici fanno ingrassare il bestiame, c'è ragione di pensare che facciano ingrassare anche le persone!

Durante la loro vita, gli animali vengono spostati diverse volte; un viaggio può essere lungo anche migliaia di chilometri. I viaggi lunghi sono molto stressanti per il bestiame: causano malattie e anche la morte degli animali.

In media, in un macello vengono uccisi 250 animali all'ora. In così poco tempo è difficile usare della sensibilità. In un articolo su un'industria di carne è riportato che "è difficile trattare bene gli animali se il personale è costantemente sotto pressione. È impossibile avere un comportamento corretto verso il bestiame, se i lavoratori sono stressati e spinti a fare sempre di più nel minor tempo possibile. Tutto questo stress è trasferito agli animali, e in gran parte è questa la ragione per cui il bestiame viene trattato con tanta crudeltà".



Quasi tutta la carne, le uova e i prodotti caseari reperibili nei supermercati provengono da animali allevati in strutture dotate di macchinari altamente specializzati e di enormi scorte di mangime molto economico. È vero che quindi la carne del supermercato costa poco, ma questi metodi causano una serie di problemi, tra i quali:

- Malattie, stress e violenze sugli animali
- Inquinamento dell'aria, del paesaggio e dell'acqua
- Uso superfluo di ormoni, antibiotici e altre sostanze chimiche che finiscono nella carne che mangiamo
- Presenza di grassi nocivi che causano infiammazioni e malattie cardiache
- Diminuzione del valore nutrizionale del cibo

E i grassi saturi? In realtà è emerso che non sono i grassi saturi a provocare problemi cardiovascolari e malattie degenerative.

Il grasso di una mucca alimentata a granaglie non fa bene: contiene una gran quantità di acidi grassi omega-6, che provocano infiammazioni e aterosclerosi.

Una delle ragioni per cui gli Americani si ammalano così facilmente e sono tanto soggetti a infiammazioni è proprio la quantità eccessiva di omega-6 che ingeriscono, rispetto agli omega-3.

Secondo il Journal of Animal Science, gli animali alimentati a granaglie hanno un rapporto del 20:1 tra omega-6 e omega-3. Per il corpo umano il rapporto ideale sarebbe del 2:1, 3:1 al massimo, e un'alterazione di tali valori comporta numerosi problemi. Negli animali alimentati ad erba, invece, il rapporto tra omega-6 e omega-3 è compreso tra 2:1 e 4:1. In più, la loro carne fornisce una maggior quantità di acido linoleico coniugato (CLA), che aiuta a bruciare i grassi e a incrementare la massa muscolare.

Quando il rapporto tra omega-6 e omega-3 supera il valore di 4:1, cominciano ad insorgere problemi di salute dovuti a questo squilibrio. L'eccesso di acidi grassi omega-6 ha un effetto infiammatorio per il nostro organismo e specialmente per le arterie, in cui si formano facilmente le placche di grasso che portano all'aterosclerosi.

Gli animali che seguono la loro naturale dieta a base di erba hanno un pH molto vicino a 7. Un ambiente così neutro non ospita i batteri nocivi che colonizzano lo stomaco del bestiame alimentato a granaglie; al contrario, i batteri buoni che fermentano nello stomaco degli animali alimentati ad erba stimolano la produzione di acido linoleico, acidi grassi omega-3, amminoacidi, vitamine, minerali ed enzimi digestivi. Ma anche solo una minima quantità di cereali può annullare tutti questi effetti positivi: i risultati che l'animale ottiene se si alimenta per 200 giorni ad erba sono vanificati con un solo mese di cereali.

Se gli animali sono alimentati a granaglie e amidi, il pH scende da 7 (valore neutro) a 4 (estremamente acido). Un così drastico aumento dell'acidità provoca l'arresto della produzione di omega-3 e di CLA e un'eccessiva formazione di omega-6, acido grasso che è già presente in abbondanza in altri cibi che consumiamo abitualmente.

Come se non bastasse, gli ormoni della crescita che vengono somministrati agli animali per farli ingrassare velocemente non fanno aumentare la massa magra. Fanno molto meno movimento rispetto ai capi di bestiame alimentati ad erba, eppure sembra che sviluppino muscoli marmorei: non sono altro che il segno evidente della loro dieta ricca di amidi e di carboidrati. Se seguissimo anche noi una dieta a base di grano e amidi succedrebbe la stessa cosa!

Se allevati in gabbia o nelle mangiatoie, gli animali producono una gran quantità di escrementi in uno spazio molto limitato. Il letame dovrebbe essere raccolto e trasportato fuori dall'ambiente in cui vive il bestiame. Questa però è un'operazione dispendiosa, perciò il letame viene scaricato il più vicino possibile alla mangiatoia proprio per limitare le spese di rimozione. Di conseguenza, l'ambiente circostante è contaminato non solo dal letame, ma anche da residui di ormoni e di antibiotici, il che causa un alto tasso di inquinamento del suolo e dell'acqua.

Tutto ciò che ho detto fino ad ora è la ragione per cui provo a scegliere soltanto carne che proviene da bestiame alimentato ad erba. Se si tratta di manzo o bisonte, cerco la dicitura "100% alimentato ad erba" o "biologico"; per polli e tacchini le etichette da cercare sono "allevato a terra" o "biologico".

Anche la selvaggina è ottima, se avete degli amici cacciatori. La carne di selvaggina è una delle più salutari che esistano.

Alcuni negozi di alimentari stanno cominciando a fornirsi di carni migliori, ma ti consiglio di scegliere sempre la carne di negozi biologici.

Anche le fattorie hanno iniziato ad industrializzarsi, e producono quintali di carne a rischio solo per incontrare il favore dei consumatori. La dinamica è simile per quanto riguarda il pesce, specialmente quello più gustoso, come il salmone e il tonno.

Pesce selvatico e pesce di allevamento

Abbiamo sempre considerato il pesce come uno degli alimenti più sani per qualunque dieta; consumare pesce di allevamento, però, è dannoso quasi quanto un pasto in un fast-food. Sia dal punto di vista nutrizionale che da quello dell'ambiente in cui vive, il pesce d'allevamento è di qualità di gran lunga inferiore rispetto al pesce selvatico:

- Il pesce di allevamento è più grasso e meno ricco di omega-3
- Nelle mangiatoie ai pesci vengono somministrati antibiotici e agenti chimici
- Il salmone di allevamento viene colorato di rosa artificialmente. Senza questo colorante, la sua carne sarebbe di un colore grigiastro molto poco attraente.
- Agli allevamenti acquatici sono collegati numerosi problemi ambientali, primo fra tutti il loro impatto fortemente negativo per i salmoni: durante la migrazione dei salmoni, infatti, il 95% dei loro piccoli viene ucciso dai parassiti che si sviluppano negli allevamenti.



Differenze nutrizionali tra il pesce d'allevamento e il pesce selvatico

Il pesce di allevamento è più grasso di quello selvatico. Non ci stupisce, dal momento che negli allevamenti i pesci non sono liberi di saltare e di nuotare per grandi distanze in acqua fredda come i loro simili selvatici. Al contrario, gironzolino pigramente in vasche piene di mangime a base di granaglie.

È per questo che il pesce di allevamento è dalle tre alle cinque volte più grasso di quello selvatico. Il pesce di allevamento contiene anche una quantità di acidi grassi omega-6 due volte maggiore rispetto agli omega-3.

In genere il pesce di allevamento contiene dal 10 al 30% di grasso in più rispetto al pesce selvatico, e per la maggior parte si tratta di omega-6 e di calorie inutili.

Il grasso dei salmoni di allevamento contiene una quantità nettamente minore di omega-3 rispetto al grasso dei salmoni selvatici. Il salmone è una fonte ricchissima di acidi grassi omega-3. Ma non se proviene da un allevamento!

Le malattie e i parassiti molto raramente colpiscono i pesci che vivono liberi nei fondali marini, ma la loro attività aumenta vertiginosamente negli allevamenti; perciò i pesci di allevamento vengono vaccinati già da piccoli e poi trattati con antibiotici, disinfettanti o insetticidi.

Bisogna stare particolarmente attenti ai pidocchi di mare: anche se gli allevatori sostengono che questi parassiti colpiscono anche i pesci selvatici, al primo segno di un focolaio non esitano ad aggiungere pesticidi al mangime.

Gli scienziati americani si sono dichiarati molto allarmati dai risultati di due studi che hanno evidenziato grossi accumuli di sostanze cancerogene e di diossina nei salmoni di allevamento: questi valori sono di sedici volte maggiori rispetto a quelli dei salmoni selvatici, quattro volte superiori a quelli della carne che si trova abitualmente in commercio e tre volte e mezzo in più rispetto a quelli di qualsiasi altro prodotto pescato. La maggior parte di queste tossine si accumula nel grasso del pesce: ora capisci che cosa ingerisci quando mangi pesce d'allevamento?

Il salmone allevato viene solitamente trattato con sostanze coloranti per migliorarne l'aspetto esteriore.

Anche con l'aiuto dei coloranti, non sarà mai al livello del salmone selvatico. Recentemente è stato dimostrato che anche i coloranti causano il cancro: non sono per nulla salutari e servono soltanto a ingannare te, consumatore, inducendoti a pensare che il prodotto sia sano e saporito... Non cascarci!

Gli allevamenti acquatici sono l'equivalente sottomarino degli allevamenti di maiali e costituiscono un grosso problema per l'ambiente circostante. I pesci consumano enormi quantità di mangimi altamente proteici e questo causa uno squilibrio non indifferente.

In corrispondenza degli allevamenti, il fondale marino è ricoperto di cibo che non viene mangiato e di pesci morti, divenendo così un ambiente ideale per la proliferazione dei batteri che consumano l'ossigeno, essenziale per i molluschi e per gli altri animali che vivono sui fondali. Un salmone d'allevamento di grossa taglia produce una quantità di escrementi pari a quella che si trova nelle fognature di una città di 10.000 abitanti. Pensaci, la prossima volta che vai al mare!

Il problema più grave, però, è quello dello sfruttamento della fauna marina, dovuto al fatto che si pesca troppo. Gli allevamenti acquatici nuocciono all'ambiente marino, in quanto i salmoni in cattività sono carnivori e devono essere alimentati con altro pesce per due o tre anni. Per produrre ½ kg di salmone vengono sacrificati circa 3 kg di sardine, acciughe, sgombri, aringhe e altri pesci, le cui carni vengono tritate e trasformate in mangime per i salmoni.

Una volta il pesce era una rarità. Oggi, invece, rappresenta un pasto sano e abbastanza diffuso. L'anno scorso il salmone era il terzo prodotto di mare più mangiato in America, dopo il tonno e i gamberi. La ragione per cui il consumo del salmone è cresciuto così tanto va sicuramente ricercata nel fatto che gli allevamenti di salmone sono sempre più diffusi, e rappresentano un sistema industriale in grado di produrre molto pesce e di limitarne decisamente i costi.

Anche se il pesce è tradizionalmente ritenuto un alimento sano, tieni presente che molti pesci che compri al supermercato o che ordini al ristorante provengono dagli allevamenti, perciò sono tutt'altro che salutari.

Più della metà del pesce che si trova nei supermercati, al mercato del pesce e nei ristoranti è allevato nelle mangiatoie, trattato e immesso sul mercato dalle industrie del pesce. Quasi tutti consumano questi prodotti, e gli esperti prevedono che la crescita degli allevamenti e delle industrie del pesce sia ancora in fase ascendente. Anche se può sembrare sana e responsabile, la scelta di mangiare pesce di allevamento è dannosa: equivale a mangiare un hamburger al fast-food.

Anche se mangi pesce selvatico, cerca di limitare il consumo di pesci predatori come tonno, pesce spada e orate, perché contengono alte quantità di mercurio. Invece nei pesci che si trovano più in basso nella catena alimentare, come sardine, aringhe, mole e anche trota e salmone, il livello di mercurio è minore.

Attenzione: per le donne in gravidanza è molto importante consultare il proprio medico a proposito della quantità ideale di pesce da consumare.

CARNE E PESCE DA EVITARE

- Qualsiasi taglio di carne confezionata proveniente da bestiame alimentato a cereali
- Carne confezionata e trattata: pancetta, salame, mortadella, wurstel, salsicce ecc. contengono sodio, nitrati, nitriti e conservanti.
- Surgelati a base di carne
- Carne in scatola
- Qualsiasi pesce che sia dichiaratamente “di allevamento”
- Pesce trattato: pesce impanato, bastoncini di pesce, filetti
- Pesce surgelato
- Pasti al fast-food

CAPITOLO 7

Prodotti a base di soia: latte di soia, tofu, TPV

Pensi che la soia faccia bene? Forse non sai che poche decine di anni fa i semi di soia non fermentati erano considerati non commestibili anche in Asia. Qui invece si pensa che sia un alimento estremamente salutare.



Nessuno aveva mai pensato di mangiare i semi di soia, finché non è stato scoperto il processo di fermentazione, intorno al 200 a.C. Solo allora gli uomini hanno iniziato a mangiare la soia, e sempre e solo fermentata (tempè, natto, miso, salsa di soia).

La soia non fermentata contiene sostanze che bloccano il processo della crescita. Tramite la fermentazione, queste sostanze vengono indebolite di molto e solo allora la soia diventa commestibile.

I semi di soia non fermentati non sono mai stati considerati edibili, perché contengono delle tossine naturali che funzionano come antinutrienti, perché bloccano gli enzimi necessari per la digestione e per l'assimilazione del cibo.

Queste tossine possono provocare dei problemi molto seri a livello dello stomaco e dell'apparato digerente, che non riesce più a scomporre le proteine e gli amminoacidi.

Alcune di queste tossine si comportano come inibitori della crescita: bloccano l'assorbimento delle sostanze nutritive, perciò non dovrebbero mai essere contenute nella dieta di bambini e neonati.

I semi di soia e gli altri legumi contengono moltissimo acido fitico, che blocca l'assorbimento di minerali come calcio, magnesio, rame, ferro e soprattutto zinco a livello intestinale. La soia contiene percentuali di acido fitico più alte di qualsiasi altro legume, e la quantità di fitato non si riduce con la cottura. Solo la fermentazione può eliminare l'acido fitico.

Un altro metodo per ridurre l'assorbimento di fitato è accompagnare la soia con la carne, infatti in molti piatti orientali la soia e la carne sono spesso servite assieme.

Se sei vegetariano, tieni presente che mangiare soia e tofu come sostituti della carne ti procurerà delle carenze vitaminiche. Aumenta il rischio di sviluppare una carenza di vitamina B12 e di minerali come calcio, magnesio, ferro e soprattutto zinco: la carenza di zinco è la peggiore e può manifestarsi anche con un'inusuale voglia di mangiare cioccolata e altro cibo spazzatura.

Lo zinco è indispensabile per il perfetto funzionamento del sistema immunitario e sviluppa



l'intelligenza, perché influisce sul corretto funzionamento del cervello e del sistema nervoso. È molto importante per la sintesi delle proteine e per la formazione del collagene, aiuta a regolare gli zuccheri nel sangue riducendo il rischio di diabete e mantiene sano l'apparato riproduttore.

I produttori di alimenti a base di soia tentano di eliminare questi inibitori dei nutrienti dal prodotto finito, ma sono proprio le proteine della soia isolate (SPI) che meglio riescono a imitare la consistenza della carne e dei latticini, e sono contenute anche in alcuni prodotti per bambini.

Ma che cosa sono le proteine della soia isolate? Non farti ingannare dal nome: non sono sostanze naturali. I semi di soia vengono prima impastati e trattati con una sostanza alcalina che rimuove tutte le fibre, poi separati per mezzo di un acido e quindi neutralizzati con un'altra sostanza alcalina. Ti sembra un cibo appetitoso, adesso?

Il lavaggio nell'acido di solito viene fatto in serbatoi di alluminio: capita spesso, quindi, che nel prodotto finito siano contenute delle particelle di alluminio. L'impasto di soia viene poi asciugato ad alta pressione e temperatura. Questo processo crea le TVP (proteine di soia vegetali). L'alta temperatura, però, denatura le proteine, rendendole inutilizzabili.

Durante il processo di asciugatura si formano nitriti (che sono notoriamente cancerogeni), mentre la sostanza alcalina usata per neutralizzare la soia permette il rilascio di una tossina che si chiama lisinoalanina. Adesso, pensi ancora che la soia sia innocua?

Sono stati condotti alcuni esperimenti che provano che la proteina della soia isolata è responsabile della carenza di vitamine E, D e B12, oltre che di calcio, manganese, molibdeno, rame, ferro e zinco.

Negli animali, questa proteina causa un anomalo gonfiore di pancreas, tiroide e fegato.

Non devi necessariamente essere vegetariano per mangiare SPI e TVP: sono contenute nei cibi precotti delle mense, negli alimenti confezionati, nelle barrette energetiche e nei cibi dietetici, perché dovrebbero sostituire la carne. Si stanno diffondendo anche nel Terzo Mondo, perché sono presenti in moltissimi cibi utilizzati nei programmi di aiuto per gli affamati.

Grazie al progresso tecnologico, oggi è possibile produrre un prodotto appetibile per i consumatori a partire da ciò che era considerato a tutti gli effetti uno scarto: le proteine della soia isolate. È il caso delle patatine di soia: gli aromi, i conservanti, i dolcificanti, gli emulsionanti e le altre sostanze chimiche aggiunte trasformano le proteine della soia isolate in quello che sembra un delizioso prodotto artigianale.

Oggi il consumatore di soia è il classico salutista, convinto che la soia sia miracolosa nella prevenzione di tumori e infarti, che rinforzi le ossa e che ci mantenga magri e sani.

Il fatto che la soia abbia acquisito il suo odierno status di cibo salutare ha fatto scendere carne, latte, formaggio, burro e uova all'ultimo gradino della piramide alimentare, così che li consideriamo cibi nocivi, e non più i cibi sani e nutrienti che erano un tempo. La soia ha sostituito la carne e i latticini per vegetariani e salutisti. Viene pubblicizzata come sana, dicono che sia il perfetto sostituto a carne, pesce e uova e che non contenga tutti quei malefici grassi saturi e tutto quel colesterolo. In realtà però è molto peggio.

Secondo gli scienziati, la soia giova al colesterolo solo fino a un certo punto. E comunque, molti soggetti che, con diete o medicinali, avevano raggiunto un valore accettabile di colesterolo, sono deceduti a causa di infarto, cancro, problemi intestinali, incidenti o suicidio.

La soia contiene estrogeni vegetali. I sostenitori della soia affermano che fanno bene, soprattutto alle donne. In realtà questi fitoestrogeni possono disturbare l'equilibrio degli ormoni umani; e poi, sarà sano per un uomo ingerire sostanze che si comportano come ormoni femminili? Un alto consumo di soia può essere l'origine della ginecomastia (lo sviluppo del seno nell'uomo). Ma i fitoestrogeni possono danneggiare anche le donne.

La soia causa squilibri al sistema digestivo, al sistema immunitario, alle ghiandole e al sistema nervoso.

Un consumo eccessivo di soia è stato messo in relazione con infertilità, ipotiroidismo e alcuni tumori, come quello della tiroide e quello del pancreas. Davvero ti sembra ancora un alimento sano?

La soia è uno dei dieci cibi che provocano più allergie. Le reazioni allergiche alla soia, leggere o gravi che siano, sono sempre più frequenti. Pochi sanno che a volte una delle reazioni allergiche consiste proprio nella voglia di mangiare il cibo a cui si è intolleranti. Così si crea un circolo vizioso di voglia, soddisfazione della voglia e reazione allergica, che non farà altro che farti aumentare di peso.

Dovrei ormai averti dimostrato che la soia non è un cibo miracoloso, e non è neanche lontanamente vicino a ciò che si definisce sano!

CIBI A BASE DI SOIA DA EVITARE

- Latte di soia
- Cibi per bambini a base di soia
- Proteine della soia
- Tofu e prodotti di tofu
- Gelato di soia
- Barrette energetiche alla soia (ricordati di leggere l'etichetta, perché spesso anche le altre barrette contengono derivati della soia)
- TVP
- Snack e patatine di soia, dolci e snack di riso o di soia
- Hamburger e pasti senza carne

CAPITOLO 8

Bevande energetiche

Gli sportivi si portano ovunque una bevanda energetica, per dissetarsi e reintegrare i carboidrati. Funzionano davvero? Gli Energy drink aiutano a migliorare le prestazioni o contengono soltanto calorie vuote?

Le pubblicità ingannatrici e i famosi testimonial che vengono assunti per gli spot danno a molti l'impressione che queste bevande siano sane, anzi, indispensabili durante l'attività fisica, perché reintegrano sali minerali, elettroliti, carboidrati e acqua.



È vero che questi carboidrati semplici aiutano gli atleti professionisti, costantemente sottoposti a uno sforzo intenso; ma siamo proprio sicuri che queste bevande siano adatte anche allo sportivo medio o a chi pratica attività saltuaria?

Nel corso di uno studio un campione di atleti è stato suddiviso in due gruppi: al primo è stata somministrata una bevanda che conteneva glucosio o maltodestrina, al secondo un drink dal gusto identico, ma senza nessuna sostanza aggiunta. Agli atleti era richiesto di sciacquarsi la bocca con queste bevande e sputare nel corso dello svolgimento di un percorso. I carboidrati non si sono dimostrati energizzanti, ma si è visto che lo zucchero riduceva sensibilmente il tempo impiegato per completare il percorso di prova, mentre il drink placebo non sortiva alcun effetto. I ricercatori hanno concluso che l'effetto energizzante è dovuto a uno stimolo che dalla bocca va direttamente al cervello, senza coinvolgere la massa muscolare.

Un'altra analisi ha evidenziato che l'acido citrico, frequente nella lista degli ingredienti delle bevande energetiche, consuma lo smalto e penetra all'interno dei denti, provocando sintomi come sensibilità e indebolimento che, se non curati in tempo, possono sfociare anche nella caduta dei denti.

Le bevande energetiche sono 30 volte più corrosive dell'acqua. Lavarsi i denti non aiuta, anzi, potrebbe addirittura risultare pericoloso, dal momento che l'acido citrico danneggia così tanto lo smalto...lo spazzolino rischia di essere troppo aggressivo. Le bevande energetiche fanno male ai denti!

I ricercatori dell'Università del New Mexico hanno scoperto che il consumo di carboidrati durante l'esercizio è dannoso, se l'attività sportiva dura meno di 90 minuti. Le bevande energetiche con aggiunta di carboidrati possono coadiuvare l'assorbimento dell'acqua, ma non ci sono prove del fatto che siano più efficaci dell'acqua stessa per evitare la disidratazione.

Gli sport drink più comuni contengono una quantità di zucchero pari a circa due terzi di quella di qualsiasi bibita gassata e molto più sodio. Spesso contengono sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, esaltatori del gusto e coloranti: tutte sostanze che il tuo corpo non riconosce come naturali e che fanno tutt'altro che bene.

Se svolgi attività sportiva per perdere peso e rimetterti in forma, è bene che tu sappia che gli sport drink fanno ingrassare proprio come le altre bibite. Che triste ironia: molte persone si danno da fare per sudare e perdere peso, e immediatamente riprendono quei kg con le bevande energetiche.

Anche se queste bevande sono definite "energetiche", a lungo andare gli zuccheri in esse contenuti

sortiranno l'effetto opposto: quando il livello di energia aumenta bruscamente, si assiste a un successivo crollo degli zuccheri nel sangue, che viene appianato dall'effetto dell'insulina. Perciò, anche se sul momento gli energy drink danno carica, l'energia si affievolisce man mano che il livello di zucchero nel sangue diminuisce. E il primo segno del crollo degli zuccheri è un gran senso di fame.



La maggior parte degli energy drink è dolcificata con lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. Il fruttosio è metabolizzato dal fegato, perciò il pancreas non percepisce lo stimolo a produrre insulina, come dovrebbe accadere. Il fruttosio si trasforma in grasso più velocemente di qualsiasi altro zucchero e alza significativamente il livello di trigliceridi. Per convertire il fruttosio in glucosio, l'organismo ha bisogno di attingere alle riserve di ATP, nel fegato. L'ATP è il carburante che mette in funzione i muscoli, specialmente sotto sforzo. Se costringi il tuo organismo a ricorrere alle riserve di energia, non stai affatto migliorando le tue prestazioni: ti sentirai solo più stanco e più debole!

Se le bevande energetiche sono ipocaloriche e senza zucchero, significa che con la massima probabilità contengono dolcificanti artificiali anche peggiori dello zucchero o dello sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. E se pensi che "senza calorie" o "senza zucchero" significhi che questi prodotti non fanno ingrassare, ti sbagli di grosso. Come ho già detto, i dolcificanti artificiali sono nemici della linea proprio come lo zucchero e lo sciroppo di mais.

Le bevande energetiche contengono anche molto sale, che permette di recuperare gli elettroliti. Ma se non sudi molto e a lungo questo sale in più non ti serve, anzi, nuoce alla tua salute. Troppi elettroliti concentrati possono rompere il delicato equilibrio naturale degli elettroliti che sono già presenti nel tuo organismo.

Come è noto, il sale fa venire sete ed è il principale responsabile della ritenzione idrica: più bevi, più ti sentirai pesante e gonfio. Credi di aiutare il tuo corpo con le bevande energetiche, ma ricorda che non sono per nulla differenti dalle bibite gassate.

Gli energy drink sono diventati famosi da quando è apparsa sul mercato la Red Bull®, una bevanda austriaca che contiene 80 mg di caffeina per porzione (circa la stessa quantità di una tazza di caffè). La Coca Cola® ne contiene 23 mg e la Mountain Dew® 37. In altri energy drink la quantità di caffeina e di altri ingredienti pericolosi può arrivare ad essere anche più del doppio rispetto alla Red Bull.

Le calorie contenute in queste bevande forniscono energia, ma per la maggior parte si tratta dell'effetto di eccitanti come caffeina, guaranà e taurina, che spesso hanno anche effetti collaterali come ansia, irritabilità, tachicardia, insonnia e problemi digestivi.

Questi sintomi sono causati dagli energy drink più frequentemente che dal caffè, che in genere viene sorseggiato più lentamente. Le bevande energetiche spesso portano alla disidratazione, perché la caffeina stimola la minzione, favorendo la perdita di acqua e di elettroliti. La disidratazione durante l'attività sportiva non solo riduce in maniera drastica le prestazioni, ma è responsabile dei dolorosissimi crampi muscolari.

A meno che la tua attività sportiva non duri più di 90 minuti consecutivi, gli sport drink non ti servono. Solo se raggiungi o superi i 90 minuti di esercizio, ti sottoponi ad attività molto intensa o fa molto caldo potresti aver bisogno di qualcosa di diverso dall'acqua per reintegrare i liquidi.

Meno dell'1% dei consumatori di bevande energetiche ne trae effettivamente beneficio!

Un allenamento leggero che dura meno di un'ora non causa una perdita di liquidi così importante da giustificare il consumo di bevande ad alto contenuto di sodio e di zucchero. Per restare in forma bevi molta acqua!

Se ti alleni per diverse ore in un ambiente caldo, cerca di usare un integratore più naturale, come l'acqua di cocco pura, invece degli sport drink. L'acqua di cocco è buonissima e contiene fino a 1000 mg di potassio ogni 500 ml. Può contenere carboidrati, ma ha meno zucchero rispetto agli sport drink ed è completamente naturale.

Mi piace molto uno sport drink alternativo che si chiama Fusion: contiene proteine e fibre e ha lo stesso sapore di un qualsiasi altra bevanda energetica. Non migliora la resistenza e le prestazioni, ma è ottimo per ridurre il senso di fame, perché le proteine e le fibre colmano l'appetito senza interferire particolarmente con il livello di zuccheri nel sangue.

SPORT DRINK E BEVANDE ENERGETICHE DA EVITARE

- Gatorade
- Powerade
- Red Bull
- Monster
- Rock Star
- 5 Hour Energy
- AMP
- Bulldog
- Bawls
- Fuse
- Sobe Adrenalin Rush
- TAB Energy
- Vault
- Snapple
- ...e molti altri!

CAPITOLO 9

Barrette proteiche e barrette energetiche

Si presentano come cibi salutari, ricchi di proteine, fibre, vitamine e sali minerali, anche se alla vista e al gusto sono identiche alle comuni barrette dolci. Sono economiche e hanno un buon sapore. Sono riusciti a convincerci del fatto che si tratta di alimenti sani, capaci anche di sostituire un pasto.

Quando avrai finito di leggere questo capitolo saprai che le barrette energetiche sane esistono, ma sono davvero poche: per la maggior parte si tratta di giganti caramelle mascherate.

Le prime barrette energetiche erano dolcificate con agenti “naturali” come lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e succhi concentrati, e tra gli ingredienti comparivano frutta disidratata e frutta secca: questa combinazione ha una percentuale di carboidrati di gran lunga più alta rispetto alle classiche barrette di cioccolato. Per contro, queste ultime sono ricche di burro di cacao, un grasso di origine naturale che fa bene all’organismo.



Nel momento in cui la soia e le proteine del siero del latte sono diventate più economiche è iniziato il boom delle industrie di barrette energetiche, perché è diventato possibile combinare queste proteine tra di loro.

Ma non c’è nulla di naturale nelle proteine contenute nelle barrette che si trovano oggi in commercio. Per la maggior parte si tratta di proteine della soia. Le proteine della soia isolate contengono alte percentuali di acido fitico, enzimi inibitori e isoflavoni, che bloccano l’assorbimento dei nutrienti. La soia da cui derivano le proteine è spesso geneticamente modificata. Per sintetizzare le proteine, la soia viene trattata con agenti chimici ad alta temperatura e ad alta pressione; durante tali processi si formano delle tossine, tra cui nitrati, lisinalanina e glutammato monopodico. Le proteine della soia sono trattate con alte temperature per ridurre i livelli di fitato e di enzimi inibitori. Questi processi, però, degradano le proteine, rendendole inutilizzabili dall’organismo.

Anche le proteine del siero del latte sono molto utilizzate. Queste, però, devono essere trattate a basse temperature, perché il calore le danneggia dal punto di vista nutrizionale. Quando, in passato, il formaggio, il burro e la panna erano prodotti nelle fattorie, il siero del latte veniva usato come mangime per polli e maiali. Oggi i prodotti caseari vengono prodotti nelle industrie, quindi c’è un eccesso di siero, che viene asciugato ad alte temperature, polverizzato e usato come ingrediente nelle bevande e nelle barrette energetiche. Ma non costituiscono una buona fonte di proteine, perché sono state danneggiate dal calore.

P.S.: Se usi proteine del siero del latte nei frullati o in altre ricette, ti consiglio di usare proteine che provengono da animali alimentati ad erba e allevati in fattoria.

Le barrette energetiche contengono quasi sempre sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio. È provato che questo sciroppo ha effetti molto peggiori di quelli dello zucchero e che fa alzare il livello di insulina nel sangue. Altri ingredienti utilizzati di frequente sono le fibre di avena, di mela, di soia e di agrumi. A volte anche la maltodestrina è considerata una fonte di fibre. Nelle barrette energetiche vengono aggiunte sostanze e vitamine artificiali, così che possano essere definite “complete”.

Il lato positivo di queste barrette è che la fonte di grasso in esse contenuta è costituita spesso da semi di palma o olio di cocco, che sono più salutari degli oli idrogenati, dei grassi insaturi e degli omega-6.

Tralasciando i grassi, gli altri ingredienti delle barrette non sono altro che prodotti di scarto delle industrie: le proteine di soia isolate e quelle del siero del latte sono scarti delle industrie della soia e di quelle casearie. Le fibre di mela e di limone, impiegate per aumentare la croccantezza, sono anch'esse prodotti di scarto: è ciò che resta della polpa quando i frutti vengono strizzati per ricavarne il succo. La lecitina di soia, anch'essa usata nella preparazione delle barrette, non è altro che un rifiuto proveniente dalle industrie della soia. E molti dolcificanti sono sintetizzati artificialmente. Gli ingredienti delle barrette energetiche sono spesso prodotti di scarto, e sono tutt'altro che naturali!

Alcune ditte sostengono che i loro prodotti aumentino il livello delle prestazioni fisiche, altre affermano che le loro barrette aiutano i processi cognitivi e l'intelligenza.

In realtà il fenomeno delle barrette energetiche risponde a un reale bisogno umano: quello di disporre di un prodotto economico, calorico e comodo, che non fa male, soddisfa ed è gustoso al palato.

Ti consiglio di ignorare qualsiasi barretta confezionata. Non fanno bene, non sono altro che enormi caramelle mascherate nella veste di pasti sostitutivi, prodotti energetici e utili per migliorare le prestazioni atletiche. Ci sono alternative migliori. Solo il cibo VERO può far aumentare la tua massa muscolare, darti l'energia di cui necessiti e migliorare il tuo stato di salute. Consuma prodotti non trattati, non confezionati e che non abbiano una lista degli ingredienti eccessivamente lunga. Il tuo corpo ti ringrazierà.

Una buona alternativa alle barrette energetiche potrebbe essere un semplice sacchetto di frutta secca assortita (mandorle, anacardi, nocciole ecc) con l'aggiunta di qualche frutto disidratato (ma fai attenzione, perché la frutta disidratata contiene molto zucchero). Alla fine del capitolo sulla frutta secca troverai la ricetta per uno snack alle noci: altro che barrette!

LE PEGGIORI BARRETTE ENERGETICHE

- Luna Bar
- Kashi
- Powerbar
- Quaker
- Kudos
- MetRx
- Balance
- Clif Builder
- Genisoy
- Soy Sensations
- Tutto ciò che contiene sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, farine raffinate, proteine della soia isolate e altri ingredienti che non conosci.

CAPITOLO 10

Cibi trattati che contengono conservanti, agenti chimici, coloranti e grassi insaturi

I cibi trattati contengono molti agenti chimici ed esaltatori del gusto e provocano dipendenza. Eppure molti di questi alimenti vengono spacciati per dietetici. Prendiamo il glutammato monosodico (MSG): le persone che lo usano quotidianamente per insaporire gli alimenti sono più soggette a sovrappeso o obesità, anche se svolgono la stessa attività e introducono la stessa quantità di calorie di coloro che non lo usano.

Lo dimostra uno studio della Chapel Hill School of Public Health, afferente all'Università del North Carolina.

I ricercatori dell'UNC, assieme a un'università cinese, hanno analizzato un campione di oltre 750 abitanti di villaggi rurali della Cina settentrionale e meridionale, maschi e femmine, di età compresa tra i 40 e i 59 anni. La maggioranza dei partecipanti cucinava a casa i propri pasti, senza usare cibi trattati.

Circa l'82% del campione usava MSG nella preparazione dei cibi. Questi sono stati divisi in tre gruppi in base alla quantità di glutammato utilizzata. È risultato che per i membri del terzo gruppo, che comprendeva i consumatori più assidui di MSG, la probabilità di essere sovrappeso era tripla rispetto a quella di chi non usava glutammato.

Dal momento che il glutammato è usato come insaporitore in molti cibi trattati, è difficile effettuare uno studio attendibile dei potenziali effetti di questa sostanza sugli esseri umani. I partecipanti all'esperimento sopra descritto sono stati selezionati nelle campagne cinesi proprio perché non erano abituati ai cibi trattati, eppure anche molti di loro impiegavano il glutammato nella preparazione dei pasti.

Cerca di evitare quanto più possibile il glutammato: stimola il senso di fame perciò, oltre a provocare altri problemi, fa anche ingrassare. La cosa migliore per evitare il glutammato è evitare tutti i cibi trattati. Per alcune persone potrebbe sembrare difficile, ma non lo è: basta che i cibi che compri al supermercato siano composti da un solo ingrediente, ovvero l'alimento fresco, intero e non trattato.

Nella maggior parte dei cibi a basso contenuto calorico, le calorie sono ridotte tramite l'eliminazione dello zucchero e la sostituzione di esso con dolcificanti come aspartame, saccarina, sucralosio e decine di altre sostanze simili allo zucchero. Questi dolcificanti artificiali contengono meno calorie o non ne contengono affatto ma, come forse già saprai, sono pericolosissimi per la salute.

Il consumo di dolcificanti artificiali è stato messo in relazione con malattie gravi come cancro, emicrania, depressione, parti difficili, infertilità, attacchi nervosi, disfunzioni tiroidee e aumento di peso. Inoltre, i cibi a basso contenuto calorico contengono spesso molti ingredienti trattati con cui l'organismo non sa come comportarsi e che quindi vengono immagazzinati sotto forma di grasso.

Gli ingredienti pericolosi più comuni sono farine raffinate, coloranti, conservanti (che hanno centinaia di nomi diversi) ed esaltatori del gusto, che legalmente si possono chiamare "aromi naturali" anche se contengono glutammato. Tra le altre cose, anche le proteine della soia vengono trattate con il glutammato e sono annoverate tra gli "aromi naturali".

Molti nutrizionisti affermano che gli alimenti più trattati sono i meno soddisfacenti. L'organismo non è in grado di trarre le sostanze nutritive da cibo spazzatura denaturato e trattato e questo porta ad

avere più fame. Le voglie sono un messaggio del corpo, che ti comunica che non sta ricevendo i nutrienti di cui necessita. Lo zucchero e gli amidi stimolano l'appetito e fanno aumentare le voglie, proprio come la maggior parte dei dolcificanti artificiali.

Anche le industrie alimentari che si vantano di essere attente alla salute e al benessere sono interessate al profitto. Le aziende produttrici di cibi dietetici sembrano fortemente motivate a creare un prodotto che aiuti davvero le persone a perdere peso. Se lo facessero, però, i loro obiettivi (ovvero le persone sovrappeso) sparirebbero e, con loro, i loro portafogli.



I prodotti che favoriscono la perdita di peso contengono ingredienti pericolosi e che creano assuefazione. Inoltre la promessa di una perdita di peso veloce e facile è quasi sempre vana. L'unico modo sicuro per dimagrire e mantenere il peso forma è concentrarsi su uno stile di vita sano, fatto di frutta, verdura, frutta secca, semi, carne di animali alimentati ad erba, selvaggina, prodotti caseari biologici e attività fisica: solo questo può ridurre lo stress e creare un'armonia equilibrata nel nostro corpo e nella nostra vita.

**CIBI TRATTATI, CONFEZIONATI, RAFFINATI...DEFINITI ANCHE DIETETICI:
ECCO I CIBI DA BUTTARE E DA EVITARE**

- Pasti sostitutivi
- Ghiaccioli e gelati senza zucchero
- Dolci e biscotti senza zucchero o senza grassi
- Frullati e barrette dietetici
- Pasti istantanei
- Prodotti Fiber One
- Barrette Special K
- Dolci di riso
- Qualsiasi alimento confezionato, trattato o che riportino le diciture “Pochi grassi”, “Senza zucchero”, “Senza grassi”, “Dietetico” ecc.

PARTE SECONDA
La spesa giusta per la Cucina Brucia Grassi

CAPITOLO 11	
Proteine animali di alta qualità, pesce fresco, pollame ruspante, uova provenienti da galline allevate a terra	52
CAPITOLO 12	
Latticini freschi	61
CAPITOLO 13	
Burro di alta qualità, olio di cocco, strutto	64
CAPITOLO 14	
Frutta secca	67
CAPITOLO 15	
Avocado	70
CAPITOLO 16	
Frutti rossi	71
CAPITOLO 17	
Ortaggi a foglia verde	72
CAPITOLO 18	
Dolcificanti salutari: sciroppo d'acero, miele, stevia	76
CAPITOLO 19	
Barrette energetiche salutari	79
CAPITOLO 20	
Cioccolato fondente	81
CAPITOLO 21	
Tè verde, tè oolong, tè nero, Mate, infusi	83
CAPITOLO 22	
Che cosa non deve mai mancare in cucina	85
CAPITOLO 23	
La trasformazione è iniziata!	90
SEZIONE SPECIALE:	
Il piano nutrizionale avanzato: programma accelerato di perdita di peso in 23 giorni	91

CAPITOLO 11

Proteine di alta qualità: animali alimentati ad erba, pesce selvatico, polli e uova provenienti da allevamenti a terra

L'obesità sta raggiungendo livelli di crescita esponenziali, anche tra i più giovani: i benefici delle proteine di alta qualità non sono mai stati così necessari. Ora più che mai è indispensabile promuovere il consumo di proteine di alta qualità e concentrarsi sul raggiungimento di un apporto proteico che faccia davvero bene, che non sia finalizzato esclusivamente a prevenire le carenze di proteine.

È dimostrato che una dieta ricca di proteine potenzia l'organismo, aiuta a dimagrire e a mantenere il peso forma. Mangiare la giusta quantità di proteine può aiutare l'organismo a mantenere in equilibrio il livello di zuccheri nel sangue e riduce il senso di fame. Le proteine favoriscono il senso di sazietà e, dato che non stimolano il rilascio di insulina, riducono la voglia di cibo spazzatura. Il modo di dire secondo cui le proteine sono i nostri mattoni è proprio vero. Il nostro corpo usa le proteine per costruire i muscoli, le accumula per trarne energia e amminoacidi, necessari per svolgere alcune funzioni essenziali.



Come forse avrai notato, molti esperti di salute o di fitness sostengono di sapere qual è la giusta quantità di proteine da consumare per mantenersi in salute, per aumentare la massa muscolare o per perdere peso. Io ne ho sentite di tutti i colori: qualcuno sosteneva perfino che ci basta una piccola quantità di proteine ogni giorno... ma personalmente ritorno sempre alla mia esperienza: dopo anni di osservazione, non ho bisogno di ulteriori prove. Negli anni ho conosciuto decine di modelli, culturisti e atleti con corpi mozzafiato, e ho notato che ciò che avevano in comune era una dieta piuttosto ricca di proteine: ne consumavano anche più della razione giornaliera consigliata. E infatti, se interrogati

su quale fosse la parte più importante della loro dieta, questi soggetti hanno nominato per prime le proteine. Comunque è una prova basata su un aneddoto, e continuo a dire che ognuno ha esigenze differenti.

Iniziando ad aumentare l'apporto proteico come consigliato dalle tabelle RDA (razione giornaliera consigliata), ovvero 0.8 g/kg/giorno, vedrai che la tua massa muscolare comincerà ad aumentare.

Consumare la giusta quantità di proteine ti aiuterà a prevenire la sarcopenia, ovvero la perdita di massa muscolare con l'età. Molti esperti di fitness consigliano di assumere 2 gr di proteine per kg di peso corporeo al giorno. Ma anche questo metodo ha le sue pecche: un obeso non ha certo bisogno di tutte quelle proteine!

Il punto è che non esiste una quantità standard adatta a tutti. Se assumi 20 – 30 gra di proteine di alta qualità per ogni pasto e fai 5 o 6 piccoli pasti al giorno assorbirai le proteine necessarie a una persona normopeso.

Oltre a contribuire al mantenimento di un fisico asciutto, una dieta ricca di proteine e povera di

carboidrati giova nel trattamento del diabete di tipo 2 e riduce il rischio di malattie cardiovascolari. Le proteine di alta qualità hanno un ruolo essenziale non solo nel controllo del peso, nell'incremento della massa muscolare e nel suo mantenimento, ma anche nella prevenzione delle malattie.

Le proteine di buona qualità sono proprio la chiave della capacità del tuo corpo di utilizzarle al meglio.

Le migliori fonti di proteine in assoluto sono il manzo o il bisonte alimentati ad erba, polli ruspanti, uova di galline allevate a terra e pesce selvatico. Contengono la giusta proporzione di grassi buoni rispetto a quelli nocivi e contengono proteine più facili da digerire rispetto a quelle del pollame e del bestiame di allevamenti industriali.

I grassi omega-3 nel bestiame alimentato ad erba e nel pesce selvatico sono essenziali per godere di un'ottima salute, per migliorare la risposta delle cellule all'insulina e per potenziare l'attività dei neurotrasmettitori e delle altre cellule-messaggero. Inoltre sono estremamente importanti nel processo di riparazione cellulare. Quando al tuo organismo mancano grassi essenziali come gli omega-3, il tuo metabolismo rallenta e non riesci a bruciare calorie velocemente. A conferma di ciò, l'aumento di peso è uno degli effetti collaterali derivanti dalla carenza di omega-3.

Non molto tempo fa una ricerca ha dimostrato che i grassi omega-3 svolgono una funzione importantissima, perché fanno diminuire la quantità di accumuli di grasso nelle arterie e nel fegato di topi obesi.

Dallo studio non è emerso il motivo per cui gli acidi grassi omega-3 siano così importanti per il corretto funzionamento del metabolismo, ma i risultati sono coerenti con quelli di altre ricerche i cui risultati hanno dimostrato altri benefici degli omega-3.

Le proteine ideali non contengono ormoni, antibiotici e tossine; sono proteine pulite, che non rilasciano residui tossici a depositarsi nell'organismo. Una volta iniziata la dieta, le eventuali tossine immagazzinate dal corpo rendono più difficile il dimagrimento. Perciò assumi solo proteine pulite!

Sicuramente ti verrà a costare un po' di più, ma il tuo corpo utilizzerà più proteine e userà meglio le sostanze nutritive!

Manzo o bisonte alimentato ad erba (NON quello che compri al supermercato!)

Dimentica tutto ciò che hai sentito fino ad ora sul manzo. È pieno di grassi saturi. Ti fa male. Fa aumentare il rischio di malattie.

La carne rossa ha una cattiva reputazione, ma la verità è che c'è un tipo di carne rossa molto più sana di quella che trovi al supermercato, che proviene da bestiame alimentato a granaglie in allevamenti industriali. La carne di animali alimentati a erba è di gran lunga la scelta migliore, e rappresenta una delle migliori fonti di proteine sane, utili per bruciare i grassi e aumentare la massa muscolare.

La carne degli animali alimentati a erba contiene più beta-carotene, più vitamina E e più omega-3 rispetto alla carne prodotta industrialmente. È stato dimostrato che la carne biologica aiuta a bruciare i grassi e ad incrementare la massa muscolare.



In 90 gr di carne industriale ci sono 40 microgrammi di beta-carotene. La stessa quantità di carne biologica ne contiene ben 87 microgrammi!

Il beta-carotene nel nostro corpo viene trasformato in vitamina A. La vitamina A scioglie i grassi ed è importante per la vista, il benessere delle ossa, l'apparato riproduttivo, la divisione e la differenziazione cellulare, oltre a fornire l'energia necessaria per bruciare le calorie.

La carne degli animali alimentati ad erba contiene anche più vitamina E. La vitamina E scioglie i grassi ed esercita una forte azione antiossidante. La carne biologica contiene il triplo della vitamina E rispetto alla carne industriale!

La cosa più importante che devi sapere sulla carne biologica riguarda la quantità di grasso che contiene.

Non solo la carne di animali che si nutrono di erba ha circa il 30% di grassi in meno della carne industriale, ma i grassi che contiene sono in gran parte benefici e aiutano a bruciare la massa grassa, rendendo il tuo corpo più magro e più forte.

Alcuni grassi, infatti, sono essenziali per dimagrire e mantenersi sani. Il tuo corpo basa la sua funzionalità sugli acidi grassi essenziali (EFA), che vengono prodotti a partire dal cibo che mangiamo.

La carne biologica contiene altissime percentuali di acidi grassi omega-3 e di acido linoleico coniugato (CLA), entrambi noti per la loro attività benefica: bruciano i grassi, incrementano la massa magra e fanno bene alla salute (potrebbero ridurre il rischio di tumori e di malattie cardiovascolari).

La carne di bestiame alimentato esclusivamente ad erba contiene il 60% in più di acidi grassi omega-3, che sono nella giusta proporzione rispetto agli omega-6. Gli omega-3 riducono le infiammazioni e aiutano a prevenire le malattie cardiache e l'artrite. Abbiamo bisogno di più omega-3 e meno omega-6 nella nostra dieta moderna. Una recentissima ricerca ha rilevato che alti livelli di acidi grassi omega-3 e di acidi grassi essenziali nel sangue sono spesso associati a un minore rischio di obesità.

È stato provato che i soggetti che hanno un alto livello di omega-3 nel sangue tendono ad avere un indice di massa corporea più basso e la vita e i fianchi più sottili.

Questo studio dimostra che un incremento della quantità di omega-3 nella dieta può svolgere un ruolo davvero fondamentale nella prevenzione dell'aumento di peso e nel dimagrimento, specialmente se il consumo di omega-3 è associato ad un programma dimagrante ben strutturato.

Gli omega-3 aiutano l'organismo a bruciare i grassi tramite il processo di termogenesi, nel quale i grassi si ossidano e vengono trasformati in calore corporeo.

Gli acidi grassi omega-3 permettono l'attivazione degli enzimi che sciolgono i grassi e, se associati a un'attività fisica regolare, velocizzano il metabolismo, e un metabolismo veloce è molto importante per bruciare i grassi e per dimagrire.

Uno studio effettuato su un campione di soggetti sovrappeso ha dimostrato che gli omega-3 contribuiscono a creare senso di sazietà.

Altre ricerche hanno provato che mangiare cibi ricchi di omega-3 e svolgere regolarmente un'attività fisica moderata aiuta a perdere massa grassa in favore della massa muscolare magra.

Il motivo per cui gli acidi grassi omega-3 hanno questo effetto quasi miracoloso sul metabolismo risiede nel fatto che introducendo nell'organismo, i livelli di insulina si abbassano e con essa si abbassa anche la capacità del corpo di accumulare calorie in eccesso sotto forma di grassi. I grassi vengono

bruciati!

Gli omega-3 hanno una serie di altri effetti benefici: rendono la pelle più liscia, riducono il rischio di infiammazioni nell'organismo e rinforzano il sistema immunitario. Riducono il rischio di malattie cardiache, infarto, ipertensione, depressione, disturbi dell'attenzione, dolori articolari e artrite. È stato dimostrato che sono anche in grado di proteggere il tessuto cerebrale e il sistema nervoso da malattie come il morbo di Alzheimer, la sclerosi multipla e il cancro.

La carne e il latte provenienti da animali alimentati ad erba sono ricchissimi di un altro grasso "buono", l'acido linoleico coniugato (CLA). Quando il bestiame non è alimentato a cereali, il suo latte contiene una quantità di CLA ben 5 volte superiore a quella contenuta nel latte di animali alimentati a granaglie.

Esistono numerosi studi che provano l'efficacia del CLA nel processo di smaltimento dei grassi e di incremento della massa magra: ciò significa che una dieta ricca di questo tipo di grassi può aiutarti a diventare magro e atletico! Tutti questi benefici dipendono dal fatto che le proteine contenute nella carne di animali alimentati ad erba sono le migliori, perché il corpo le metabolizza e le usa in modo facile e veloce.

L'acido linoleico è un potente alleato contro i tumori. Alcuni ricercatori hanno dimostrato che il CLA può abbassare il rischio di ammalarsi di cancro e arteriosclerosi, riduce la massa grassa e attenua i sintomi del diabete. Perciò, oltre a rendere il tuo corpo più forte e più magro, il CLA ti protegge anche dalle malattie mortali più diffuse. L'importanza dell'acido linoleico è universalmente nota, al punto che molti produttori hanno creato degli integratori di CLA, ma il nostro organismo digerisce e utilizza meglio quello che si trova nei cibi naturali: le sostanze sintetiche vengono conservate più a lungo e vanno facilmente incontro al processo di ossidazione.

La carne di animali alimentati ad erba è ricchissima di sostanze nutritive. Oltre che di acidi grassi omega-3 e all'acido linoleico, efficaci brucia grassi, è ricca di vitamine A ed E, amminoacidi utili per la costruzione dei muscoli, enzimi digestivi che permettono al tuo organismo di metabolizzare le proteine e nutrienti essenziali noti per le loro proprietà antiossidanti. La carne di animali alimentati ad erba è molto diversa da quella che trovi abitualmente nei supermercati! E capre, agnelli e bisonti nutriti esclusivamente con erba contengono la stessa quantità di proteine del manzo. Anche la carne di struzzo e di cervo ha ottimi valori nutrizionali: è un ottimo motivo per provare qualcosa di esotico!

Un altro punto a favore della carne di animali sani e alimentati ad erba è il fatto che nei loro stomaci non si crea un ambiente favorevole alla proliferazione del pericolosissimo Escherichia Coli. Al contrario, per digerire le granaglie è richiesta una maggiore quantità di succhi gastrici, che fanno aumentare l'acidità e determinano una variazione del pH. Un ambiente così acido è l'ideale per il batterio E. Coli, causa di numerose malattie. La dieta naturale del bestiame è costituita esclusivamente da erba: perché l'uomo dovrebbe sostituirsi a Madre Natura? La carne proveniente da animali che seguono una dieta naturale fa bene ed è molto più sicura!

Se è di buona qualità, la carne di manzo essiccata è uno snack perfetto. È un modo facile ed economico per introdurre proteine di buona qualità quando il tuo organismo ne sente la necessità. La carne essiccata è un concentrato di proteine magre e offre tutti i benefici della carne di animali alimentati ad erba.

Questa è una delle ricette a base di carne che preferisco. Piace a tutti!

Spiedini indiani con salsa al coriandolo

Ingredienti per 4 persone

2 tazze di foglie di coriandolo
1 cipolla piccola sbucciata
2 spicchi d'aglio sbucciati
1 peperoncino verde sbucciato e tritato
1 pezzetto di zenzero
1/2 cucchiaino di sale
3 cucchiaini di olio d'oliva
Succo di 1 limone
Curry in polvere
Una costata di manzo di 200 g tagliata in 24 pezzi
Pane naan, pita o pane tipo piadina
1 cipolla rossa grande sbucciata



Metti il coriandolo, l'aglio, il peperoncino, lo zenzero, il sale e l'olio nel tritatutto fino a ottenere un impasto omogeneo. Travasa il tutto in una zuppiera larga. Per ottenere la salsa al coriandolo, metti 2 cucchiaini del composto in una terrina più piccola e unisci il succo di limone.

Copri il tutto e lascialo riposare. Versa il curry in polvere nell'impasto residuo, aggiungi la carne e fai in modo che ogni pezzo sia immerso bene nell'impasto. Copri il tutto e lascia marinare a temperatura ambiente per una ventina di minuti. Taglia la cipolla rossa a rondelle e componi degli spiedini di carne e cipolla. Versa un filo d'olio sulla griglia. Lasciala riscaldare un po', quindi cuoci gli spiedini per 8-10 minuti, ricordando di girarlo ogni 2 minuti. Servili assieme al pane e alla salsa di coriandolo.

Pesce selvatico

L'enorme vantaggio che accomuna il pesce selvatico e la carne di animali alimentati ad erba consiste nel tipo di grassi che contengono e soprattutto nelle loro proporzioni. Proprio come la carne di qualità, il pesce selvatico è ricco di grassi salutari: entrambi contengono molti acidi grassi omega-3 che, come abbiamo visto, sono essenziali per il corretto funzionamento dell'organismo. La composizione dei grassi nel pesce cambia completamente se nella sua dieta vengono introdotti i cereali, perciò evita il pesce di allevamento: non c'è paragone.

I pesci selvatici si alimentano secondo natura, e solo questa dieta fa sì che la composizione dei grassi sia così equilibrata: sì, il pesce è ricco di grassi, ma gli omega-3 sono presenti in quantità maggiore rispetto agli omega-6, che causano infiammazioni. Conosci già gli effetti benefici degli omega-3, perciò capisci bene che quella di consumare pesce selvatico è un'ottima scelta.



A meno che tu non abbia vissuto da eremita fino a questo momento, avrai sicuramente sentito parlare dei benefici che il consumo del grasso o dell'olio di pesce apporta alla salute. Non sarà solo la tua linea a trarne giovamento, ma anche il cuore, il sangue, la pelle e le articolazioni.

Ciò che rende i grassi del pesce tanto importanti sono soprattutto gli acidi grassi omega-3, l'acido esosapentaenoico (EPA) e il diidrossiacetone (DHA). Abbiamo già spiegato più volte quanto sono

efficaci acidi grassi omega-3 nel processo di dimagrimento.

E che dire del mercurio nel pesce? I pesci in cui si trovano i quantitativi più alti di mercurio sono i pesci predatori, come il tonno e il pesce spada che quindi, assieme ai grassi buoni, contengono anche percentuali più alte di mercurio. Il mercurio è notoriamente nocivo per il cervello e per la salute in generale, ed è una neurotossina di cui l'organismo si disfa con molta fatica.

Qual è allora il miglior pesce da mangiare?

Tutti sanno che il salmone (selvatico, ovviamente) è un'ottima fonte di omega-3 e proteine pulite, perciò il consiglio di prediligere il salmone non è una novità. Ma quali altre possibilità ci sono? Alcuni esempi sono l'halibut e il merluzzo, anch'essi ricchissimi di omega-3.

Un altro tipo di pesce che ha tutti i benefici del tonno ed è privo di tutto il mercurio contenuto nei pesci più grandi è il pesce azzurro. Prima di fare una smorfia di disgusto al pensiero di mangiare sardine, continua a leggere e probabilmente le rivaluterai.



Il pesce azzurro è l'ideale per un pasto sano, veloce e ricco di proteine che danno senso di sazietà e aiutano a incrementare la massa magra. Ovviamente contiene enormi quantità di omega-3 e non è inquinato da mercurio o dagli agenti chimici che si trovano di frequente in altri pesci.

Il pesce azzurro è ricco di omega-3, EPA e DHA, acidi grassi del tutto differenti da quelli contenuti nelle verdure e nella frutta secca. In quest'ultimo caso, il tuo organismo deve convertire le catene corte di acidi grassi in catene più lunghe. Dal momento che questa conversione non è del tutto efficace, la fonte migliore di EPA e DHA restano il pesce selvatico, l'olio di pesce e l'olio di krill.

Le tipologie di grassi che consumiamo abitualmente (monoinsaturi, saturi e polinsaturi) alterano la produzione di un gruppo di composti biologici che si chiamano eicosanoidi e che influiscono sulla pressione arteriosa, sui processi infiammatori, sul sistema immunitario e sul funzionamento cardiaco.

Ricorda che quando nel tuo corpo c'è un'inflammatione sarai più portato a ingrassare, o meglio, perderai la capacità di perdere peso. Perciò ridurre il rischio di inflammatione è il primo passo per dimagrire!

Gli omega-3 ti proteggono dalle malattie cardiache, ed ecco perché:

- Diminuiscono i lipidi nel sangue (colesterolo, LDL e trigliceridi)
- Diminuisce il rischio di ostruzioni arteriose
- Aumenta il rilassamento dei vasi sanguigni
- Diminuisce la probabilità di infiammazioni che portano alla formazione di placche nei vasi sanguigni

Altre ricerche hanno dimostrato che gli omega-3 sono utili per contrastare anche artrite, psoriasi, colite ulcerosa, lupus eritematoso, asma e alcuni tipi di tumore.

La maggior parte dei soggetti in cui si verificano delle infiammazioni deve ricorrere a medicinali a base di steroidi, se non si attiene strettamente alla dieta prescritta. L'effetto degli steroidi si riconosce in un immediato aumento di peso, molto veloce e molto difficile da contrastare, gonfiore del viso e aumento dell'appetito. Se previeni le infiammazioni non dovrai sottoporerti a cure di steroidi e potrai avere il corpo snello e forte che sogni da sempre!

Il pesce selvatico è un'ottima fonte naturale di vitamina E, un potente antiossidante. E gli antiossidanti, che comprendono anche la vitamina C e il beta-carotene, contrastano i radicali liberi. La vitamina E, inoltre, riduce il rischio di malattie cardiovascolari, perché previene l'ossidazione delle lipoproteine a bassa densità (LDL, il cosiddetto "colesterolo cattivo") e aiuta a prevenire la formazione di placche nelle arterie coronarie.

Se vogliamo parlare soltanto di gusto, non c'è paragone. Il pesce selvatico ha un sapore e una consistenza migliore e non prende il caratteristico odore dei pesci di allevamento. Tieni presente però che il pesce selvatico è più sodo e potrebbe risultare un po' più asciutto del pesce allevato, perciò fai attenzione a non farlo cuocere troppo.

Ecco un'ottima ricetta a base di sardine:

1 scatoletta di sardine

1 uovo sodo

2 fette di pane all'uvetta

senape

1 fetta di formaggio Cheddar biologico

un po' di olio di cocco per insaporire il pane

Sistema il formaggio, le sardine e l'uovo sulle fette di pane (di cui avrai prima spennellato l'esterno con dell'olio di cocco) e fai cuocere sulla griglia il panino ottenuto. Se hai delle foglie di basilico fresco, ci staranno benissimo

Forse ti sembra un abbinamento strano, ma tutti, una volta che lo assaggiano, lo trovano buonissimo. L'abbinamento tra il sapore dolce del pane e quello salato degli altri ingredienti...è davvero ottimo!

Uova, sardine e formaggio ti faranno restare sazio per un bel po'!

Pollo ruspante

Il pollo ruspante si sta diffondendo, perciò oggi è anche più facile da trovare. Non solo è molto più buono al palato, ma è anche di gran lunga più sano rispetto al pollo di allevamento. Il pollo biologico ha una carne più buona e più sana. Quando gli animali sono curati e vivono in un ambiente sano e naturale, sono una fonte migliore di sostanze nutritive.

Nel concetto di allevamento a terra, comunque, c'è molto più della felicità e della salute dell'animale.

C'è anche la salute del consumatore: la tua!

Il pollo di allevamento a terra è più diffuso, perché noi consumatori di carne stiamo acquisendo una coscienza sempre maggiore della nostra salute e della sua importanza e sappiamo che agli animali vengono somministrati ormoni e antibiotici.



Ma anche le condizioni in cui vengono allevati gli animali sono di fondamentale importanza.

I polli di allevamenti industriali vivono in ambienti stretti, dove riescono a malapena a muoversi o a girarsi. Vengono nutriti con un miscuglio di granaglie, ormoni e antibiotici per farli ingrassare il più

velocemente possibile.

Al contrario, negli allevamenti a terra i polli hanno la libertà di scorrazzare nel loro ambiente naturale, al sole e all'aria fresca, e mangiano ciò che vogliono. Seguono quindi la loro dieta naturale, perciò il rapporto omega-3/omega-6 della loro carne è quello giusto.

La maggior parte dei polli ruspanti non necessita di antibiotici o di ormoni della crescita. Seguono una dieta sana, fatta di fogliame, ma anche di insetti, vermi e bruchi, e ciò fa sì che la loro carne contenga un'alta percentuale di omega-3.

I polli di allevamento a terra vivono in recinti ampi, dove sono liberi di muoversi e non sussistono fattori di stress. In generale, la carne di pollo è meno grassa della carne rossa, ma è meglio scegliere polli biologici. Se non puoi, evita di mangiare la pelle, che contiene le percentuali più alte di grassi nocivi, ormoni, antibiotici e altre tossine.

Per un pasto facile e veloce, tieni a portata di mano delle alette di pollo già cotte e avvolgile in una foglia di insalata con dell'avocado.

Uova intere provenienti da galline allevate a terra

Le uova intere (tuorlo e albume) sono un'ottima fonte di proteine, e la maggior parte di noi lo sa. Quello che molti invece non sanno è che il tuorlo è la parte più salutare dell'uovo. È lì che sono concentrate quasi tutte le vitamine, i minerali e gli antiossidanti come la luteina.

Il tuorlo d'uovo è composto per il 90% da calcio, ferro, fosforo, zinco, tiamina, acido folico, acido pantotenico, vitamine B6, B12, A, D, E e K e tutti gli acidi grassi essenziali. Inoltre, il tuo organismo utilizza meglio le proteine dell'uovo intero che non quelle del solo albume, perché il tuorlo mantiene in equilibrio il livello di amminoacidi.

Però assicurati che le uova provengano da allevamenti a terra e che non siano le semplici uova che trovi nei negozi. Anche in questo caso, il rapporto tra omega-3 e omega-6 dipende da ciò che mangiano le galline.

Le galline libere di muoversi all'aperto e di mangiare secondo natura danno uova più sane, ricche di sostanze nutritive e con meno grassi rispetto alle uova del supermercato, che per la maggior parte vengono da galline alimentate a mais e soia e allevate in mangiatoie affollate.



Le uova provenienti da allevamenti a terra contengono fino a dieci volte gli omega-3 delle uova industriali. Ricorda poi che alcune aziende interpretano a modo loro il concetto di "allevamento a terra", perciò potresti trovare questa etichetta anche sulle confezioni di prodotti provenienti da animali che vengono liberati all'aperto per cinque o dieci minuti al giorno. E questo non si avvicina nemmeno lontanamente al vero allevamento biologico, nel quale gli animali passano quasi tutto il giorno fuori.

La cosa migliore sarebbe procurarsi le uova da qualche contadino o da una cooperativa conosciuta, in modo tale da verificare con i propri occhi le condizioni delle galline. Se non hai questa possibilità e devi comprare le uova nei negozi, scegline biologiche. Nella maggior parte dei casi saranno di sicuro di migliore qualità rispetto a quelle industriali.

Con le uova puoi liberare la tua creatività. Puoi aggiungerle alla verdura e fare un'omelette, o semplicemente mangiare un uovo alla coque, se hai bisogno di uno snack proteico. Ho spesso delle uova sode a portata di mano: le metto nell'insalata, nei panini o nella zuppa di verdure.

Se vuoi aumentare il tuo apporto proteico, aggiungi un uovo nei tuoi frullati o nelle verdure saltate.

Ecco la ricetta facile e divertente per un soufflé che puoi mangiare a colazione, a pranzo o a cena, a seconda di come preferisci guarnirlo.

Scalda il forno a 220°. Sciogli in un contenitore da forno mezza tazza di burro biologico. Mentre si scioglie, frulla quattro uova per un minuto, aggiungi lentamente una tazza di farina e una tazza di latte.

Frulla ancora per un minuto e versa il tutto nel contenitore con il burro. Cuoci in forno per 20-25 minuti: l'impasto sarà morbido e dorato. Puoi servirlo con della frutta fresca a colazione o con formaggio e verdura per cena.

CAPITOLO 12

Prodotti caseari di animali alimentati a erba

Ultimamente, al latte e ai prodotti caseari vengono mosse numerose accuse. E hanno perfettamente ragione, quando ad essere incriminati sono i prodotti industriali. Ormoni, antibiotici, cellule infette: finisce tutto nel latte che compri nei negozi, che viene trattato a temperature così alte che molti enzimi e molte sostanze nutritive vengono soppressi e le proteine cambiano la loro composizione, diventando difficili da digerire. I più sfortunati possono addirittura avere reazioni allergiche: è chiaro che non si tratta più di latte, ma di una sostanza industriale che fa solo ingrassare.



Con il latte biologico, invece, è tutta un'altra storia! Come abbiamo visto nella prima parte di questo libro, il latte non pastorizzato, non omogeneizzato e proveniente da animali alimentati ad erba è l'unico che può essere considerato sano. Sapevi che il latte appena munto veniva usato come medicinale contro alcune malattie croniche nel secolo scorso? Dai tempi di Ippocrate fino al secondo dopoguerra, questo cibo miracoloso ha nutrito e curato milioni di persone.

I prodotti caseari non trattati e provenienti da animali alimentati ad erba sono un cibo sano ed equilibrato: un essere umano potrebbe tranquillamente vivere solo di questo. I prodotti caseari non trattati contengono sostanze brucia grassi naturali e salutari quali amminoacidi, enzimi, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali, come l'acido linoleico coniugato.

Possiamo pensare agli amminoacidi come ai mattoni che costruiscono le proteine, che a loro volta formano la massa muscolare. Per la costituzione delle proteine ci servono circa 20 amminoacidi, e i prodotti caseari non trattati li contengono tutti. Circa l'80% delle proteine del latte è costituito da caseina.

Per digerirla ci vuole molto tempo ma, se il latte non è pastorizzato, la sua digestione è più facile e veloce.

Il restante 20% è costituito da proteine del siero del latte, alcune delle quali hanno un ruolo molto importante. Sono anch'esse facili da digerire, ma sono molto sensibili al calore. Servono per il corretto funzionamento degli enzimi, degli inibitori, delle immunoglobuline, dei legami proteici e per una crescita equilibrata.

Due terzi dei grassi del latte sono saturi. È un bene o un male secondo te? Di solito i grassi saturi sono condannati come i primi fattori di rischio di malattie cardiache. E non è così. I grassi saturi sono importanti per il nostro organismo: favoriscono la costruzione di membrane cellulari forti, contengono ormoni che permettono di immagazzinare energia e costituiscono il rivestimento di organi delicati come il cervello.

Inoltre i grassi saturi stimolano lo stomaco a secernere un ormone che innesca il rilascio di enzimi digestivi e segnala al cervello che abbiamo mangiato a sufficienza. Annullando questo meccanismo, i prodotti caseari e gli altri cibi senza grassi possono portarci, paradossalmente, al sovrappeso.

Il latte di mucche alimentate ad erba è ricchissimo di acido linoleico. Tra i benefici del CLA compaiono

l'accelerazione del metabolismo, l'incremento della massa muscolare, la riduzione della resistenza all'insulina, il potenziamento del sistema immunitario e la riduzione delle reazioni allergiche. I prodotti caseari biologici contengono da tre a cinque volte il CLA che si trova nei prodotti di cattiva qualità che compri al supermercato!

La lattoferrina è una proteina che si lega al ferro. Si trova in grandi quantità nel latte non pastorizzato e porta molti benefici: rende il ferro più facile da assorbire e da utilizzare, ha proprietà antitumorali e antibatteriche. Alcuni studi hanno dimostrato che si comporta anche da potente antivirale. Bere un bicchiere di latte biologico fa bene ai denti, ma anche al resto del corpo!

I due componenti principali presenti nel latte sono i lisozimi e la lattoperossidasi. I lisozimi sono enzimi che distruggono le cellule batteriche, mentre la lattoperossidasi si lega ad altre sostanze per contrastare i microbi. Queste molecole aiutano il sistema immunitario, rendendolo resistente a molti virus, batteri e tossine, il che può essere utile per ridurre le complicanze dell'asma.

Il latte non pastorizzato mette subito a disposizione un gran numero di vitamine e minerali quali calcio, fosforo, vitamina A e vitamina D. Non solo: contiene anche una sostanza che non si trova in nessun altro alimento che fa parte della nostra dieta, la vitamina K2, che aiuta l'organismo nell'assorbimento del calcio e perciò anche nella ricostruzione delle ossa, oltre che nel mantenere puliti i vasi sanguigni.

La vitamina K2 è disponibile solo ed esclusivamente nei prodotti caseari provenienti da animali alimentati ad erba.

Nel latte biologico ci sono più di sessanta enzimi, essenziali per moltissime funzioni. Il loro lato più vantaggioso è la capacità di rendere più semplice il processo di digestione e di assimilazione delle sostanze nutritive.

L'amilasi, la lattasi, la lipasi e la fosfatasi sono enzimi contenuti nel latte biologico. Servono a scomporre gli amidi, il lattosio, i trigliceridi e i fosfati; in tal modo il latte risulta più digeribile e l'assorbimento dei minerali in esso contenuti più semplice. Altri enzimi, quali la catalasi, i lisozimi e la lattoperossidasi, proteggono il latte dalle cellule indesiderate, rendendolo sicuro.

Che dire a proposito della sicurezza del latte non pastorizzato? Siamo stati convinti del fatto che il latte DEVE essere pastorizzato per eliminare tutti i batteri e gli agenti patogeni indesiderati. Ma è ovvio che il latte che viene direttamente dalla mammella di una mucca è pulito, se la mucca segue la sua dieta naturale e, pur non essendo cresciuta a ormoni e antibiotici, è comunque un animale sano, senza mastiti o infezioni di altro genere.

La pastorizzazione risale ai primi anni del 1900, quando le cattive condizioni del latte erano la causa di numerose malattie. Ma il latte contiene già di per sé sostanze in grado di uccidere gli agenti patogeni.

Un esempio è la lattoferrina, che infatti si usa anche per sterilizzare alcuni cibi. Il latte non pastorizzato contiene livelli estremamente alti di questo enzima battericida. La pastorizzazione, invece, li stermina completamente.

Esistono altri enzimi in grado di uccidere gli agenti patogeni: la xantinossidasi, la lattoperossidasi, i lisozimi e la nisina. E la pastorizzazione li distrugge tutti! E il latte non è più così sicuro, se vengono abbattute le barriere naturali contro i batteri.

Ma si sentono così tante storie di persone che stanno male dopo aver bevuto latte non pastorizzato! È

stato provato che la causa di questi malesseri non risiedeva nel latte in sé, bensì in altri problemi che con il latte hanno poco a che fare: ciò che rende il latte poco sicuro sono le mucche malate e le condizioni igieniche precarie negli allevamenti e negli stabilimenti caseari. Il latte pastorizzato ha fatto ammalare migliaia di persone in più rispetto al latte crudo. Nonostante ciò, le industrie casearie si sono battute perché il latte non pastorizzato venisse vietato, e molte ci sono anche riuscite.

Stai ancora pensando al colesterolo e ai grassi saturi? Il latte crudo contiene circa 3 mg di colesterolo per ogni grammo: il giusto. Il nostro organismo produce da sé la maggior parte del colesterolo di cui necessita, ovviamente dipende da ciò che mangiamo. Il colesterolo, in sé, non è nocivo come crediamo, anzi, è necessario nei processi di riparazione e di costituzione di alcuni ormoni fondamentali. È naturale, è essenziale: è nel nostro cervello, nel fegato, nei nervi, nel sangue e in tutte le membrane cellulari.

Un'altra cosa, non certo meno importante, a proposito del latte crudo: è buonissimo! Non esiste un latte così, nei supermercati. Non c'è nulla che abbia un sapore migliore! Vedrai, ti piacerà fin dal primo sorso, anche se non sei un grande consumatore di latte. Non c'è paragone tra il latte fresco e quella specie di succo pastorizzato che compri nei negozi!

È sempre meglio sapere da dove viene il latte ed esigere che sia prodotto da animali ben tenuti e alimentati ad erba. Il latte crudo non è facile da trovare, e in molti Stati non è nemmeno legale venderlo.

Cerca il negozio di alimenti biologici più vicino a casa tua e lì lo troverai di sicuro.

Il mio consiglio è quello di evitare il latte finché non trovi un contadino, un negozio di alimenti biologici o una cooperativa di fiducia che produca e venda latte non pastorizzato.

Cerca il più vicino a te e alzerai di moltissimo la qualità degli alimenti per te e per la tua famiglia!

Se continui a nutrire una certa diffidenza nei confronti del latte crudo, sappi che le tue paure sono infondate. In famiglia beviamo litri di latte non pastorizzato da quasi dieci anni e nessuno ne ha mai risentito. In confronto alle condizioni igieniche di quasi tutte le industrie casearie e a tutti gli agenti patogeni che finiscono nel latte a causa delle malattie delle mucche, le fattorie in cui vendono latte crudo sono ambienti sterili!



CAPITOLO 13

I grassi buoni: burro biologico, lardo (sì, lardo!) e olio di cocco

Sono un forte sostenitore di una dieta ricca di oli e di grassi salutari perché, se combinati nelle giuste proporzioni, lavorano in squadra per fornire al tuo organismo gli acidi grassi essenziali per vivere a lungo con il giusto equilibrio ormonale, un cuore sano, una vista perfetta, una pelle idratata e un pieno di energia ogni giorno. Non parlo solo dell'olio extra vergine di oliva, ma anche di grassi animali come il burro biologico e il lardo.

Circa una ventina di anni fa abbiamo iniziato a sostituire il burro e il lardo con la margarina e il Crisco, perché gli esperti ci hanno convinti che i grassi saturi fossero i principali responsabili di malattie cardiache e infarti.

Che cosa è successo? Al giorno d'oggi abbiamo diminuito di molto il consumo di burro e di lardo, ma le malattie sono sempre di più... Forse gli esperti potrebbero essersi sbagliati? Certo che sì.

Nuovi test clinici stanno dimostrando che non sono il colesterolo e i grassi saturi a provocare gli infarti, ma proprio i grassi insaturi come Crisco e gli omega-6 trattati, come l'olio di soia, di girasole, di mais e di colza, che aumentano le infiammazioni. La reazione dell'organismo alle infiammazioni è quella di mandare in circolo più colesterolo per riparare le pareti danneggiate dei vasi sanguigni.

Il lardo è il vincitore indiscusso di questa "guerra dei grassi": è stato dimostrato che i sostituti dei grassi saturi costituiscono un grosso rischio per la salute, perché contengono i grassi peggiori, ossia quelli insaturi.

I grassi sintetici hanno iniziato a diffondersi una cinquantina di anni fa, quando i ricercatori correlarono le malattie cardiache ai grassi animali. Negli anni Novanta l'olio d'oliva risultava essere il più usato, ma i grassi sintetici erano ancora la forma più diffusa di grasso solido, anche nei prodotti fatti in casa.

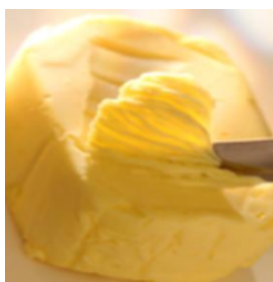
Oggi possiamo affermare che il lardo fa bene. Se consumato nelle giuste dosi, ovviamente! Il grasso del lardo è per la maggior parte monoinsaturo; c'è poi una piccola parte che contiene grassi saturi, ma quella non ha nessun effetto sul colesterolo. Se friggiamo i nostri cibi nel lardo, questi risulteranno molto meno untuosi rispetto a quando usiamo l'olio. Il grasso ha, in generale, un lato positivo: l'organismo lo converte immediatamente in carburante che viene consumato per primo, aiutando il corpo ad assorbire le altre sostanze nutritive, in particolare il calcio e le vitamine A, D, E e K. Il lardo e il sego (un tipo di grasso di equini, ovini e bovini) dovrebbero provenire solo da animali alimentati ad erba: solo così è possibile avere la certezza che stiamo arricchendo il nostro corpo con omega-3 e acido linoleico!

Per migliorare la loro resistenza, spesso gli atleti si servono di un'antica ricetta dei nativi americani. Esiste una barretta che si chiama Pemmican ed è un concentrato di energia: è composta da lardo e carne essiccata, con aggiunta di un po' di sale e ciliegie disidratate. Forse all'inizio il suo sapore non sarà il massimo, soprattutto se sei abituato alle normali barrette proteiche, ma è davvero il prodotto migliore per essere sempre al meglio, specialmente se sei uno sportivo!

Burro o margarina?

La maggior parte delle margarine non è altro che un concentrato di schifezze che mai e poi mai dovrebbero entrare nel corpo umano, nonostante ciò che si sente nelle pubblicità manipolatrici delle grandi aziende. Il burro è più sano della margarina!

La margarina è la migliore fonte di grassi insaturi nocivi, è prodotta con oli vegetali raffinati, trattata ad alta temperatura, ad alta pressione e con solventi derivati dal petrolio: è un prodotto che si avvicina più all'olio per le macchine che a qualcosa di commestibile.



Il burro, invece, è un prodotto naturale che esiste da sempre. Si usava già migliaia di anni fa, quando i nostri antenati iniziarono ad addomesticare gli animali. Il burro si usa da oltre 4500 anni!

Il burro è un alimento completamente naturale ed è essenziale per la salute, specialmente se è biologico e proviene da animali alimentati ad erba. È ricco di vitamine, minerali e altre sostanze nutritive. Ecco alcuni vantaggi del VERO burro biologico:

- Contiene acido linoleico coniugato, che brucia i grassi, favorisce la costituzione di massa muscolare e rinforza il sistema immunitario
- È ottimo per ottenere velocemente energia a lunga durata
- Contiene l'acido arachidonico, un acido grasso essenziale che aiuta a bruciare la massa grassa in favore di quella magra
- Contiene vitamina A e ne favorisce l'assorbimento. La vitamina A è essenziale per il corretto funzionamento della tiroide e delle ghiandole surrenali, entrambe coinvolte nel processo di smaltimento dei grassi
- Contiene vitamina K2, fondamentale per avere la giusta quantità di calcio nelle ossa e mantenere sani i vasi arteriosi
- È ricco di vitamina D, che facilita l'assorbimento del calcio, rinforza il sistema immunitario e contribuisce al benessere generale del corpo
- Il burro biologico contiene il fattore anti-stanchezza, o fattore Wulzen (dal nome di colei che lo ha scoperto, Rosalind Wulzen). È un composto che protegge da artrite degenerativa, problemi vascolari, cataratta e calcificazione della ghiandola pineale. Il fattore Wulzen non si trova nei prodotti caseari che si comprano al supermercato, perché viene anch'esso distrutto nel processo di pastorizzazione.
- Contiene selenio, un minerale che ha una forte azione antitumorale
- Contiene la quantità di iodio giusta per mantenere sane le funzioni della tiroide e del metabolismo
- Contiene acido laurico, che rinforza il sistema immunitario ed è utilizzato anche come anticrittogamico
- Mantiene la salute dei denti
- Contiene lecitina, fondamentale per la salute del cervello e per il corretto metabolismo del colesterolo
- Contiene antiossidanti che contrastano i radicali liberi

Insomma, se sei indeciso tra burro e margarina, ti chiarisco le idee...scegli SEMPRE il burro: è davvero un buon cibo, mentre la margarina è una sostanza completamente artificiale. Ricorda, comunque, che il burro rimane molto calorico e deve essere usato con parsimonia. Il burro fornisce all'organismo le

sostanze nutritive di cui ha bisogno, perciò aiuta a ridurre il senso di fame e a limitare l'apporto calorico.

Come per gli altri prodotti caseari, anche per il burro vale la regola che deve provenire da animali alimentati ad erba. Anche in questo caso ti consiglio di acquistarlo da un contadino o da una cooperativa, ma se non riesci a trovarlo, cerca il burro biologico nei negozi.

Olio di cocco: un altro grasso saturo buono

L'olio di cocco è il preferito dagli atleti, dai culturisti e da chi cerca di perdere peso: è composto quasi totalmente da trigliceridi a catena media (MCT), che si trasformano facilmente in energia e fanno bene alla salute e alle arterie. L'olio di cocco dà energia e resistenza, e migliora le prestazioni sportive.

L'olio di cocco riduce la percentuale di grasso corporeo. Contiene acidi grassi a catena corta e media che aumentano il metabolismo. È facile da digerire e mantiene alto il funzionamento della tiroide, ghiandola importantissima per il controllo del peso e degli enzimi. È in grado di accelerare il metabolismo, perché elimina i fattori di stress per il pancreas: in questo modo, il tuo corpo avrà più energia per bruciare i grassi. Chi vive nelle regioni tropicali usa quasi esclusivamente l'olio di cocco e non è quasi mai sovrappeso. L'olio di cocco puro, non idrogenato, è ottimo per cucinare perché il calore non ne modifica la composizione. Questo lo rende meno infiammatorio rispetto ad altri oli vegetali come quelli di soia e di mais.

Il "ciclo dei grassi" si è concluso: ora stiamo ritornando ai cari vecchi grassi buoni che i nostri antenati preistorici hanno usato per anni e anni. Questi grassi erano utilizzati ben prima dell'avvento di malattie cardiache, tumori e altri problemi. Oggi stiamo iniziando a capire che non sono loro i veri colpevoli.

Quindi via libera a burro, olio di cocco e lardo (nelle giuste dosi) e addio sensi di colpa!

CAPITOLO 14

Frutta secca: nocciole, mandorle, anacardi, noci pecan, noci macadamia, pistacchi

Può un alimento tanto grasso apportare benefici alla tua salute e addirittura aiutarti a dimagrire? Sì! Non badare a chi ti consiglia di stare alla larga dalla frutta secca: mettila invece al primo posto tra gli snack sani e utili per avere un bel fisico snello!

È risaputo che mandorle e nocciole sono molto nutrienti. Ma anche altri tipi di frutta secca sono salutari: noci, pistacchi, anacardi e, anche se sono legumi e non frutta, le arachidi.

Alcuni studi hanno dimostrato che i soggetti che seguivano una dieta in cui era inclusa la frutta secca perdevano più peso rispetto agli altri. La frutta secca è ottima per uno spuntino.

La frutta secca combatte gli accumuli di grasso e ti aiuta a perdere peso, se segui una dieta bilanciata.



Le proteine e i grassi che la frutta secca contiene ti aiutano a sentirti sazio e a frenare le voglie e, dal momento che non contengono zucchero, non stimolano la produzione di insulina, il che significa che si trasformano in energia senza farti venire fame, come invece fanno gli amidi o i dolci.

La frutta secca contribuisce a mantenere alto il livello di ormoni brucia grassi nel sangue e controlla l'appetito e le voglie, così da ridurre l'apporto calorico, nonostante sia un alimento molto grasso.

Non solo fa bene alla linea, ma contiene molti nutrienti fondamentali.

È ricca di grassi monoinsaturi, gli stessi che sono presenti nell'olio d'oliva, che sono stati messi in relazione con una più bassa probabilità di ammalarsi di cancro e di malattie cardiovascolari.

Contiene anche grassi polinsaturi, grassi saturi salutari e acido linoleico. Consumare la giusta quantità di grassi aiuta a soddisfare l'appetito, tenendoti lontano da cibi ben più dannosi, come gli amidi, i dolci e i carboidrati.

La frutta secca è composta per il 75-95% da grassi. Ciò significa che non devi mangiarne a centinaia.

Dato che saziano in fretta, probabilmente non lo faresti comunque.

Le noci macadamia sono le più grasse, anche se fanno bene. Tutta la frutta secca è estremamente ricca di omega-3.

Anche se tecnicamente le arachidi sono legumi, sono anch'esse ricche di proteine. In molta frutta secca non si trova la lisina, ma in questo particolare legume ne è ricco. Le arachidi sono anche ricche di polifenoli, gli antiossidanti che si trovano prettamente nei frutti rossi.

Cinque importantissimi studi hanno messo in relazione il consumo di frutta secca con un più basso rischio di malattie cardiache. I ricercatori hanno analizzato i dati del Nurses Health Study e hanno

concluso che sostituire parte dei carboidrati della dieta con la stessa quantità di frutta secca diminuisce del 30% il rischio di malattie cardiovascolari.

La frutta secca è ricca di vitamina E, un antiossidante che previene l'ossidazione del colesterolo LDL e con essa le malattie delle arterie.

La frutta secca contiene dei minerali che difficilmente si trovano in altri alimenti, come il rame, il ferro, il manganese, lo zinco e il selenio. Il ferro serve per portare ossigeno ai muscoli e al cervello, mentre lo zinco aiuta a rinforzare il cervello e il sistema immunitario. Il selenio è un minerale antitumorale e aiuta il funzionamento della ghiandola tiroide, che regola il metabolismo e la quantità di grassi bruciata.

Il potassio è un elettrolita importantissimo per la neurotrasmissione, per il cuore e per la pressione del sangue. La frutta secca fa bene al cuore, perché apporta ben 257 mg di potassio e solo qualche traccia di sodio (se non è salata!): è ottima, dunque, per mantenere la giusta pressione del sangue e per prevenire l'aterosclerosi.

Il magnesio è un vasodilatatore naturale. Ciò vuol dire che quando è presente il magnesio nell'organismo i vasi sanguigni si rilassano e si allargano, il che dona loro maggiore resistenza e permette al sangue, all'ossigeno e agli altri nutrienti di scorrere meglio. Questo meccanismo abbassa la pressione del sangue e ha un effetto rilassante. Il magnesio si è dimostrato essenziale nella prevenzione dell'infarto.

La frutta secca è ricca di fibre e di proteine che, come sai, aiutano a tenere sotto controllo il livello di zucchero nel sangue e possono aiutare a dimagrire.

Tutta la frutta secca fa bene, ma alcuni tipi sono straordinari:

- La noce amazzonica contiene un'altissima percentuale di selenio, dal 70 al 90%. Mangiandone solo tre o quattro al giorno avrai tutto il selenio di cui hai bisogno, oltre a magnesio, manganese e boro, indispensabile per la salute delle ossa.
- Oltre a contenere grassi buoni e vitamina E, in una tazzina di mandorle ci sono 99 mg di magnesio (il 25% della razione giornaliera consigliata) e 257 mg di potassio.
- Nocciole, castagne e soprattutto noci contengono più antiossidanti del resto della frutta secca. E anche le arachidi che, come abbiamo detto, sono legumi e non frutti.
- I pistacchi aiutano a ridurre il rischio di degenerazione maculare, uno dei più frequenti fattori che portano alla perdita della vista. I pistacchi contengono due importanti carotenoidi, la luteina e la zeaxantina, che aiutano a prevenire questa patologia. I carotenoidi svolgono anche una funzione antiossidante che aiuta a prevenire la degenerazione cellulare. Uno spuntino di qualche pistacchio al giorno è un modo gustoso, efficace per proteggere la vista e anche soddisfacente, in virtù delle proteine che contengono.



La lista dei benefici della frutta secca è infinita. Le noci pecan prevengono i tumori della prostata, le noci sono una delle fonti più ricche di vitamina E, gli anacardi contengono molto ferro, indispensabile per la formazione di emoglobina.

Se puoi, prendi la frutta secca non trattata e non quella tostata: riuscirai a tenere sotto controllo la quantità e la qualità dei grassi che assumi. Ricorda che i grassi polinsaturi si denaturano facilmente e, se riscaldati, provocano infiammazioni. Perciò non comprare frutta secca

tostata e salata, a cui spesso sono aggiunti oli vegetali che vanificano del tutto gli effetti positivi di cui abbiamo parlato fino ad ora.

Se hai voglia di cambiare, prova il burro di mandorle, di anacardi, di noci pecan e macadamia: varierai la tua dieta senza farti mancare le sostanze nutritive.

Ecco la ricetta per uno snack a base di frutta secca: è buono e aiuta a bilanciare gli zuccheri nel sangue e a prevenire le malattie cardiache.

1/2 tazza di burro di mandorle

1/2 tazza di semi di lino

1/2 tazza di burro di sesamo

1/4 di tazza di semi di zucca

1/4 di tazza di sciroppo d'acero

Mescola tutti gli ingredienti in una terrina o in un frullatore. Prepara delle palline che abbiano più o meno la dimensione di una noce e mettile in frigorifero.

Puoi anche passare le palline nel cocco grattugiato o aggiungere della frutta disidratata. Oppure puoi usare altri tipi di burro ricavato dalla frutta secca. Sostituisci questo prodotto alle barrette energetiche, sono davvero un pieno di energia!

CAPITOLO 15

Avocado

L'avocado è un altro di quei cibi grassi che ci hanno convinti ad evitare. In realtà è un alimento utilissimo! Non solo è molto ricco di grassi monoinsaturi, ma anche di vitamine, minerali, micronutrienti e antiossidanti.



I grassi buoni e gli altri nutrienti contenuti nell'avocado aiutano il tuo organismo a mantenere il giusto livello di ormoni che bruciano i grassi e costruiscono la massa muscolare. Inoltre controllano il livello di insulina e danno un senso di sazietà che dura molto a lungo e scaccia la voglia di cibo spazzatura. E questo si traduce in un corpo sano e magro. L'avocado è uno spuntino perfetto!

L'avocado è ricco di acido oleico, un grasso monoinsaturo che aiuta ad abbassare il colesterolo e può prevenire il cancro al seno e altri tipi di tumore. È anche una buona fonte di potassio, un minerale che regola la pressione del sangue. Un giusto apporto di potassio protegge da malattie circolatorie come l'ipertensione, le malattie cardiache e l'infarto.

Una tazza di avocado contiene circa un quarto della dose giornaliera raccomandata di folato. Detto anche acido folico, è una vitamina del gruppo B che aiuta a produrre DNA e RNA, dimostrandosi essenziale per la proliferazione di cellule nuove. Il folato aiuta inoltre ad abbassare il rischio di incontrare problemi durante il parto ed è importante per la salute del cuore. Uno studio ha evidenziato che gli individui che seguono una dieta ricca di acido folico sono meno soggetti a infarto e malattie cardiovascolari rispetto ai consumatori meno assidui di questo importante nutriente.

L'avocado contiene molta luteina, un carotenoide importante per mantenere intatta la salute degli occhi.

Nell'avocado sono presenti anche altri carotenoidi, come zeaxantina, alfa-carotene e beta-carotene, e molti tocoferoli (vitamina E), che aiutano a prevenire e a combattere i tumori.

L'avocado è un'ottima fonte di vitamine, minerali e grassi buoni, perciò metterne qualche fetta nell'insalata o nel tuo sugo preferito non solo insaporirà il tuo piatto, ma aiuterà il tuo corpo nell'assorbimento dei carotenoidi contenuti nella verdura.

Taglia dell'avocado fresco in pezzi e aggiungilo all'insalata, ai tuoi panini, alle frittate o al cibo messicano.

Il guacamole è una salsa a base di avocado tritato, aglio, cipolla, pomodoro e peperone: è buonissimo e nutriente. Invece di accompagnare al guacamole le classiche tortillas di mais, che fanno ingrassare, prova a intingerci della verdura, mangialo da solo o usalo al posto della maionese nei panini. E ci sono molte altre ricette gustose per l'avocado!

Un buon avocado si riconosce perché, pur essendo duro, cede leggermente al tatto, quindi fai attenzione quando compri questo frutto e scegli sempre negozi biologici.

CAPITOLO 16

Frutti rossi

I frutti rossi (anche i mirtilli, le fragole, i lamponi, le bacche di goji e l'acai) sono un concentrato di nutrienti, vitamine, minerali e antiossidanti. Sono inoltre ricchi di fibre, che rallentano la digestione e l'assorbimento dei carboidrati e controllano il livello di zucchero nel sangue, aiutando così a prevenire i picchi di insulina. I frutti rossi sono fondamentali per avere un corpo snello!

Le bacche comprendono frutti che conosciamo bene, come mirtilli, fragole e lamponi, ma anche frutti esotici come le bacche di goji (in assoluto una delle migliori fonti di nutrienti e antiossidanti) o le splendide bacche di acai.

Una tazza di fragole contiene più di 100 mg di vitamina C: meglio del succo d'arancia! La vitamina C rinforza il sistema immunitario e aiuta nella formazione del tessuto connettivo. Le fragole contengono calcio, magnesio, folato e potassio, e hanno pochissime calorie. Le fragole biologiche sono di migliore qualità, il loro costo leggermente maggiore è del tutto giustificato.



Le fragole non biologiche sono trattate con sostanze chimiche e, dal momento che non sono dotate di buccia, assorbono tutti i pesticidi e gli insetticidi. Anche lavandole bene, non riuscirai ad eliminarli del tutto.

In una tazza di mirtilli è presente un minore quantitativo di vitamina C, ma in pochissime calorie sono contenute grandi quantità di minerali, fitochimici e antiossidanti.

Tutte le bacche hanno proprietà simili, puoi scegliere quelle che più ti piacciono: more, lamponi, ribes, uva spina o mirtilli.

A rendere rosse queste bacche sono dei pigmenti che fanno molto bene alla salute: i fitochimici e i flavonoidi che aiutano a prevenire il cancro, a ridurre il rischio di malattie cardiovascolari e a proteggere la pelle dagli agenti esterni. Mirtilli e lamponi contengono anche la luteina, che mantiene la salute della vista.

I negozi offrono una gran varietà di bacche fresche o congelate. Compra le più mature; devono avere un colore forte, al tatto devono risultare sode e non devono avere bollini né punti molli. I frutti rossi congelati potrebbero non essere duri come quelli freschi, ma sono buoni lo stesso. In inverno sono ottimi per fare un buon frullato!

Se ci tieni ad avere prodotti freschi, cerca i coltivatori che vendono frutta e verdura di giornata. Alcuni addirittura permettono ai clienti di raccogliere le bacche da soli! Non c'è nulla di meglio che raccogliere e mangiare le bacche scaldate dal sole, dissetanti e nutrienti!

Frullato ai frutti rossi

Il mio frullato preferito si prepara con circa una tazza di frutti rossi, una banana, un uovo, mezza tazza

di succo d'arancia o un altro succo a tua scelta e qualche cubetto di ghiaccio. È delizioso e molto nutriente, e le proteine dell'uovo (che puoi sostituire con delle proteine in polvere) lo rendono un pasto o uno spuntino molto sostanzioso. Non preoccuparti per l'uovo: le uova crude sono commestibili, se il guscio non è scheggiato e, se usi uova di fattoria al posto di quelle del supermercato, sono ancora più sicure. Sciacquale però, prima di utilizzarle.



CAPITOLO 17

Ortaggi a foglia verde biologici

Sai che i nostri antenati preistorici mangiavano circa 3 kg di verdura al giorno? Nel corso dei loro spostamenti raccoglievano e mangiavano tutte le foglie verdi che trovavano. È come mangiare un'intera borsa di verdura al giorno! Pensare che molti di noi non ne mangiano nemmeno tre porzioni al giorno, che sarebbe il minimo, perché gli ortaggi a foglia verde apportano infinite vitamine, minerali, fibre, antiossidanti e fitonutrienti!

Gli ortaggi a foglia verde sono l'alimento ideale per chi sogna la magrezza, perché è risaputo che contengono pochissime calorie. Non solo: sono utili per ridurre il rischio di cancro e di malattie cardiache, perché sono poveri di grassi e ricchi di fibre, acido folico, vitamine K, C, E e vitamine del gruppo B, ferro, calcio, potassio e magnesio, oltre che di fitochimici.



Sapevi che mangiare tre o più porzioni a settimana di ortaggi a foglia verde riduce di molto il rischio di ammalarsi di cancro allo stomaco, il quarto tumore più frequente nel mondo? Il cavolo, i cavoletti di Bruxelles e i broccoli sono ricchi di agenti chimici naturali che si chiamano indoli e isotiocianati, e che svolgono una funzione protettiva contro alcuni tumori, compreso quello del colon. I germogli dei broccoli contengono una quantità dieci volte maggiore di sulforafano (una sostanza antitumorale) rispetto ai broccoli maturi: sono armi davvero potentissime contro il cancro!

Gli ortaggi a foglia verde sono un concentrato di nutrienti e contengono pochissime calorie. Forniscono molti fitonutrienti, tra i quali il beta-carotene, la luteina e la zeaxantina, che protegge le cellule dai danni del tempo e gli occhi dalla degenerazione maculare e dalla cataratta. Contengono anche piccole quantità di acidi grassi omega-3.

La protagonista è la vitamina K. Una sola tazza degli ortaggi più comunemente usati contiene almeno nove volte la dose minima giornaliera di vitamina K, e anche se in tutta la giornata mangi due sole tazze di insalata verde riuscirai a raggiungere la dose minima raccomandata di vitamina K. Studi recenti hanno dimostrato che questa vitamina è più importante di quanto credessimo qualche anno fa (infatti quella che è la dose minima potrebbe non essere sufficiente), e che molti soggetti non ne assumono abbastanza.

Ecco alcuni dei benefici che apporta la vitamina K:

- Regola il flusso sanguigno
- Convoglia il calcio nelle ossa e non nel sangue
- Può aiutare a prevenire l'aterosclerosi, perché riduce la percentuale di calcio che forma le placche arteriose

- Potrebbe rivelarsi un fattore chiave nella riduzione delle infiammazioni, quindi proteggerci da malattie come l'artrite
- Scioglie i grassi, perciò assicurati di usare grassi buoni, come l'olio d'oliva, quando condisci la verdura.

Aggiungi alla tua insalata dell'avocado o dei prodotti caseari come burro o formaggio, che possono rendere più facile l'assorbimento delle vitamine.

Le verdure hanno un bassissimo contenuto di carboidrati e sono ricche di fibre, il che le rende facili da digerire. Hanno un effetto minimo sul livello di glucosio nel sangue, tant'è che in alcune diete ricche di verdura sono ammesse anche piccole quantità di carboidrati, ma è come se non fossero stati assunti.

Le verdure sono nutrienti e magre!

Io penso che le verdure si possano dividere in tre gruppi, a seconda di come vengono consumate:



- Ortaggi da insalata: di solito si mangiano crudi. In generale, quanto più le verdure sono scure, tanto più sono nutrienti. L'insalata Iceberg, per esempio, contiene pochissime sostanze nutritive, quasi nessuna.

Più degne di attenzione sono invece lattuga e affini, che contengono vitamina A e vitamina C fino a otto volte in più rispetto all'insalata Iceberg. La lattuga, a foglia rossa o verde che sia, è un ottimo sostituto del pane. Prova a fare degli involtini di tonno con delle foglie di insalata invece del pane!

Quando ce n'è la possibilità, è meglio variare tra le sfumature di verde. Ce ne sono a centinaia! Prova la rughetta: ce n'è di ogni tipo e colore, e ognuno è una squisita miniera di sostanze nutritive!

Il colore degli ortaggi varia dal verde tenue dei cavoli, al verde scuro, al verde brillante degli spinaci. Anche i sapori spaziano dal dolce, al salato, fino al piccante. Le piante più giovani hanno generalmente foglie tenere e dolci, mentre le foglie delle piante mature sono più corpose, sia come sapore sia come consistenza. Prova la valeriana e la rucola, soprattutto per accompagnare hamburger o frittate. La rucola è ricca di sostanze nutritive e sembra già condita!

- Verdure a cottura veloce: possono essere consumate crude o poco cotte. Gli spinaci sono i massimi rappresentanti di questa categoria. Ci vogliono solo pochi secondi per cuocere gli spinaci e, se sono troppo cotti, non hanno un buonissimo sapore. Cuocendoli solo per poco tempo, invece, resteranno gustosi e ricchi di nutrienti. Tieni presente che sei tazze di verdura cruda equivalgono a una sola tazza di verdura cotta.

La maggior parte degli ortaggi di questa categoria richiede solo qualche minuto di cottura e non va cotta troppo, altrimenti diventa molle e insapore. Anche le bietole appartengono a questo gruppo e possono essere consumate crude, nonostante non si veda di frequente. Ne esistono di molti tipi, e non tutte hanno il sapore forte della bietola tradizionale. Ho letto di recente che è possibile tagliare i gambi delle bietole a rondelle e metterle nell'insalata di tonno al posto del sedano. Se non le hai mai provate, fallo: resterai sbalordito! Le bietole e gli spinaci vanno bene per iniziare: sono facili da cucinare e non hanno il sapore deciso di altri ortaggi. Anche le barbabietole, le scarole, i denti di leone e l'acetosella fanno parte della stessa categoria di verdure, e sono ottimi!

- Altre verdure: molte persone sembrano entrare nel panico quando vengono messe di fronte alla

prospettiva di mangiare cavolo nero o verza, ma vorrei invitare anche loro a rivalutare queste verdure, perché sono quelle che contengono le percentuali maggiori di sostanze nutritive. E poi, col tempo, potreste anche imparare ad amarle.

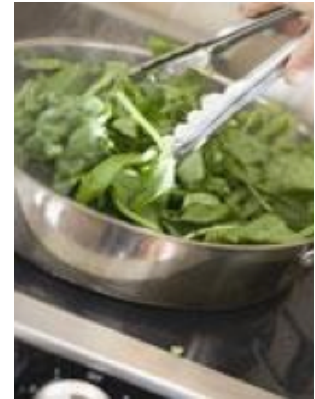
Il cavolo nero e la verza devono essere cotti, anche se non tanto quanto si crede. Certo, puoi anche far cuocere una verza per un'ora ma, se stacchi la parte fibrosa, la foglia sarà cotta in soli 10-15 minuti. E personalmente anche il cavolo nero mi piace di più se poco cotto.

Come cucinare le verdure

Le verdure possono essere brasate (cotte velocemente con poco brodo), saltate (cotte velocemente in poco olio), oppure entrambe le cose. Si possono cuocere al vapore o far bollire, ma alla maggior parte delle persone piace insaporirle. Via libera, allora, ad aglio, pancetta a pezzi, limone, aceto, peperoncino, acciughe o cipolla.

L'importante è ricordare che le verdure sono più buone se poco cotte. Toglile dal fuoco quando si ammorbidiscono, ma assicurati che non perdano il loro verde intenso.

Puoi aggiungere le verdure a quasi tutte le zuppe o ai cibi cotti in padella, anche alle omelette. Gli ortaggi che si sposano meglio con questi piatti sono quelli dal sapore più tenue, come le bietole.



CAPITOLO 18

Dolcificanti naturali: stevia, sciroppo d'acero, miele



La voglia di dolce spesso e volentieri rovina le nostre diete dimagranti: cediamo a cioccolata, biscotti, torte, gelati e ad altri cibi poco salutari. L'ingrediente principale di questi alimenti è lo zucchero oppure, peggio che peggio, lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio.

Troppo zucchero fa male alla linea, ma è difficile resistergli: a volte si ha solo voglia di qualcosa di dolce. I prodotti pubblicizzati come dietetici contengono dolcificanti artificiali che, alla lunga, hanno effetti devastanti sulla salute, e tra questi anche l'aumento di peso. Faresti meglio ad evitare qualsiasi tipo di dolcificante artificiale.

Per fortuna esistono anche dolcificanti naturali molto comuni, e probabilmente li hai già nella tua dispensa.

Il miele costituisce un'ottima alternativa allo zucchero e, in confronto a quest'ultimo, è più salutare.

Pur essendo uno zucchero (e perciò devi fare attenzione al suo contenuto calorico), al contrario dello zucchero raffinato il miele aiuta il tuo organismo a scomporre meglio il glucosio. Lo zucchero raffinato, invece, danneggia il funzionamento di questo meccanismo.

Esistono diversi tipi di miele, e ognuno di essi ha proprietà diverse: dipende dal tipo di polline e di fiore da cui si ricava. In generale, il miele ha proprietà antibatteriche e antiossidanti. Contiene vitamina B2, B6 e ferro. Un cucchiaino di miele al giorno contribuisce ad aumentare la quantità di antiossidanti nell'organismo. Il miele è il dolcificante naturale più sano per i malati di diabete di tipo 2. Il miele puro è reperibile nei negozi biologici, nelle fattorie e anche in alcuni supermercati ben forniti, ed è il migliore che tu possa trovare perché, oltre a tutte le sostanze che abbiamo appena elencato, contiene anche molti enzimi.

Il miele si può usare come sostituto dello zucchero in molte ricette e, dal momento che è più dolce, puoi usarne meno. Per orientarti, calcola che una tazza di zucchero equivale a mezza tazza di miele. E se decidi di usare il miele in cucina, ricordati di diminuire sempre un po' le dosi degli ingredienti liquidi rispetto a ciò che prescrive la ricetta, così da ottenere la giusta consistenza degli impasti. Anche la temperatura di cottura deve essere abbassata un po', perché il miele tende a dorare di più i cibi.



Lo sciroppo d'acero è un altro prodotto che si trova facilmente e che può essere utilizzato come sostituto dello zucchero. Stiamo parlando di sciroppo d'acero puro, e non di quelli dolcificati con lo sciroppo di mais! Il vero sciroppo d'acero è un'ottima fonte di minerali e di altri nutrienti. Come il miele, anche lo sciroppo d'acero svolge un'azione antiossidante e contiene molto zinco, che aiuta a prevenire l'aterosclerosi e abbassa il livello del colesterolo, oltre a rinforzare il sistema immunitario.

Lo sciroppo d'acero è disponibile in tre diversi colori o gradazioni, e ognuno ha un sapore diverso. Il più leggero (tipo A) ha un gusto più lieve, mentre le colorazioni più scure (tipi B e C) denotano un sapore

più forte e più dolce. Lo sciroppo d'acero più scuro solitamente contiene più antiossidanti e più nutrienti rispetto a quello di tipo A.

Come per il miele, anche con lo sciroppo d'acero devi fare attenzione alle calorie: anche se è ben più sano dello zucchero raffinato, è pur sempre zucchero. Personalmente preferisco una spruzzata di sciroppo d'acero nel caffè, mentre nel tè metto un cucchiaino di miele.

Anche se il miele e lo sciroppo d'acero sono più salutari dello zucchero raffinato, la cosa migliore sarebbe smettere quasi del tutto di aggiungere dolcificanti a cibi e bevande, per abituare il tuo palato a preferire sapori meno dolci. Funziona: negli anni ho allenato le mie papille gustative e ora mi sono abituato a bere il tè freddo amaro. Fino a qualche tempo fa, invece, dovevo aggiungere del dolcificante.

La stessa cosa con il caffè: ho adattato il mio palato fino ad essere in grado di godermi una bella tazza di caffè nero.

Usata per cucinare, la melassa blackstrap è una valida alternativa allo zucchero. Si tratta di un tipo di melassa ricco di vitamine e minerali essenziali, tra cui manganese, ferro, calcio e potassio. Contiene meno calorie rispetto agli altri dolcificanti naturali.

A causa del suo sapore caratteristico, la melassa non è sempre adatta a sostituire lo zucchero, ma può dare ad alcuni cibi un gusto particolare: prova con i fagioli o con il pane allo zenzero.

Un dolcificante naturale a zero calorie

Ultimamente, si stanno diffondendo dei nuovi dolcificanti senza calorie. Il più sano di questi è la stevia. La stevia viene dalle foglie di una pianta che cresce in Brasile, in Paraguay e nell'America meridionale e è stata usata come dolcificante per molti anni. È circa trecento volte più dolce dello zucchero, non ha effetti dannosi sull'organismo e non fa ingrassare. È davvero naturale, non è una sostanza sintetizzata in laboratorio. Non contiene calorie, non fa male ai denti, non alza il livello di zucchero nel sangue e non provoca aumento di peso.

Una sostanza tanto miracolosa avrebbe dovuto essere molto più diffusa! In realtà, la stevia è stata tolta quasi completamente dalla circolazione dal Governo americano nel 1991. Perché? Semplice. I sostenitori della stevia e le industrie dello zucchero si sono scontrate a lungo, e alla fine è stato raggiunto un compromesso: la stevia avrebbe potuto essere commercializzata solo come integratore alimentare.

In molti negozi la si trovava perciò tra gli integratori, accanto alle vitamine. Comunque non era facilmente reperibile, e meno che mai al supermercato, a fianco allo zucchero... fino ad oggi. Nel corso degli anni, la stevia è stata molto usata in Sud America e in Giappone, e nessuno ha mai riportato effetti collaterali. In Italia è ancora poco conosciuta, ma ti consiglio di provarla subito!

Negli ultimi tempi multinazionali come la Pepsi o la Coca Cola hanno dichiarato di voler sostituire (o almeno dare al cliente una possibilità di scelta) il sucralosio con un dolcificante in cui hanno molto investito: lo stevioside (Reb-A) che, come suggerisce lo stesso nome, deriva dalla stevia.

La pianta si chiama stevia e contiene gli steviosidi Reb-A, B, C, D, E, il dulcoside A e gli steviolbiosidi. Joe Tripodi, capo dell'ufficio marketing di Coca Cola, ha dichiarato: "Al momento stiamo effettuando delle prove con la stevia, ma il gusto non è lo stesso".

Era chiaro che, come è successo per gli altri dolcificanti, anche gli effetti della stevia sull'organismo sarebbero stati oggetto di discussione. In ogni caso il Governo americano ha approvato la commercializzazione della stevia come dolcificante da dicembre del 2008.

Nel 2005, la Coca-Cola e il colosso alimentare Cargill iniziarono a lavorare a un loro prodotto dolcificante. Questo dolcificante deriva dalla stevia e si trova in commercio con il marchio Truvia. È un nome che potresti trovare nella lista degli ingredienti di altri prodotti. Per il momento la Coca-Cola usa Truvia solo in due succhi di frutta Odwalla e nella nuova Sprite Green.

Il dolcificante a base di stevia della Pepsi invece si chiama Pure Via e, come per Truvia, la pubblicità si basa prevalentemente sul fatto che è naturale.

“Questo prodotto potrebbe cambiare il mondo dei dolcificanti ipocalorici”, ha affermato Lou Imbrogno, vicepresidente dell'ufficio tecnico della Pepsi, in una conferenza stampa del 2008. La Pepsi usa la stevia in una bevanda che si chiama Sobe Lifewater e in una linea di succhi d'arancia, Trop50.

La stevia sta davvero rivoluzionando il mercato, perché è quello che i consumatori cercano: un prodotto ipocalorico completamente naturale, che non ha nulla a che vedere con polverine sintetiche come il sucralosio o l'aspartame.

Sono le foglie di questa pianta ad essere dolci. Le foglie della stevia sono zigrinate, e il dolcificante si estrae preparando con esse un infuso in acqua dolce. Il composto viene quindi purificato ulteriormente, fino ad ottenere il Reb-A puro.

La McNeil Nutritionals, l'azienda che produce Splenda (il sucralosio è conosciuto con questo marchio in America), si sta buttando anch'essa sulla stevia. Nel marzo scorso ha lanciato il nuovo dolcificante naturale Sun Crystals, un misto di stevia e zucchero di canna puro. Per pubblicizzarlo diranno che è naturale come lo zucchero, ma contiene la metà delle calorie.

La NutraSweet (conosciuto in Italia come Dietor) si è mostrata indifferente nei confronti della stevia.

Però, per una strana coincidenza, l'azienda sta lavorando a un prodotto che si chiamerà NutraSweet Natural e sarà proprio stevia! Almeno potranno concorrere lealmente.

Il consumo di dolcificanti artificiali è stato messo in relazione con tumori ai polmoni, leucemia, malattie respiratorie croniche, eritemi, cefalee e altri fastidiosi effetti collaterali. Il Reb-A, il dolcificante contenuto nella stevia, al momento sembra essere il più sano tra i dolcificanti ipocalorici.

Prova la stevia nelle tue bevande preferite: tè, caffè, limonata... Il sapore della stevia può variare seconda della marca e del tipo di pianta. Quella che trovi nei negozi di articoli sanitari o in farmacia ha un retrogusto di liquirizia; non è cattivo, ma ci si deve abituare. Ora che la stevia si sta diffondendo, anche il gusto è migliorato. Alcune aziende hanno commercializzato anche la stevia liquida aromatizzata alla vaniglia, al mou, al limone... Provala!

CAPITOLO 19

Barrette DAVVERO energetiche e salutari

Se fai spesso lunghi giri in bicicletta, vai a correre o anche se fai attività fisica solo sporadicamente, hai bisogno di avere a portata di mano uno spuntino veloce e sano. Anche se sono pubblicizzate come prodotti sani ed energetici, le barrette proteiche spesso non sono altro che grosse caramelle, piene di zucchero, sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio e altri ingredienti artificiali: il tuo organismo non ne ha bisogno, specialmente se vuoi allenarlo alla salute e alla magrezza.

Esistono però delle barrette buone. Forse non sono facili da reperire ma, quando si trovano, vale la pena farne una scorta. La lista degli ingredienti deve essere breve; le barrette non devono contenere molti zuccheri, ma devono essere ricche di proteine buone, come quelle del siero del latte o delle nocciole.

Fino ad ora io ho trovato queste:

Organic Food Bars – È il nome della marca.

Esiste in diversi gusti. È a base di burro di mandorle o di anacardi, frutta, semi, germogli e proteine naturali del riso. Ce ne sono anche al cioccolato fondente, ed è una linea completamente biologica. Non solo sono estremamente nutrienti, ma sono anche buone! Ci sono diversi gusti tra cui scegliere: mirtillo, ribes, cioccolato e molti altri.

Dale's Raw Food bars – Sono buonissime e i seguenti sono solo alcuni dei gusti disponibili: **Mirtillo e macadamia, Fragola e banana, Lampone e noce, Cioccolato e macadamia e Caffè LowCarb.**

L'unico che non mi piace è il gusto Goji... ma le altre sono una delizia!

Larabars – Hanno ancora meno ingredienti delle Organic Food Bars. Le Larabars sono una squisita miscela di frutta non dolcificata, frutta secca e spezie: pura energia! Sono biologiche al 100%. Ci sono otto ingredienti al massimo, ma molte di queste barrette ne contengono solo due o tre. Sono dolci, ma non sono dolcificate, sostanziose e gustose, senza proteine sintetiche o aromi artificiali. È cibo vero, sano, che fornisce vitamine e minerali che si trovano in natura. Tutte le vitamine, i minerali, i carboidrati e i grassi sono salutari e non trattati. Non contengono glutine, lattosio o soia. Le trovi nei gusti: crema di cocco, cacao, cioccolato e cocco, ciliegia, mela, zenzero e molti altri.

Gli enzimi essenziali, necessari per la scomposizione e per l'assimilazione delle sostanze nutritive, restano nella loro forma originaria. Una dieta ricca di cibi non trattati fa bene alla salute ed è importante per vivere a lungo.

Prograde Cravers – sono prodotte dalla Prograde Nutrition. Sono tra le più buone che abbia mai assaggiato (specialmente quella al burro di arachidi) e sono anch'esse ottenute con ingredienti biologici: burro d'arachidi, proteine del riso, cioccolato fondente ecc. Il loro contenuto di proteine non è alto, sono più che altro degli snack biologici. Non si trovano nei negozi, le puoi comprare solo online su questo sito:

<http://natural.getprograde.com/cravers> (sito in inglese che spedisce in Italia)

Boomi Bars – Sono barrette completamente naturali, a base di frutta e dolcificate con il miele. Sono disponibili in tanti buonissimi gusti. Ad esempio, la Macadamia Paradise contiene noci macadamia,

ananas, miele, uvetta, semi di sesamo, amaranto, riso soffiato e sale. Il sapore però può variare: alcune partite non sono buone come le altre.

Snack salutari come questi sono perfetti da portare con te quando viaggi, al lavoro e ogni volta che ti viene voglia di qualcosa di sfizioso.

Portali sempre con te: in questo modo avrai la certezza di poter resistere alla tentazione di fermarti al fast food o di comprare una merendina ai distributori.

I negozi biologici hanno questo tipo di barrette (alcune marche Jay Robb Bars, Perfect Food Bars, Greens Plus Omega-3, Chia Bars, Bliss e altre). Si stanno diffondendo anche nei supermercati.

Evita accuratamente gli ingredienti trattati come le farine raffinate, le proteine della soia e molti zuccheri, e scegli barrette i cui ingredienti siano identificabili e NATURALI. Fai attenzione, perché il 99% delle barrette che trovi nei supermercati sono fatte con proteine della soia, additivi chimici e sono cariche di dolcificanti.

CAPITOLO 20

Cioccolato fondente

Ogni tanto si ha proprio bisogno di qualcosa di dolce, e la cioccolata è quanto di più soddisfacente, in questi casi. Il cioccolato fa bene, ma non se prendi la prima tavoletta che ti capita sotto tiro. Non parlo degli M&Ms, ovviamente! Quelli sono prodotti di bassa qualità, con poco cacao e molti zuccheri raffinati e altre schifezze.



La principale ragione per cui le diete non vanno a buon fine è il sopraggiungere del senso di privazione.

Ma non si tratta di questo! Si tratta di cambiare le abitudini malsane e, se proprio vuoi sgarrare, devi fare attenzione a ridurre le dosi. Mangiare piccole quantità di cioccolato e di altri cibi che ti piacciono può aiutarti a raggiungere più facilmente gli obiettivi che ti sei prefissato, senza sentirti privato di nulla!

Un po' di cioccolato ogni tanto non fa male, se ti attieni alla dieta che stai seguendo. Un pezzetto di cioccolato fondente al giorno non rovinerà la tua dieta: se sai che di tanto in tanto puoi concederti dei "premi" per ricompensare i sacrifici fatti, sarà più facile seguire un piano alimentare ben definito. E poi, il cioccolato fondente fa bene!

Ricorda che il cioccolato bianco e quello al latte non sono benefici come il cioccolato fondente.

Quindi, se vuoi concederti un po' di cioccolata, scegli la fondente. Proprio come gli altri cibi che mangi, anche la cioccolata deve essere di qualità. Scegli quella biologica, con pochi ingredienti. La trovi nella sezione "salute" dei supermercati o nei negozi biologici. La cioccolata biologica è buonissima anche se arricchita con frutta secca o frutta disidratata.

Il cioccolato deve essere fondente, con un minimo di 70% di cacao, così da controllare l'apporto di zuccheri. Se è cioccolata di qualità, la percentuale di cacao è indicata sulla confezione. Di solito la cioccolata con il 70-80% di cacao è più buona e contiene molto meno zucchero rispetto alle tavolette che hanno una percentuale più bassa di cacao. Il cioccolato al latte contiene solo il 30% di cacao e alcune tavolette di fondente il 50%. Questo vuol dire che per il 50-70% queste tavolette sono composte da zucchero o da altri ingredienti nocivi.

Il cioccolato si ricava dai semi della pianta di cacao. Il cacao è ricco di flavonoidi, noti per la loro attività antiossidante. Qualche pezzetto di cioccolato fondente contiene la stessa quantità di flavonoidi di sei mele, quattro tazze di tè o due bicchieri di vino rosso.

Il cioccolato fondente è ottimo, se è biologico e non contiene gli ingredienti dannosi che si trovano nel cioccolato al latte. Il buon cioccolato **fondente** riduce l'appetito, abbassa la pressione arteriosa, migliora l'umore ed è antiossidante.

Perché? Il sapore amaro del cioccolato fondente funge da regolatore dell'appetito, mentre l'alto contenuto di burro di cacao prolunga la sensazione di sazietà perché contiene acido stearico, capace di rallentare la digestione.

Ecco qualche altro miracolo del cioccolato:

- Il cacao contiene sostanze antibatteriche che mantengono i denti in salute. Ovviamente il cioccolato al latte, ricco di zuccheri, non ha lo stesso effetto
- Il profumo del cioccolato stimola la produzione di onde theta da parte del cervello: ne deriva una sensazione di generale rilassatezza
- Contiene feniletilamina, che migliora l'umore
- Il burro di cacao contiene acido oleico, un grasso monoinsaturo che alza il livello del colesterolo buono nel sangue
- Contiene flavonoidi che aiutano a mantenere elastiche le pareti dei vasi sanguigni
- Alza il livello degli antiossidanti nel sangue
- Contiene carboidrati che stimolano la produzione di serotonina nel cervello, dando una sensazione di benessere generale

Ci sono però anche dei lati negativi:

1. Il cioccolato può peggiorare i disturbi per chi soffre di emicrania
2. Il cioccolato al latte ha un altissimo contenuto di calorie, zucchero e additivi

Quindi vacci piano con la cioccolata...deve essere mangiata sporadicamente e poca alla volta. Se ti viene mal di testa, sappi che può essere colpa del cioccolato, perciò fai attenzione.

Ho un debole per i dolci. Uno dei modi in cui ho imparato a controllarmi consiste nel mangiare uno o due quadratini di cioccolato fondente dopo i pasti. Dal momento che il cioccolato fondente ha un gusto molto deciso, uno o due quadratini bastano per soddisfare la mia voglia di dolce e contengono meno di 50 calorie (ma questo dipende dalla dimensione dei quadratini). Oltre a soddisfare il palato, il cioccolato svolge una funzione antiossidante, apporta grassi buoni e contiene molto meno zucchero rispetto agli altri dolci!

Se vuoi godere i benefici degli antiossidanti e delle fibre del cioccolato senza tutte quelle calorie, aggiungi della polvere di cacao biologica ai tuoi frullati o ad altre ricette. Anche il cacao aiuta ad abbassare la pressione del sangue. Buon appetito!

CAPITOLO 21

Tè verde e altri infusi

Il tè verde e l'oolong fanno dimagrire?

Molte aziende pubblicizzano da anni integratori o pillole al tè verde, sostenendo che fa miracoli per la linea.

La verità è che tè verde, tè bianco, oolong e tè nero aiutano a bruciare i grassi e ad accelerare il metabolismo, ma le loro proprietà sono meno efficaci di quanto si sente dire. Fa' attenzione alle pillole che millantano effetti miracolosi senza che tu debba modificare il tuo stile di vita.



Ciò non vuol dire che il tè non abbia dei benefici a lungo termine, anche per la linea. Comunque il modo migliore per assumere le sostanze benefiche è il classico infuso di tè, non ti servono pillole o integratori.

Le maggiori attenzioni si sono concentrate sul tè verde. Perché? I benefici del tè verde sono diversi.

Sono stati effettuati più di duemila studi sul tè verde e sui suoi componenti. Ed ecco che improvvisamente tutti conoscono il tè verde! E lo conoscono come antitumorale e antiossidante, oltre che per i suoi effetti positivi sulla linea e sulla memoria.

Perché il tè verde sarebbe utile per dimagrire?

I motivi sono molti. Per prima cosa, il tè verde contiene caffeina, che entra in circolo nell'organismo meglio di quella contenuta nel caffè. La caffeina è una sostanza brucia grassi. Inoltre, il tè verde aumenta leggermente il ritmo metabolico, aiutando i bevitori di questa bevanda a consumare una maggiore quantità di calorie.

Già questo lo rende un buon alleato della linea. Comunque...

Se i benefici del tè verde fossero tutti qui, questo capitolo sarebbe cortissimo. Fortunatamente il tè verde ha altri effetti positivi sulla salute, che vanno ben oltre quelli della caffeina. Per prima cosa, è un potente antiossidante. Sì... Proprio come la vitamina C e il beta-carotene, come la frutta e la verdura! Alcuni ricercatori ritengono che l'epigallocatechingallato, il principio attivo del tè verde, abbia proprietà antiossidanti che superano di 200 volte quelle della vitamina E.

Ma aspetta... Il bello deve ancora arrivare...

Il tè verde regola il livello di glucosio, facendo sì che gli zuccheri non raggiungano picchi altissimi dopo mangiato. Se mantieni in equilibrio il livello di zucchero nel sangue, limiterai anche la quantità di insulina... Il che si tradurrà in un appetito più controllato e in una minore percentuale di grasso corporeo!

Il tè verde rallenta l'azione di un enzima digestivo che si chiama amilasi e che è essenziale per la digestione degli amidi e dei carboidrati. È per questo che il livello di zuccheri nel sangue si alza

enormemente dopo mangiato.

È interessante: il tè verde potrebbe essere l'anello mancante nel ciclo del glucosio.

Le proprietà del tè verde sono state dimostrate in uno studio pubblicato di recente dall'American Journal of Clinical Nutrition, che mostra che consumare le catechine contenute nel tè verde riduce la massa grassa e il colesterolo. Doppia fortuna!

In più, il tè verde inibisce la sintasi, un enzima coinvolto nel processo di conversione dei carboidrati in grassi. Alcuni esperimenti sugli animali hanno dimostrato che l'inibizione della sintasi può davvero aiutare a perdere peso.

E se ancora non ti bastasse, è stato anche provato che le catechine del tè verde prevengono le malattie cardiovascolari, proprio perché abbassano la percentuale di massa grassa.

In breve, i benefici del tè verde risultano da diversi meccanismi, tra i quali l'accelerazione del metabolismo, il controllo del rilascio di insulina e l'inibizione di alcuni enzimi richiesti per trasformare i carboidrati in grassi. Inoltre il tè verde abbassa il livello di LDL, il cosiddetto "colesterolo cattivo", e quello dei trigliceridi.

Se ne dovrebbero bere due o tre tazze al giorno. Se non ti piacciono le bevande calde, puoi berlo freddo, dolcificato con della stevia. Esistono diversi tipi di tè verde: alcuni contengono caffeina, altri no; alcuni sono aromatizzati all'arancia, al gelsomino, ecc. Se è possibile, scegli quello biologico.

Il tè bianco, l'oolong e il tè nero provengono tutti dalla stessa pianta del tè verde e molto probabilmente hanno le sue stesse proprietà, solo che non sono stati analizzati tanto quanto il tè verde. Ogni tipo di tè contiene antiossidanti diversi, perciò è utile abituarsi a berne di tutti i tipi. Da anni preparo un tè misto con tè verde, tè bianco e oolong, dolcificato con un po' di stevia. Assieme all'acqua, è questa la migliore bevanda per accompagnare i pasti o da consumare nel corso della giornata.

Le bevande salutari, che forniscono antiossidanti e costituiscono la perfetta alternativa alle bibite gassate, si possono ricavare da diverse piante. Esiste il tè ai frutti rossi, il tè alla menta, la camomilla, il matè, l'ibisco... Ognuno di essi ha i propri antiossidanti, che non si trovano in altri infusi. Per esempio, è stato dimostrato che l'ibisco è in grado di abbassare la pressione arteriosa. La camomilla è nota per i suoi effetti calmanti ed è ricca di fitonutrienti, che possono aiutare a contrastare l'effetto degli agenti inquinanti o dei pesticidi nell'organismo. Gli infusi possono essere gustati caldi o freddi, e alcuni sono già così naturalmente dolci da non aver bisogno di nient'altro.



CAPITOLO 22

Che cosa tenere in cucina

Frutta e verdura (meglio se del posto)

A seconda della zona in cui vivi e della stagione dell'anno troverai diversi tipi di frutta e verdura fresca.

La miglior cosa sarebbe quella di comprare direttamente dal produttore, ma spesso anche nei negozi si trova frutta e verdura biologica. Quando puoi, compra prodotti del posto. Aiuterai i piccoli agricoltori e avrai un prodotto mille volte più fresco rispetto alla merce che viene trasportata per migliaia di chilometri; i prodotti locali di solito sono biologici, o almeno vengono trattati con meno pesticidi e meno conservanti, perciò sono molto più salutari.

Se non riesci a trovare prodotti biologici o non te li puoi permettere, cerca di evitare questi:

I malvagi dodici

- Mele
- Ciliegie
- Uva
- Nettarine
- Pesche
- Pere
- Lamponi
- Fragole
- Peperoni
- Sedano
- Patate
- Spinaci



Questi sono i prodotti più trattati chimicamente prima di essere venduti. Perciò, se non riesci a trovarli di agricoltura biologica, è meglio che li eviti del tutto. Sono pieni di pesticidi e di tossine.

Questi altri, invece, sono più sicuri, anche se non sono biologici:

- Banane
- Kiwi
- Mango
- Papaya
- Ananas
- Asparagi
- Avocado
- Broccoli
- Cavoli
- Cipolle

Perché il biologico costa di più?

Quello del contadino è un lavoro duro. E anche se quella del biologico è un'industria in via di sviluppo, non dispone ancora dei sussidi che il Governo eroga alle altre aziende. Se compri prodotti non

biologici, prendi delle precauzioni per proteggerti dai pesticidi:

- Compra frutta e verdura di stagione. Se i prodotti non devono essere conservati a lungo o trasportati, si usano meno pesticidi
- Taglia le estremità di sedano, lattuga, cavoli e di altri ortaggi a foglia: sono le parti che contengono più pesticidi
- Se puoi, sbuccia e cuoci le verdure, anche se così si perderanno alcuni nutrienti
- Mangia molta frutta e verdura diverse. Questo limiterà la tua esposizione a un solo tipo di pesticida
- Non prendere prodotti di importazione. Alcuni Paesi hanno norme diverse dalle nostre, non sappiamo cosa mangiamo
- Lava la verdura subito prima di prepararla. Se puoi, strofinala con uno spazzolino per togliere lo sporco, gli insetti, i batteri e i residui di pesticidi
- Per lavare frutta e verdura non servono saponi speciali, anzi, potrebbero anche farti male. L'acqua fredda va più che bene.

Altri prodotti da tenere in cucina

Bene! Ora hai tutti gli strumenti per rivoluzionare la tua cucina ed il tuo corpo. Ci sono molti altri cibi, spezie e condimenti da aggiungere alla tua cucina sana, e ora andrò ad elencarne alcuni.

Ricorda che se non hai in casa cibo spazzatura sei costretto a mangiare in modo intelligente. Tutto inizia con una scelta intelligente, quella di evitare le tentazioni quando vai a fare la spesa. Una volta che sarai entrato in quest'ordine di idee, sarà molto facile per te mantenere delle abitudini sane. Avrai un corpo magro e forte, un pieno di energia e un nuovo punto di vista dal quale guardare la vita.

Iniziamo dai cibi da tenere in frigo. Una o due volte a settimana, fai scorta di frutta e verdura. In estate fai più spesso visita al tuo fruttivendolo di fiducia e prendi i prodotti più freschi che riesci a trovare.

LA TUA LISTA DELLA SPESA

- **Verdure: zucchine, cipolle, funghi freschi, spinaci, broccoli, peperoni, prezzemolo:** da aggiungere a frittate, insalate, cibi in padella, spiedini ecc.
- **Latte di cocco:** un altro prodotto da tenere sotto mano. Io lo uso nei frullati, con i fiocchi d'avena o nello yogurt: dà un tocco ricco e cremoso. Non solo: è ricco di grassi saturi sani, come i trigliceridi a catena media.
- **Formaggio morbido, ricotta, yogurt:** provali con della frutta secca tritata e frutti rossi per lo spuntino di metà mattina o di metà pomeriggio. Il formaggio biologico (sempre di animali alimentati ad erba) è un'ottima fonte di calcio, di vitamina K2 e di enzimi.
- **Frutta secca:** intera o tritata, è buona e ricca di grassi salutari. Tienine sempre un po' in casa per uno snack buono e sano, o da aggiungere a frullati, insalate o a piatti a base di verdura.
- **Uova intere:** sono ricche di sostanze nutritive, e ricorda che fanno aumentare il colesterolo BUONO, quindi non temerle. Sceglile da allevamenti a terra e non togliere il tuorlo: è la parte più nutriente.
- **Burro di noccioline:** prova anche quello di mandorle, di anacardi o di noci macadamia... Sono buonissimi e molto nutrienti!
- **Salse:** dai sfogo alla tua creatività e prova anche le più esotiche. Molti negozi oggi le vendono nel reparto dei prodotti freschi e sembrano fatte in casa. Provale su un uovo a colazione per un buon risveglio!
- **Burro:** non credere a chi dice che fa male: il burro, specialmente se proviene da mucche alimentate ad erba, insaporisce qualsiasi cibo e può far parte di una dieta equilibrata. Devi stare attento a quanto ne usi, perché è molto calorico. E se non vuoi che ti venga un infarto, non usare MAI la margarina! Il mio preferito è il burro irlandese, perché lì le mucche pascolano liberamente e non sono mai alimentate a granaglie.
- **Avocado:** è fantastico! Contiene grassi buoni, fibre e altri nutrienti. Aggiungilo all'insalata, alle omelette o anche ai tuoi panini.
- **Pane o involtini di farina di grano o di riso:** cerca un prodotto che contenga almeno 4 o 5 grammi di fibre per 20 grammi di carboidrati. È meglio limitare l'apporto di cereali per perdere peso, perciò consumalo con parsimonia.
- **Germogli, rucola, ortaggi a foglia verde o rossa, spinaci biologici:** per le tue insalate o contorni.
- **Salse fatte in casa con aceto e olio extra vergine d'oliva:** sono molto più sane di quelle che compri al supermercato, spesso piene di olio di soia. A me piace mescolare insieme olio d'oliva, aceto balsamico, basilico e timo freschi e tritati, aglio, sale e pepe. Sta bene su tutto!
- **Spezie fresche: basilico, timo, origano, prezzemolo:** da tritare sull'insalata o sulle uova, o da usare come guarnizioni per i tuoi piatti.

Ecco cosa tenere nel congelatore:

- **Pesce selvatico:** provane specie diverse ogni settimana. Ce ne sono così tante, e fanno tutte bene!
- **Bacche surgelate:** in stagione, fai scorta di mirtilli, lamponi, more, fragole e ciliegie: congelali e per il resto dell'anno avrai a disposizione tanti frutti rossi da aggiungere ai fiocchi d'avena, al formaggio fresco, allo yogurt o ai tuoi frullati.
- **Verdura:** la cosa migliore è, come per i frutti rossi, comprarla in stagione e poi congelarla. Altrimenti puoi comprare direttamente la verdura surgelata: spesso conserva più nutrienti rispetto allo stesso prodotto che, anche se fresco, è stato trasportato per chilometri da chissà dove.
- **Alette di pollo biologiche:** sono ottime se aggiunte agli involtini; altrimenti, tagliale a fettine e aggiungile alla tua insalata per un pasto veloce e sano.
- **Carne bianca o rossa di animali alimentati ad erba.**

Ecco cosa non deve mancare nella tua dispensa:

- **Fiocchi d'avena biologici:** sono molto più ricchi di fibre rispetto a quelli confezionati, che sono invece pieni di zucchero e fanno ingrassare.
- **Latte di cocco in lattina:** dopo l'apertura va travasato in un altro contenitore e va conservato in frigo.
- **Tè verde, nero, bianco e rosso:** sono alcuni tra i migliori antiossidanti.
- **Stevia:** il migliore dolcificante, completamente naturale e a zero calorie
- **Sciroppo d'acero biologico:** non ha niente a che vedere con lo sciroppo di mais ad alto contenuto di fruttosio, questo è cibo vero! Provane un po' sui fiocchi d'avena o nel frullato che bevi dopo aver fatto attività fisica per reintegrare i carboidrati.
- **Miele biologico:** molto migliore di quello industriale... è ricco di sostanze nutritive e di enzimi. Il miele accelera il metabolismo. Io ne metto un cucchiaino nel tè ogni mattina. Sì, è vero, non è altro che zucchero, ma ha molte proprietà benefiche. E in un cucchiaino di miele ci sono solo 5 grammi di carboidrati.
- **Pasta di riso o integrale:** contiene molte più fibre della pasta normale. La trovi nei negozi biologici o anche al supermercato, insieme ai prodotti senza glutine. Anche se non sei intollerante al glutine, è meglio limitare il consumo di grano. Molte persone hanno problemi digestivi dovuti al grano e al glutine, e spesso non lo sanno nemmeno. Ricorda che, se il tuo obiettivo è quello di perdere peso, devi limitare il consumo di cereali, perciò la pasta va mangiata solo una volta a settimana.
- **Riso nero:** non comprare MAI il riso bianco! Puoi scegliere il riso crudo, il risotto istantaneo o congelato.
- **Fagioli borlotti:** mettili nei tuoi involtini messicani per avere un piatto più nutriente e più ricco di fibre. I fagioli hanno anche una notevole proprietà antiossidante. Puoi anche aggiungerli alle tue salse fatte in casa.
- **Sugo di pomodoro:** è buonissima e, come sicuramente già saprai, i pomodori sono ricchi di licopene. Leggi sempre le etichette per assicurarti che non contenga sciroppo di mais. La cosa più sana ed economica che puoi fare è prendere dei pelati biologici e fare il sugo a casa, aggiungendo sale, pepe, origano, basilico, aglio e tutti gli ingredienti che vuoi!
- **Cioccolato fondente:** soddisfa la voglia di dolce e nello stesso tempo fornisce moltissimi antiossidanti. È comunque molto calorico, perciò mangiane solo un paio di quadratini. Anche una quantità così ridotta riesce a tenerti lontano dagli altri pericolosissimi dolci!
- **Cacao amaro in polvere biologico:** io lo aggiungo ai miei frullati per le sue proprietà

antiossidanti. Prova a fare il tuo drink al cioccolato versando in una tazza di latte caldo del cacao in polvere e due quadratini di cioccolato fondente e dolcifica con la stevia.

- **Sale marino:** Ora lo vendono anche nei supermercati. Il sale marino è ricco di magnesio e di potassio, e non fa male nemmeno a chi soffre di ipertensione.
- **Tè alle erbe:** da bere caldi o freddi con un po' di miele o di stevia, se necessario.

CAPITOLO 23

La trasformazione è iniziata!

Ecco qua! Elimina le calorie vuote dei cibi trattati e sostituiscile con cibi nutrienti: il tuo corpo da una fabbrica di grasso si trasformerà in una macchina brucia grassi! La trasformazione non avviene in una notte, ci vuole tempo. Ma succederà! E, nel mentre, vedrai che ti passerà la voglia di schifezze.

Nutrendo il tuo corpo con del cibo vero ti aiuterà a controllare il senso di fame e darà al tuo organismo ciò di cui ha bisogno, perciò non avrai più pericolose voglie.

Comprando e consumando i cibi elencati in questo libro, non solo inizierai a prendere delle buone abitudini, ma diventerai magro, forte, energico e più giovane. Molto probabilmente avrai una pelle più luminosa, capelli più forti, un sistema immunitario più potente, maggiore desiderio sessuale e più energia. Ti sentirai più forte, più pulito, felice e meno nervoso.

So che forse ti sembra assurdo pensare di mangiare SOLO i cibi di cui si è parlato, ma solo così riuscirai a tenerti sotto controllo. E non disperarti se per una volta sgarri o se un giorno ti alimenti in modo sbagliato: recupererai il giorno successivo. Se mangi sano il 90% delle volte, non devi certo buttarti giù per il restante 10%!

Ricorda questa regola: consuma alimenti poco trattati o non trattati affatto. Evita quanto più puoi il cibo confezionato che contiene più di tre o quattro ingredienti. Mangia i cibi che si avvicinano maggiormente a quelli creati da Madre Natura. Da' al tuo organismo il carburante di cui necessita, e vedrai che il grasso se ne andrà.

Scegli la mela piuttosto che i prodotti a base di mela. Mangia frutta secca al naturale, non zuccherata, non salata, non idrogenata. Scegli latticini non pastorizzati, non prendere quelli in lattina. Mangia la carne di animali allevati secondo natura. Introduci nel tuo organismo grassi buoni, quelli naturali, non gli oli vegetali o i grassi insaturi.

Cambia il tuo modo di fare la spesa: vai dal fruttivendolo o nei negozi biologici. Se sei costretto ad andare al supermercato, fai la spesa solo nella prima e nell'ultima corsia. Le corsie più interne sono spesso quelle in cui si trovano i prodotti più trattati o confezionati. Meglio non farsi tentare.

Buona fortuna! Goditi il tuo corpo magro e la tua salute di ferro! Stupirai tutti quando svelerai il tuo segreto. E a chi te lo chiede, consiglia questo sito: www.AddominaliPerfetti.com. Ordinando questo libro, anche loro potranno rivoluzionare la loro cucina e i loro corpi!

SEZIONE SPECIALE (di Mike):

Il piano nutrizionale avanzato: programma accelerato di perdita di peso in 23 giorni

Ecco il capitolo extra che ti avevo promesso! Ti spiegherò in dettaglio come ho fatto a ridurre la mia massa grassa dal 10.2% al 6.9% in soli 23 giorni, mentre mi preparavo per un servizio fotografico.

Queste tecniche non sono adatte a tutti! Devi essere ordinato, e questo metodo può essere utilizzato per tre o quattro settimane al massimo, e solo nel caso in cui tu abbia bisogno di perdere peso velocemente in vista di un evento speciale: un matrimonio o una vacanza al mare, per esempio.

Quello che presento è un metodo sano per perdere peso velocemente: lo usano anche i culturisti e i modelli. Dopotutto, non puoi allenarti al massimo o mantenerti a dieta stretta per tutto l'anno. Ma lavorare sodo per ottenere un risultato veloce è possibile, una o due volte all'anno, è molto motivante.

Le mie tecniche non sono estreme né pericolose. Sono abitudini sane (anche se un po' esagerate), non ho usato nessun prodotto brucia grassi. Tutto ciò che ho fatto in questi 23 giorni è stato mangiare cibi interi con qualche aggiunta naturale, mentre seguivo un programma di allenamento un po' più intenso rispetto al solito.

Ricorda sempre che questi accorgimenti sembrano cose da poco, ma nel tempo porteranno grandi risultati. Ed è proprio mettendo assieme tante piccole cose che trasformerai il tuo corpo in un ambiente ostile ai grassi e favorevole alla massa muscolare magra.

Leggendo questo capitolo, forse penserai che alcuni di questi metodi sono maniacali. In effetti, se provassi a mantenere questi ritmi costantemente, la gente ti prenderà sicuramente per pazzo. Ma ripeto che questo sforzo deve durare solo 23 giorni, l'obiettivo si raggiunge molto velocemente. Puoi fare qualsiasi cosa in 23 giorni, non è difficile!

Il motivo per cui sono stato così severo con me stesso in quei 23 giorni era che avevo un obiettivo, e dovevo raggiungerlo a qualunque costo. Non farei nemmeno la metà di queste cose se le vedessi come un peso. Infatti, ho imparato negli anni a mantenere uno stile di vita sano, senza che questo pregiudichi la mia vita sociale: mi capita di andare fuori a bere con gli amici o di mangiare a volontà a una grigliata o ad una festa, eppure la mia massa grassa resta all'8-10% tutto l'anno. In quei 23 giorni, invece, dovevo portarla a meno del 7%, perciò doveva essere fatto tutto a regola d'arte.

Alla fine ho raggiunto il valore di 6.9%, e ho mantenuto tutti i miei muscoli! È stata una soddisfazione: lavorare sodo per qualche settimana per raggiungere un obiettivo preciso è più motivante della semplice necessità di mantenere il peso forma.

E ora, andiamo nel dettaglio!

Le priorità di queste tre o quattro settimane brucia grassi

1. Non perdere la massa muscolare, per mantenere alto il ritmo del metabolismo. L'apporto calorico sarà ridotto, perciò rischi di perdere anche massa magra. Questo però rallenta il metabolismo e rende più difficoltoso il dimagrimento. La cosa più importante del programma è non perdere massa muscolare magra.

2. Potenziare il processo di smaltimento dei grassi, per stimolare il rilascio del grasso in eccesso.
3. Accelerare il metabolismo: tutto ciò che si deve fare in questo programma si riflette positivamente sul ritmo metabolico. Se vuoi raggiungere il tuo obiettivo, non c'è tempo da perdere.
4. Sviluppare la termogenesi durante il processo di smaltimento delle calorie.
5. Ridurre lo stress per eliminare ormoni negativi come il cortisolo e aiutare invece gli ormoni brucia grassi.
6. Dormire il più possibile: il riposo è importantissimo in queste settimane, perché il ritmo dell'allenamento sarà più intenso.

Tutti i dettagli

Sollevamento pesi

Dal momento che è importantissimo mantenere la massa magra, l'allenamento deve essere duro e intenso. Non serviranno i pesi leggeri, se assumi meno calorie e carboidrati del solito. In questo capitolo parlerò di alcuni esercizi. Dovresti già sapere come si fanno: do per scontato che tu abbia letto *La Verità sugli Addominali Scolpiti*. In caso contrario, puoi ordinarlo qui:

www.addominaliperfetti.com/ordina.html e troverai tutte le spiegazioni necessarie.

Il tuo apporto di carboidrati in questo periodo è molto ridotto, perciò nei tuoi muscoli non c'è tutto il glicogeno che ti serve per fare singole sessioni di esercizi specifici. È solo una perdita di tempo. Questo tipo di allenamento va bene piuttosto se cerchi di prendere peso, e comunque deve costituire solo una parte dell'allenamento.

Invece, in questo programma, è importante un allenamento pesante che coinvolga tutto il corpo: squat, scatti, piegamenti sulla panca, sollevamento di pesi sopra la testa, esercizi con la sbarra e addominali sono gli esercizi principali su cui concentrarsi.

Piegamenti e flessioni su una mano e bilanciere sono anch'essi utili, perché accelerano il metabolismo e stimolano la produzione di ormoni brucia grassi.

Ho ottenuto grandi risultati facendo questo tipo di allenamento quattro volte a settimana durante i miei 23 giorni. Ho allenato tutto il corpo, ma ho variato i movimenti in ogni sessione di esercizio, per evitare di sforzare sempre la stessa parte. Ho cercato di sollevare sempre bilancieri pesanti per poco tempo: facevo 5 serie di 5 sollevamenti...e la quinta era sempre la più difficile!

Mi allenavo il lunedì, il mercoledì, il venerdì e il sabato. La mia settimana in palestra era più o meno questa:

Lun: Panca/sollevamento pesi; sollevamento del bilanciere; pettorali; 10 minuti di addominali: circuito HIIT (tra pochissimo spiegherò in che cosa consiste)

Mer: Squat/sollevamenti alla sbarra; scatti; esercizi per i muscoli della schiena; 10 minuti di addominali: circuito HIIT

Ven: Bilanciere e vogatore; sollevamenti alla sbarra e squat; 10 minuti di addominali: circuito HIIT

Sab: allenamento più breve: bilanciere e flessioni su una e su due mani; sollevamenti alla sbarra

Durante la settimana l'allenamento durava circa un'ora; il sabato 25 minuti, ma era più intenso. Visto il poco tempo che avevo a disposizione, ho aumentato l'intensità dell'allenamento di un bel po', in confronto a quello che faccio di solito per mantenermi in forma. In più, ho aggiunto il circuito HIIT per l'occasione, di solito non lo faccio.

Che cos'è il circuito HIIT: 10 minuti di addominali

L'ho aggiunto al mio allenamento solo per questi 23 giorni.

Sappiamo tutti che facendo esercizi per gli addominali non si riduce il grasso sulla pancia, però c'è un motivo per cui ho voluto inserire gli addominali in un circuito intenso.

Recentemente ho letto alcuni studi secondo i quali si nota un aumento (anche se davvero molto ridotto) della massa grassa bruciata in un punto quando i muscoli associati a quel punto vengono stimolati da un allenamento intenso. Queste percentuali sono davvero impercettibili, e probabilmente non si noterà nessun significativo dimagrimento in una zona specifica (ecco, è il mito della dieta a zona).

Quello che tutti sappiamo è che un allenamento che coinvolge più muscoli, come gli esercizi per le gambe o per la schiena, bruciano molte più calorie di quanto possa fare qualsiasi allenamento per gli addominali. Per questo ho sempre sostenuto che bisogna dedicare molto tempo a un allenamento completo e non più di cinque minuti agli addominali.

Esiste una teoria secondo cui, se combini un allenamento pesante degli addominali in un circuito molto intenso, noterai un leggero aumento della massa grassa bruciata a livello addominale.

Di certo non credo che il dimagrimento a zona funzioni, ma penso che il potere della mente e l'effetto placebo possano aiutare a bruciare i grassi più velocemente se, durante questo circuito, pensi che stai davvero perdendo massa grassa dalla pancia. Il potere della mente influisce moltissimo sulle reazioni del tuo corpo, e l'effetto placebo ne è la prova.

Perciò mentre fai questo circuito continua a pensare che stai bruciando la pancetta... Non si sa mai: il potere della mente può aiutarti a perdere più grasso. Non è una cosa inverosimile.

E comunque è un allenamento molto pesante con cui terminare la sessione!

Ecco come è strutturato il circuito di 10 minuti di addominali/HIIT:

Il principio è l'alternanza continua di addominali a terra o sulla palla ed esercizi intensi, come il salto della corda, lo slide board o 45-60 secondi di vogatore. Puoi usare qualsiasi attrezzo, ma questi sono quelli che preferisco.

Ecco come dovrebbe essere:

30 secondi di addominali (esercizio della bicicletta)

30 secondi di salto della corda veloce

30 secondi: esercizio dello scalatore
60 secondi di vogatore
30 secondi di addominali (esercizio della bicicletta)
60 secondi sullo slide board
30 secondi: esercizio dello scalatore
30 secondi di salto della corda

Questo circuito pazzesco deve durare per 10-12 minuti!

Attenzione ai carboidrati!

Non importa quante volte ti hanno detto che non conta la quantità dei carboidrati, ma quella delle calorie... I carboidrati contano, ma il mio parere è che è meglio non raggiungere nessun estremo.

Nella maggior parte dei casi raccomando di limitare l'apporto di carboidrati per perdere peso in modo veloce e duraturo. Sono contrario alle diete senza carboidrati che molti sostengono, ma anche alle diete ricche di carboidrati, perché è molto difficile che aiutino a perdere peso. Anche se cerco di ridurre le quantità di cereali a causa degli antinutrienti e del glutine che contengono, anche io mangio carboidrati, eppure mi mantengo in forma tutto l'anno.

In questa sezione, però, stiamo parlando di un programma specifico per perdere grassi in poco tempo.

Puoi chiedere a modelli, culturisti e atleti, che fanno del loro aspetto fisico un lavoro: il 99% di loro ti dirà che una delle cose a cui prestano maggiore attenzione è proprio l'apporto di carboidrati.

Nei miei 23 giorni, ho mangiato carboidrati soltanto i giorni in cui mi allenavo, al mattino e dopo l'allenamento.

Mi allenavo quattro volte a settimana, e in quei giorni la mia colazione e il mio spuntino del pomeriggio, immediatamente dopo aver fatto esercizio, erano a base di carboidrati. Ecco che cosa dovrei mangiare:

9.00: Sveglia e colazione (35 grammi di proteine, 30 grammi di carboidrati, 25 grammi di grassi)

12.00: Pranzo con pochi carboidrati (25 grammi di proteine, 15-20 grammi di carboidrati, 20 grammi di grassi)

15.00: Spuntino con pochissimi carboidrati e grassi salutari (per esempio, una mela con del burro di mandorle)

16.30: Allenamento intenso per circa un'ora

17.45: Frullato con carboidrati e proteine nel rapporto di 2:1 (40 grammi di proteine, 75 grammi di carboidrati, 5 grammi di grassi).

20.00: Cena a base di carne, verdure al vapore con formaggio e una porzione abbondante di insalata con dell'avocado: in un pasto così non ci sono più di 10 grammi di carboidrati, sono quasi tutte proteine e grassi sani. Le verdure contengono fibre, ma non ci sono amidi.

23.00: Spuntino con formaggio morbido, cannella, stevia e frutta secca

1.00: A letto, bisogna dormire otto ore!

Perché ho fatto così? Per prima cosa, per essere in grado di sostenere il ritmo serrato del tuo allenamento senza perdere massa muscolare, hai bisogno della giusta dose di carboidrati al mattino.

Per esperienza personale ti dico che se non ne assumi a sufficienza non avrai l'energia necessaria per

sollevare tanti chili. E poi volevo reintegrare il glicogeno, che aiuta il processo di riparazione muscolare, bevendo un frullato subito dopo l'allenamento. Di sera, invece, ho mangiato solo proteine, grassi sani e fibre.

Proteine, grassi sani e fibre è ciò di cui mi sono nutrito nei giorni in cui non mi allenavo: verdure e integratori di fibre, di cui parlerò tra poco. Quando non facevo allenamento intenso, mi dedicavo ad un'attività fisica leggera, come la camminata o il trekking: non consumando molto glicogeno, non avevo bisogno di carboidrati.

Inoltre, consumare pochi carboidrati mentre pratici un'attività leggera ti aiuterà a bruciare più grassi e ad abituare il corpo a bruciare i grassi per produrre energia.

Devi cercare di tenere basso il livello di zucchero nel sangue per limitare il rilascio di insulina e assumere carboidrati solo nei giorni in cui svolgi attività fisica intensa.

Uno degli effetti di un'alimentazione composta prevalentemente di proteine, grassi sani e fibre è che mangerai più verdura: la densità nutrizionale della verdura è più alta di quella di pane e pasta, e il tuo senso di fame diminuirà.

La cosa più importante da ricordare in questi 23 giorni è che devi evitare i cereali e assumere carboidrati da verdura, frutta e bacche. I cereali servono a chi vuole aumentare la massa, perché sono carichi di calorie e non hanno la densità nutrizionale che ti serve per raggiungere il tuo obiettivo.

Posso sgarrare?

Sicuramente penserai che in soli 23 giorni non c'è spazio per un "giorno libero", e nemmeno per un pasto libero. E invece ti sbagli!

In 23 giorni ho sgarrato tre volte: circa un giorno ogni settimana. Non che mi abbuffassi tutto il giorno: per la maggior parte, nei "giorni liberi" ho fatto uno o due pasti in più, ricchi di grassi e di carboidrati.

L'ho fatto per permettere al corpo di rallentare un po' il ritmo del metabolismo, dato che negli altri sei giorni il mio apporto calorico era molto ridotto. Questi pasti extra stimolano la produzione di insulina e aiutano ad equilibrare il livello di leptina, una sostanza che manda all'organismo il segnale di attivazione del metabolismo quando viene ingerita la giusta quantità di calorie.

Ripeto: tre giorni su 23 non possono far male, anzi!

Consumo di alcolici

Non bevo più quando avevo vent'anni, ma ancora adesso che ne ho trenta mi piace bere qualcosa con i miei amici, una o due volte a settimana.

Diciamocelo: l'alcol non fa bene alla linea, e questi 23 giorni prevedono una dieta piuttosto stretta. Ho cercato di evitare completamente l'alcol, penso di aver bevuto, in 23 giorni, solo un paio di birre e due bicchieri di vino. La cosa ha richiesto parecchia disciplina. Quando ero io a dover guidare, era più facile per me bere acqua o tè senza zucchero, mentre i miei amici bevevano litri di alcol.

Tutto sommato, non è stato difficile.

Il trucco della Cayenna

Ogni piccola cosa aiuta un po', e questa è una di quelle piccole cose.

Durante il mio programma di 23 giorni, ho assunto due compresse di pepe di Cayenna almeno tre volte al giorno, dopo i pasti. Il pepe di Cayenna contiene capsaicina, che stimola la termogenesi e aiuta a bruciare più calorie.

Niente fa miracoli, ma noterai che le calorie bruciate saranno di più, e fa bene (anche se si trattasse di effetto placebo, farebbe bene comunque)!

Alcuni soggetti sono particolarmente sensibili al pepe, anche se preso in compresse, e possono riportare bruciore di stomaco. A me non dà problemi, perciò l'ho inserito nel mio programma. Le capsule di pepe di Cayenna sono economiche, una confezione va dai 4 agli 8 euro circa; le trovi insieme agli integratori.

Controlla gli zuccheri nel sangue con la cannella!

Forse lo hai già sentito dire: la cannella non solo ha straordinarie proprietà antiossidanti, ma aiuta a controllare il livello di zuccheri nel sangue e a bruciare i grassi più velocemente.

Perciò ho provato ad arricchire alcuni piatti (come frullati, formaggi o caffè) con la cannella, oltre a prenderla in compresse, per un totale di uno o due grammi al giorno. La cannella è molto economica e si trova in tutti i negozi di alimentari.

Il mio mix di fibre e proteine

Quando segui un programma accelerato, proteine e fibre sono ciò di cui hai più bisogno. Entrambe aiutano a tenere sotto controllo il senso di fame e un'alta quantità di proteine ti aiuta a prevenire il catabolismo e a non perdere massa magra, mentre tiene alto il ritmo del tuo metabolismo.

Questo era un'altra delle mie armi segrete... Bevevo un mix speciale di proteine e fibre una volta al giorno per controllare il senso di fame, quando non volevo o non potevo fare un pasto completo. Lo usavo nel pomeriggio, quando non mi allenavo, o di sera, per tenere l'appetito sotto controllo e avere una dose extra di fibre e proteine.

Puoi anche creare tu stesso la tua bevanda, con delle proteine in polvere (non di soia!) e una buona miscela di fibre (circa 3-5 grammi).

È molto utile, perché è un modo veloce ed economico per prevenire il senso di fame e il catabolismo.

Contiene poche calorie e non eccede in carboidrati.

La camomilla aiuta a dimagrire?

Forse ti stai chiedendo come fa la camomilla ad aiutarti a perdere peso... Eh, già, perché la camomilla non contiene caffeina, anzi, è nota per le sue proprietà calmanti.

Come probabilmente già saprai, gli estrogeni, che entrano nel nostro organismo tramite l'inquinamento, i pesticidi, i prodotti per la casa, e anche attraverso cibi come soia e birra, possono

favorire l'accumulo di grasso sulla pancia e sono responsabili dello sviluppo del seno negli uomini.

Queste sostanze si chiamano xenoestrogeni e rendono particolarmente difficile il processo di smaltimento del grasso. Sei esposto quotidianamente a questo tipo di ormoni, perciò devi proteggerti mangiando sano.

Non è solo un problema degli uomini: l'eccesso di estrogeni determina squilibri ormonali anche nelle donne, e rende più difficile il dimagrimento.

Ed ecco che ci viene in aiuto la camomilla. Nella camomilla sono presenti fitochimici e antiossidanti che contribuiscono a contrastare l'azione degli estrogeni che entrano nel tuo organismo. Questo può davvero accelerare il processo di smaltimento dei grassi.

È un miracolo? No di certo. È solo un'altra di quelle piccole cose che, unite ad altri piccoli segreti, ti aiuta a dimagrire più velocemente.

Che cosa faccio? Semplice, bevo una tazza di camomilla amara ogni sera, circa un'ora prima di coricarmi. Mi aiuta a rilassarmi, e questa è un'altra cosa positiva. Comunque potrebbe anche trattarsi di nuovo di effetto placebo, perché io sono convinto che funzioni.

Attenzione: alcuni soggetti possono riportare gravi reazioni allergiche alla camomilla, perciò assicurati di non essere tra questi.

Tè verde, tè bianco, oolong, matè

Ne abbiamo già parlato: ogni infuso contiene diverse quantità di caffeina, diversi polifenoli e fitonutrienti che possono aiutarti a dimagrire velocemente. Il matè ha antiossidanti del tutto unici e diversi dagli altri infusi. Ripeto: non c'è nulla di miracoloso, ma se è possibile avere dei piccoli ausili, perché non approfittarne? E poi, i benefici del tè sono infiniti: di certo male non ti può fare. È stato dimostrato che l'oolong fa davvero effetto sulla percentuale di grasso che bruciamo e sul metabolismo: io lo bevo tutti i giorni.

Nel corso dei miei 23 giorni preparavo circa tre litri di tè freddo non zuccherato e ne bevevo tre o quattro bicchieri al giorno (non immediatamente prima di dormire, perché contiene caffeina).

Per approfittare al massimo dei benefici del tè e dei diversi polifenoli e antiossidanti, ho usato una miscela biologica di tè verde, tè bianco, oolong e matè. Ci mettevo anche una quantità minima di stevia, perché assumesse un sapore leggermente dolce.

Puoi trovare la stevia nei negozi biologici e anche nei supermercati.

Anche se l'effetto brucia grassi degli infusi è minimo, riscontrerai comunque un generale miglioramento. Se poi ti convinci che funzioni, l'effetto placebo ti aiuterà a perdere peso più velocemente.

Più cibi biologici!

Se, in generale, la mia raccomandazione è quella di consumare quanto più possibile cibo biologico, questo diventa ancora più importante nel corso di questo programma. Devi starci attento, perché alcuni pesticidi contengono quegli estrogeni che stimolano il tuo corpo ad immagazzinare grasso.

Normalmente il 50-60% del cibo che mangio è biologico. In questi 23 giorni, invece, ho aumentato la percentuale di biologico fino all'80-90%.

Carne rossa al posto di pollo e pesce?

Anche se può sembrare strano, ho preferito consumare meno pollo e pesce, in favore della carne rossa.

Probabilmente avrai sentito molti esperti affermare che la carne rossa fa male e che bisogna mangiare solo carne bianca o pesce.

In realtà c'è un motivo per cui ho scelto di aumentare la quantità di carne rossa... E ha a che fare con l'acido linoleico coniugato (CLA).

Il CLA è un grasso salutare che si trova nella carne e nei latticini provenienti da ruminanti come mucche, bisonti, cervi, capre, pecore, canguri ecc. È stato dimostrato che il CLA aiuta a bruciare il grasso addominale e a costruire e a mantenere la massa muscolare.

Non tutti sanno che il CLA è un grasso insaturo, ma è molto diverso dai grassi insaturi artificiali, come i pericolosissimi oli idrogenati. Il CLA è uno dei pochi grassi insaturi sani che esistono in natura.

Attenzione: di solito non consiglio di assumere integratori di CLA, perché l'isomero artificiale contenuto negli integratori è diverso da quello che si trova nella carne e nei latticini. Alcuni scienziati sostengono che l'isomero del CLA che si assume con gli integratori può avere effetti negativi sull'organismo, perché è più simile ai grassi insaturi artificiali. In ogni caso, è tuttora una materia di controversie, perché gli studi effettuati sull'argomento non sono ancora sufficienti. Credo, comunque, che l'unica forma in cui il CLA fa davvero bene siano carne biologica e latticini non pastorizzati.

Carne e latticini provenienti da animali alimentati ad erba contengono da 3 a 5 volte il CLA che si trova negli stessi prodotti di animali alimentati a granaglie. Le proteine del siero del latte che si trovano in commercio sono ricavate dal latte pastorizzato di mucche alimentate a cereali. Io invece uso delle proteine davvero naturali che contengono anche una dose abbondante di CLA, cosa che le altre proteine non hanno.

Per questo nei miei 23 giorni ho mangiato più carne rossa e ho limitato pesce e carne bianca: perché il CLA può aiutare davvero molto ad accelerare la perdita di grassi e a conservare i muscoli. Ho mangiato anche molto salmone selvatico, per variare la dieta e per assumere la giusta quantità di omega-3, perciò la mia dieta non era composta esclusivamente di carne rossa.

Uno dei miei pranzi preferiti, nei 23 giorni, era composto di salmone selvatico con verdure tritate (carote, cipolle, peperoni), spezie, aceto balsamico, senape e olio extra vergine d'oliva. Si può mangiare da solo o come condimento per altre verdure, per un pranzo delizioso e povero di carboidrati.

Verdure crocifere

Le verdure crocifere (broccoli, cavoli, cavolini di Bruxelles, ecc) contengono un fitochimico che si chiama indolo-3-carbinolo (I3C) e altri fitochimici che aiutano a contrastare gli effetti degli estrogeni a cui siamo costantemente esposti, colpevoli dell'accumulo di grasso corporeo.

Il consumo frequente di verdure crocifere, specialmente nell'ottica di raggiungere un obiettivo velocemente, aiuta a bruciare i grassi più velocemente.

Durante il mio ciclo di 23 giorni ho mangiato ogni sera una porzione di verdure crocifere. Normalmente mangio qualsiasi tipo di verdura: piselli, fagioli, zucchine, peperoni e chi più ne ha più ne metta, ma durante i 23 giorni le verdure che consumavo erano prevalentemente broccoli, cavolini di Bruxelles e cavolo. Spesso mangiavo anche l'insalata verde, ma la verdura cotta apparteneva sempre alla famiglia delle crocifere.

Questo non vuol dire che dobbiamo consumare verdure crocifere tutti i giorni per tutto l'anno, ci verrebbero a noia. Ma, a mio parere, per dimagrire in 23 giorni le verdure crocifere sono migliori delle altre.

Aglio e cipolla

Aglio e cipolla contengono anch'essi dei fitochimici che contrastano gli effetti degli xenoestrogeni. Hanno anche altri effetti positivi, perciò è bene consumarli ogni giorno.

Cerco sempre di consumarne la giusta quantità, ma in questi 23 giorni ho avuto bisogno di includerli nei miei pasti anche più volte al giorno: con le uova a colazione, nell'insalata di salmone o come contorno.

Un altro piccolo segreto per accelerare lo smaltimento dei grassi!

Olio di krill

Ormai tutti sanno che l'olio di pesce fa bene perché fornisce omega-3 e riequilibra la proporzione tra omega-3 e omega-6. Non solo: l'olio di pesce contiene gli omega-3 EPA e DHA, che non si trovano negli oli vegetali.

L'olio di krill è fondamentalmente olio di pesce potenziato. È ricco di fosfolipidi, che ti aiutano ad assimilare gli omega-3 meglio di quanto faccia il classico olio di pesce.

Io prendevo tre compresse al giorno di olio di krill, per essere sicuro di assumere molti fosfolipidi e omega-3 e bruciare grasso in modo efficiente. Inoltre, l'olio di krill contiene astaxantina, un potente antiossidante che protegge la pelle dai danni del tempo e dagli agenti esterni. Compro l'olio di krill nell'azienda di un mio amico, perciò mi fido della qualità del prodotto, tu lo puoi trovare tranquillamente in ogni negozio di alimenti biologici e anche online (fai attenzione alla qualità).

Olio di cocco e MCT

Come abbiamo già detto in precedenza, l'olio di cocco è composto da grassi salutari detti trigliceridi a catena media (MCT). Tra questi figura anche l'acido laurico, noto per i suoi effetti benefici sul sistema immunitario, che però manca in molte delle diete di oggi.

I grassi contenuti nell'olio di cocco sono utilizzati per produrre energia più facilmente degli altri grassi, e mantengono veloce il ritmo del metabolismo.

Ecco un altro esempio di come i grassi salutari possono farti perdere peso.

Durante i miei 23 giorni ho provato a utilizzare un po' di olio di cocco ogni giorno. Facevo bollire i broccoli o i cavoli, poi li facevo saltare velocemente in padella con uno spicchio d'aglio e un cucchiaino di olio di cocco. Lo uso sempre anche per le uova: è l'olio che si deteriora meno con il calore, perciò è uno dei più salutari da usare in cucina.

Amminoacidi ramificati e carnitina

Usavo dai 3 ai 5 mg al giorno di amminoacidi ramificati per controllare il catabolismo, ma in momenti precisi della giornata: o la mattina dell'allenamento, a stomaco vuoto, o la sera prima di andare a letto.

Ci sono molti studi a sostegno del fatto che questi amminoacidi possono essere utili per il mantenimento della massa magra e riducono l'apporto calorico. Ma soprattutto sono efficaci nella prevenzione del catabolismo muscolare durante un allenamento intenso.

Anche la carnitina è stata studiata, e le ricerche hanno portato alla luce i suoi effetti positivi per chi cerca di perdere peso. Secondo altri scienziati, invece, i benefici della carnitina sono ben pochi ai fini della perdita di peso, ma pare che i loro studi siano stati effettuati su dosi di carnitina troppo esigue.

A me, comunque, l'ha consigliata il mio amico e collega Jon Benson, autore di molti libri sull'argomento (<http://BestFitnessOver40.com> ; <http://7MinuteMuscleProgram.com> - siti in inglese), che sostiene che il consumo di carnitina stimola l'organismo ad attingere dalle riserve di grasso. Jon ha molta esperienza nel campo del dimagrimento veloce, ed è sicuro dell'effetto di questa sostanza.

Durante i miei 23 giorni di dimagrimento accelerato usavo circa due grammi di carnitina e due o tre grammi di amminoacidi ramificati al mattino, a stomaco vuoto, e poi andavo a fare una passeggiata o un giro in bici di 30-40 minuti prima di fare colazione.

Questo va contro la filosofia che seguo di solito, che prescrive di mangiare subito, al mattino, per contrastare lo stato catabolico in cui si trovano i muscoli al risveglio. Ma in questi 23 giorni volevo bruciare quanto più grasso possibile, perciò ho cambiato le mie abitudini per circa cinque giorni su sette.

Controllo e riduzione dello stress

Come forse già sai, lo stress è uno dei fattori più negativi per la salute del corpo e della mente. Eleva il livello di cortisolo, una sostanza che rallenta il processo di smaltimento dei grassi.

Per questo è essenziale escogitare qualcosa per minimizzare lo stress, se vuoi massimizzare la perdita di grasso. Può essere qualcosa di semplice, come la meditazione o il pensare ad un ambiente rilassante come una spiaggia deserta. Fallo per un paio di minuti ogni ora, mentre lavori: ti aiuterà a ridurre lo stress. Questo significa anche che devi mantenere la calma anche in situazioni che ti causano stress superfluo, come il traffico o l'avere a che fare con gente maleducata.

Oppure dedicati allo yoga, fai qualche seduta di massaggi rilassanti o qualsiasi altra cosa che pensi possa aiutarti a stare tranquillo.

A me piaceva andare a fare trekking e prendere un po' d'aria fresca, se non avevo molto lavoro da fare. Il fatto di vivere in una delle zone più belle del Paese mi aiuta sempre ad eliminare lo stress: esco e mi godo un po' d'aria di montagna.

Ma può essere qualunque cosa: basta che tu scelga un'attività calmante da svolgere tutti i giorni. Ti aiuterà molto a perdere peso.

Dormire bene fa dimagrire

Abbiamo sentito milioni di volte che dormire il giusto numero di ore (di solito da 7 a 9 per notte) è fondamentale per il nostro organismo.

Durante il programma di 23 giorni l'allenamento è pesante e l'apporto calorico è ridotto, perciò è ancora più importante dormire almeno otto ore per consentire al corpo di riposarsi al meglio.

Sono stati effettuati alcuni studi che dimostrano che anche una riduzione parziale del sonno (per esempio, dormire 6 ore invece di 8) alza i livelli di cortisolo, rallenta il processo di smaltimento dei grassi e quello di ormoni coinvolti nella costituzione dei muscoli, come il testosterone e l'ormone della crescita: in breve, una riduzione del sonno corrisponde a una ridotta capacità di bruciare grassi e mantenere la massa magra.

Non c'è tempo per fare errori, in soli 23 giorni! Perciò, se sei motivato a raggiungere il tuo obiettivo, dormi otto ore a notte e vedrai che otterrai ottimi risultati.

Non sarà un po' esagerato?

Ecco, questi sono tutti i dettagli che ti avevo promesso riguardo a come ho abbassato la mia massa grassa da 10.2% a 6.9% in soli 23 giorni. Pubblicherò le foto nel mio blog appena saranno disponibili.

Come ho già detto all'inizio di questo capitolo, alcune di queste tecniche sono molto severe, perché c'è bisogno di prestare un'attenzione quasi maniacale a ogni piccola cosa che si fa e che si mangia per tre o quattro settimane. Ma è un periodo limitato e lo si fa solo per raggiungere velocemente un obiettivo.

Uscirei di testa se dovessi comportarmi sempre così.

Ma non è questo il punto. Non devi essere sempre severo con te stesso: se segui uno stile di vita sano ed equilibrato, sarai in gran forma per tutto l'anno. Ma quando si presenta un'occasione come un matrimonio, una vacanza al mare o qualsiasi altro evento per cui vuoi essere perfetto e ti resta poco tempo a disposizione, questa strategia funziona, se hai la motivazione e la disciplina necessarie per seguire il programma!

CONSIGLI PER GLI ACQUISTI

- **Stevia:** la trovi anche nei buoni supermercati. Quella pura di solito si trova nel reparto biologico o assieme agli integratori. Leggendo le etichette di molte bevande e altri alimenti ipocalorici, vedrai che tra gli ingredienti compare anche la stevia. Non fidarti! Non significa che sono improvvisamente diventati salutari: sono solo un po' meglio di prima!
- **Pasta e riso integrali senza glutine:** anche i supermercati stanno cominciando a tenere questi prodotti, per i quali hanno un apposito reparto. Altrimenti ti puoi accontentare della pasta integrale (la trovi assieme alla pasta normale).
- **Sale marino:** la maggior parte dei negozi lo vendono nei macinini. Invece di comprare ogni volta un vasetto nuovo, puoi prenderne una scorta e trasferirlo man mano nel macinino. Risparmierai denaro e avrai sempre la tua scorta di sale marino!
- **Il cioccolato fondente** non si trova solo nei negozi biologici: puoi trovare marche di buona qualità anche in un buon supermercato. Ricorda che il miglior cioccolato contiene almeno il 70% di cacao ed è privo di additivi o conservanti.
- **Olio di cocco:** nel tuo negozio biologico. Forse lo trovi anche al supermercato, ma assicurati che sia naturale, non trattato né idrogenato.
- **Barrette energetiche salutari:** se vuoi qualcosa di gustoso e non necessariamente iperproteico, qui: <http://natural.getprograde.com/cravers> (sito inglese che spedisce in Italia)

Ulteriori raccomandazioni:

1. Se soffri di **ipertensione**, prima di prendere medicinali o integratori assicurati di seguire una dieta che ti aiuti a mantenere sotto controllo la pressione del sangue.
2. Se soffri di **reflusso gastrico**, gli antiacidi possono farti più male che bene: ci sono dei rimedi naturali per guarire.
3. **Poco testosterone?** Per gli uomini che hanno poco testosterone esiste un rimedio naturale per riequilibrare gli ormoni. Ottimizzare i livelli di testosterone aiuterà a bruciare i grassi, a costituire massa muscolare e ad aumentare il desiderio sessuale. È un integratore a base di erbe. È clinicamente testato ed è stato dimostrato che aiuta a riequilibrare i livelli di testosterone in maniera del tutto naturale. <http://natural.getprograde.com/k20.html> (sito inglese che spedisce in Italia)

BIBLIOGRAFIA

- Bell Muzaurieta, Annie. "Farmed Fish Might Be Unhealthy: New Research Shows Popular Farmed Fish Might Adversely Affect Your Heart Health." *The Daily Green*. May 2008. Hearst Communications. 07/15/09. <http://www.thedailygreen.com/healthyeating/eat-safe/farmed-tilapia-health-effects-44071408#ixzz0LMdStrCV&C>
- Dolson, Laura. "Green Leafy Vegetables - Nutritional Powerhouses,." *About.com*. June 2008. About.com, 06/15/09. <http://lowcarbdiets.about.com/od/lowcarbsuperfoods/a/greensnutrition.htm>
- Dolson, Laura. "Eat Your Greens! How to Cook Greens, Types of Greens, Recipes, Cooking Tips,." *About.com*. August 2008. About.com. 06/15/09 <http://lowcarbdiets.about.com/od/cooking/a/greensrecipes.htm>
- Ellison, M.Sc., Shane. "Fat for Energy and Raw Athletic Power." *U.S. Wellness Meats Newsletter*, September 15, 2007. U.S. Wellness Meats, 2007.05/13/09 http://www.uswellnessmeats.com/newsletter_archive/newsletter/2007/September_16_2007_Newsletter.html
- Ellison, M.Sc., Shane. "Artificial Sweetner Explodes Internally." *The People's Chemist*. 2008. The People's Chemist.com 03/07/09 http://www.thepeopleschemist.com/view_learning.php?learning_id=14
- Ephraim, RD, CCN, Rebecca. "Aspartame: Diet-astrous Results." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. 06 2000.
- Weston A. Price Foundation. 06/06/09. <http://www.trit.us/modernfood/aspartame.html>
- "Food Democracy, Fish: Fresh vs. farmed, what you need to know." *Food Democracy*. May 2008. <http://fooddemocracy.wordpress.com/2008/05/20/fish-fresh-vs-farmed-what-you-need-to-know/>
- Gates, Donna. "The 20 health benefits of real butter." *Body Ecology Diet*. 2009. Bodyecology.com. 02/06/09. http://www.bodyecology.com/07/07/05/benefits_of_real_butter.php 120
- "Health Benefits of Nuts, the Snack that Benefits Your Health." *The Healthier Life*. August 2003. Agora Lifestyles. 05/05/09 <http://www.thehealthierlife.co.uk/natural-health-articles/nutrition/health-benefits-of-nuts-00841.html>
- Jonsson, Randolph. *Raw-milk-facts.com*. 2004. White Tiger construction. 06 07 2009 <http://www.raw-milk-facts.com/>
- Lipinski, Lori. "Milk: It Does a Body Good? It all depends on where it comes from, doesn't it?." *Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts, the quarterly magazine of the Weston A. Price Foundation*. April 2003. Weston A. Price Foundation. 05 07 2009. <http://www.westonaprice.org/transition/dairy.html>
- Masterjohn, Chris. "On the trail of the elusive X-factor." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions in Food, Farming and the Healing Arts*. Spring, 2007. Weston A. Price Foundation. 06/10/ 09 <http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html>
- Mercola, Joseph. "Corn Caused Widespread Disease Among Some Native Americans." *Mercola.com*. March 06, 2000. Accessed 06/10/09. <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2000/06/03/corn-part-one.aspx>
- Starr Hull, Dr. Janet. *Aspartame Dangers Revealed*. 2006. Dr. Janet Starr Hull. 10 June 2009 <http://www.sweetpoison.com/>
- Stier, Ken. "Fish Farming's Growing Dangers." *Time Magazine*. 19 09 2007. Time Magazine. May 15, 2009. <http://www.time.com/time/health/article/0,8599,1663604,00.html>
- Thomas Cohen, Sally Fallon. "Fight the Pasteurization Myth." *Weston A. Price Foundation Wise Traditions*. 1999. Weston A. Price Foundation. 10 June 2009 <http://www.westonaprice.org/basicnutrition/vitamin-k2.html>
- "The Welfare of Cattle in Beef Production; A Summary of the Scientific Evidence A Farm Sanctuary Report." *Farm Sanctuary*. 2009. 01 07 2009. http://www.farmsanctuary.org/mediacenter/beef_report.html
- Winston Craig, MPH, PhD, RD. "Health Benefits of Green Leafy Vegetables Greens - A Neglected Gold Mine." *Vegetarianism and vegetarian nutrition*. June 23 2009 http://citationmachine.net/index2.php?reqstyleid=1&reqsrcid=14&mode=form&more=&source_title=Web%20Document&source_mod=&stylename=MLA. 121



Biografia di Catherine Ebeling

Catherine Ebeling (Cat) ha 50 anni e ha tre figli adolescenti. Si è laureata in Marketing alla Ball State University dell' Indiana e ha conseguito la specializzazione in Infermieristica alla St. Louis University, nel Missouri.

Cat è in possesso del certificato per svolgere l'attività di personal trainer e di consulente del benessere.

È esperta di nutrizione, intolleranze alimentari e programmi di dimagrimento, dal momento che negli ultimi 25 anni si è dedicata allo studio di queste tematiche. Dopo aver scoperto di essere celiaca e di avere altre intolleranze alimentari, ha voluto approfondire il tema della nutrizione, delle carenze vitaminiche e dei problemi di salute ad esse collegate, e ha deciso di farne un lavoro.

Cat è anche una scrittrice, tiene una rubrica in un giornale nazionale online ed è seguita da più di 25,000 persone: <http://healthygrassfed.2ya.com> (sito inglese)

Nel tempo libero, Cat si dedica al ciclismo agonistico: è capace di percorrere anche più di 320 km a settimana! Durante il suo primo anno da ciclista ha corso per più di 4000 km e ha partecipato al RAGBRAI, una corsa attraverso l'Iowa: circa 800 km a settimana!

Cat vive nella periferia di St. Louis con i suoi figli di 18, 16 e 14 anni, un Ridgeback rhodesiano di nome Mia e un gatto di nome Paco.

Puoi chiederle il tuo profilo dieta o qualsiasi consiglio riguardante salute e fitness direttamente sul suo sito: <http://www.simplesmartnutrition.com/> (sito inglese).



Biografia di Mike Geary

Mike è uno specialista di nutrizione e un personal trainer da dieci anni. Ha trascorso vent'anni dedicandosi agli studi di nutrizione e benessere: ha iniziato quando ancora era un adolescente. Oggi Mike ha 36 anni. È cresciuto a Philadelphia, ma circa cinque anni fa si è trasferito dal New Jersey alle montagne del Colorado. In inverno va a sciare quasi ogni giorno, in Colorado o nello Utah, e trascorre gran parte del suo tempo praticando attività sportiva: ciclismo, escursioni, golf e altri sport all'aria aperta. A Mike lo spirito d'avventura non manca di certo. Ecco alcune delle sue esperienze estreme:



- Ha fatto ben tre volte paracadutismo sportivo
- Ha sfidato le cascate del Grand Canyon
- Ha pilotato un aereo militare italiano sul deserto del Nevada
- È entrato in una cabina a zero gravità (l'allenamento che fanno gli astronauti prima delle missioni)
- Ha praticato eliski in Cile
- Ha fatto immersioni subacquee nelle gelate acque islandesi
- Ha fatto escursioni sui ghiacciai di un vulcano islandese
- Ha guidato una Porsche lungo tutta la Penisola di Bassa California (Messico) con importanti personaggi, tra cui Jesse James, il famoso meccanico di West Coast Choppers
- Ha provato la teleferica nell'area delle Montagne Rocciose, in Costa Rica e in Messico
- Ha visitato tutte le isole caraibiche in crociera
- Ha viaggiato in Nicaragua, Spagna, Belize, Costa Rica, Messico, Islanda, Cile, Bahamas, Isole Cayman, Turks e Caicos, Trinidad e Tobago ed è stato dappertutto negli Stati Uniti e in Canada.

Negli ultimi cinque anni, il libro di Mike, *Tutta la verità sugli addominali scolpiti*, è diventato un best seller: ha più di 439,000 lettori in 163 Paesi. Mike tiene la rubrica *Mike's Lean-Body Secrets* su un sito internet e ha un successo strepitoso: è seguito da più di 655,000 persone. Se non sei già iscritto alla newsletter, non aspettare ancora! La registrazione è gratuita e riceverai costantemente gli ultimi aggiornamenti sulle ricette brucia grassi e sugli allenamenti, e ogni giorno riceverai nuovi consigli su come diventare e restare magro e forte!

Il libro di Mike, "La Verità Sugli Addominali Scolpiti", è disponibile in italiano, inglese, spagnolo, tedesco e francese:

Italiano: www.AddominaliPerfetti.com

Inglese: www.TruthAboutabs.com

Tedesco: www.FlacherBauch.com

Spagnolo: www.PierdaGrasaAbdominal.com

Francese: www.ToutSurlesAbdos.com

Se sei troppo impegnato e non riesci a conciliare l'allenamento con le tue attività giornaliere, potrebbe interessarti il programma *Tabata style*, un allenamento intensivo di 4 minuti al giorno:

<http://www.BusyManFitness.com> (sito inglese)