

Silhouette

## **Pasta tutti i giorni! E si perdono tre chili in un mese**

*Servizio di Roberta Raviolo*

*Consulenza del dottor Salvatore Ripa, specialista in Endocrinologia e Scienza dell'Alimentazione a Roma*

È il piatto preferito praticamente da tutti, sazia, è versatile, fa sentire bene e ... fa dimagrire. Stiamo parlando della pasta, che spesso viene eliminata dai regimi ipocalorici come una nemica della linea e del benessere. In tempi più recenti, invece, i nutrizionisti hanno rivalutato spaghetti e bucatini, affermando con evidenza scientifica che un abbondante piatto di pasta o due porzioni più moderate possono tranquillamente far parte di una dieta leggermente ipocalorica, che garantisca una perdita di peso equilibrata. L'importante è che il regime comprenda anche gli altri nutrienti, come proteine, vitamine e minerali nelle giuste porzioni.

### **Pasta, perché è amica della linea**

Oltre a non avere un apporto calorico eccessivo (si veda, in merito, l'intervista con esperto nel relativo box), la pasta è adatta a una dieta perché è l'alimento più adatto per combattere il senso di frustrazione che si accompagna a dover stare un po' "a regime".

\* La pasta infatti gratifica il palato e appaga l'appetito con gusto, più di quanto non succeda con un piatto di proteine. Basta fare la prova: dopo una porzione media di spaghetti al dente conditi con pomodoro e basilico difficilmente si ha ancora il desiderio di concedersi un dolce o un pezzo di cioccolato, veri nemici della buona riuscita della dieta.

\* Il merito è del contenuto in carboidrati complessi, che forniscono all'organismo una buona dose di triptofano. Si tratta di una sostanza che favorisce la produzione di endorfine, chiamati anche "ormoni del benessere" oppure "oppiacei naturali" perché regalano un senso di benessere, che non spinge quindi a compensare con altri alimenti più calorici.

\* I carboidrati complessi, inoltre, stimolano la produzione della serotonina, un neurotrasmettitore che svolge diverse funzioni sull'organismo: regola il senso di fame e sazietà, predispone al buon riposo notturno, regala buon umore e capacità di concentrazione. Non farsi mancare la pasta significa quindi avvertire meno la fame, riposare meglio durante la notte, affrontare la giornata con ottimismo e rendere bene nello studio o sul lavoro. Sono tutti aspetti che una dieta sbilanciata non garantisce, con ripercussioni negative sulla qualità della vita.

\* Proprio il senso di benessere e appagamento che si prova spingono a perseverare nella dieta, con il risultato che nel giro di un mese, senza quasi accorgersene, si perdono i chili di troppo.

### **I principi della dieta**

Lo schema dietetico che compare in queste pagine apporta ogni giorno circa 1.400 calorie e permette di perdere, in una settimana, più o meno un chilo di peso. La dieta può essere seguita per un mese, al termine del quale ci si ritrova più leggera di tre o quattro chili. Si tratta di un regime molto completo, che non espone a carenze nutrizionali di alcun tipo.

\* La dieta comprende una porzione abbondante al giorno di pasta, condita con sughi leggeri e saporiti, spesso a base di verdure per garantire un buon apporto di sali minerali e vitamine. La pasta viene proposta a mezzogiorno, per dare modo all'organismo di bruciarla al meglio nelle ore diurne, quando il metabolismo è più attivo e riesce quindi a utilizzare al meglio l'energia contenuta.

\* La sera è presente un piatto principale a base di proteine, fornite da carne, pesce e formaggio. Le proteine infatti non devono mancare perché apportano amminoacidi essenziali per mantenere sani tutti i tessuti, dai muscoli alla pelle, ai capelli e alle unghie. Carne e pesce devono essere cucinati in modo leggero, mai fritti. Vanno privilegiate cotture semplici, al forno, al cartoccio o in padella,

usando il più possibile l'olio crudo a fine cottura, per non alterare l'apporto di vitamine e di acidi grassi.

\* Il pesce è importante perché ricco di acidi grassi importante per mantenere fluido il sangue e per stimolare l'attività del sistema nervoso. Il fabbisogno di calcio è garantito da una porzione di formaggio magro una volta la settimana e dallo yogurt, che può essere consumato anche tutte le mattine e, se si ha la necessità, anche a metà pomeriggio come spezzafame.

\* Se si desidera, la sera a cena è possibile consumare 80 grammi di pane, meglio se integrale.

\* Per condire è possibile utilizzare sale iposodico iodato, aceto, aceto balsamico o limone, tutti gli aromi. Non si devono superare i 4-6 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno, sempre "a crudo" sugli alimenti.

\* Le porzioni di verdura sono a piacere e devono essere consumate sempre, perché forniscono minerali e vitamine fondamentali per mantenere l'organismo sano e giovane. Queste sostanze si trovano anche nella frutta: per questo la dieta comprende un frutto o una spremuta fresca a cena. Se si desidera, anche a mezzogiorno è possibile concedersi un frutto grande (tipo mela, pera, arancia) o due piccoli (come kiwi o prugne).

\* Per favorire la digestione e purificare l'organismo, ogni giorno si dovrebbero bere almeno due litri al giorno di acqua oligominerale, preferibilmente non gassata.

\* Chi lo desidera può concedersi mezzo bicchiere di vino secco, sia a pranzo sia a cena. E' bene ricordare però che, scegliendo questa possibilità, si dimagrirà più lentamente. In questo caso si può cercare di regolarsi da sole, decidendo se si preferisce raggiungere un risultato con calma ma con una gratificazione in più, oppure avere risultati visibili più in fretta.

\* Caffè e tè possono essere addolciti con dolcificante. Per tutto il mese della dieta sarebbe opportuno evitare dolci e cioccolato.

### **Il menu per una settimana**

A colazione, tutti i giorni, è concessa una tazza di caffè, tè verde oppure orzo con dolcificante più 6 biscotti secchi o 4 fette biscottate con marmellata, più uno yogurt magro alla frutta.

A metà pomeriggio è possibile fare uno spuntino con un frutto o uno yogurt magro alla frutta o una tazza di tè verde con due biscotti secchi o un pacchetto di cracker.

Ogni giorno sono concessi quattro cucchiaini di olio extravergine di oliva crudo, da impiegare per condire le verdure o la pasta.

#### **LUNEDI'**

Pranzo: 100 g di paccheri con pomodoro e basilico, radicchio ai ferri con aromi

Cena: 200 g di spezzatino di vitello cotto in mezzo bicchiere di vino rosso, bietola all'agro, una spremuta di pompelmo rosa

#### **MARTEDI'**

Pranzo: 100 g di spaghetti con vongole (30 g) e prezzemolo, insalata verde a piacere

Cena: 250 g di spigola al cartoccio insaporita con rosmarino, salvia, prezzemolo, insalata di carote crude a julienne con basilico e limone, due prugne

#### **MERCOLEDI'**

Pranzo: 100 g di pasta corta con pomodoro e piselli, asparagi lessati con aceto balsamico

Cena: 250 g di petto di tacchino alla griglia al limone, finocchi gratinati al forno, due fette di ananas fresco

#### **GIOVEDI'**

Pranzo: 100 g di tortellini con una spolverata di tartufo, melanzane ai ferri con basilico

Cena: 200 g di scamorza ai ferri, insalata di pomodori, due kiwi

#### **VENERDI'**

Pranzo: 100 g di tagliatelle al salmone (40 g), rape rosse con aceto di mele

Cena: 250 g di filetti di triglia al vino bianco, melanzane in umido, una pera

SABATO

Pranzo: 100 g di carne di suino magro alla piastra, zucca a fettine grigliata

Cena: una pizza margherita di medie dimensioni, spinaci cotti al vapore all'agro, una piccola mela

DOMENICA

Pranzo: 100 g di ravioli di magro al pomodoro, fagiolini in insalata

Cena: 200 g di costolette di agnello al forno, 200 g di patate al cartoccio, una spremuta di arance

### **(BOX) Intervista con il dottor Salvatore Ripa**

*Quando una donna decide di perdere qualche chilo, tra i primi cibi che elimina c'è quasi sempre la pasta...*

Questo è un errore comune. Poiché la pasta piace ed è altamente appagante, si pensa che faccia anche ingrassare. Invece, non è così. Un piatto abbondante di pasta, pari a 100 grammi apporta circa 360 calorie. Nel conteggio quotidiano di una dieta per perdere peso, che deve essere di circa 1.400-1.500 calorie, è un apporto calorico ridotto, che lascia spazio ad altri alimenti per un menu completo e appagante. Il problema della pasta è il condimento. Senza rendersene conto si tende a condirla con olio, burro, formaggi, che aumentano il potere calorico. Un cucchiaino di olio, pari a dieci grammi, apporta da solo 88 calorie, mentre una noce di burro ne “regala” 65. Una dose di parmigiano ne apporta tra 40 e 50. La pasta al burro, considerata un piatto leggero e sano, è al contrario una nemica per la linea.

*Ci può suggerire i trucchi per rendere un piatto di pasta saporito, senza aumentarne il potere calorico?*

Basta lasciare correre la fantasia e trovare soluzioni alternative. Cuocere la pasta in acqua salata al punto giusto o con un po' di dado la rende già più gustosa, senza il rischio di causare troppa ritenzione idrica. Poi, ci si può sbizzarrire con i condimenti a base di verdure, che hanno un apporto calorico trascurabile. Oltre al classico pomodoro fresco con basilico, sono ottimi i sughi a base di melanzane, zucchine, carciofi, peperoni grigliati, con l'aggiunta di erbe fresche come prezzemolo e origano. Senza contare le insalate, sia a foglia verde come la scarola, sia rosse come il radicchio. Saltati in padella con un filetto di acciuga salata e poco aglio sono perfetti per le paste corte come le penne o i fusilli. Senza contare i classici: 80 grammi di orecchiette con cime di rapa, broccoletti, cavolfiore o verza sono altamente sazianti e non superano le 350 calorie. Anche i ragù di cane, bianca e rossa, ma anche di pesce, se non si aggiunge condimento in eccesso, permettono di realizzare un piatto gratificante e completo, che non supera comunque le 500 calorie. E poi ci sono le spezie: zafferano, curry, peperoncino rosso, che sono ottimi con la pasta di qualsiasi formato sia da soli sia assieme a gamberi o seppioline, hanno un apporto calorico bassissimo e garantiscono un piatto ricco di antiossidanti e acidi grassi benefici per la circolazione e il sistema nervoso.

*La dieta della pasta è adatta proprio a tutti?*

Forse non è la più indicata per chi ha problemi di diabete, ma non è sempre vero. La pasta, infatti, ha un indice glicemico non eccessivamente alto: non causa, cioè, un'eccessiva produzione di insulina, la sostanza prodotta dal pancreas per tenere sotto controllo la glicemia, il livello di zuccheri nel sangue. L'incapacità di produrre insulina è proprio il problema di chi soffre di diabete. Per ridurre ulteriormente l'innalzamento della glicemia, è consigliabile cuocere la pasta più al dente, oppure scegliere le varianti integrale, al farro, ai legumi, al grano saraceno, che sono comunque ottime e ricche di minerali. L'importante, anche in questo caso, è limitarsi nei condimenti grassi.

Il mantenimento

COME PUO' ESSERE UN GIUSTO MANTENIMENTO, DOTTORE? GRAZIE

**(BOX) Adatta anche per chi fa sport**

La dieta della pasta può essere seguita anche da chi pratica sport, poiché questo alimento garantisce il tipo di energia necessaria per affrontare gli sforzi prolungati.

\* La semola di grano duro è infatti ricca di amilosio, un carboidrato complesso caratterizzato da una lenta velocità di metabolizzazione. L'organismo, in altre parole, impiega più tempo per scinderlo e utilizzarlo, permettendo quindi un lento rilascio dell'energia che deriva da esso. Il pane e le patate, al contrario, sono costituite soprattutto da amilopectina, che viene utilizzata più in fretta e sono quindi più adatti prima di uno sforzo breve ma intenso, per esempio una gara o un impegno intellettuale.

\* Nell'allenamento, invece, è importante che l'energia venga fornita per gradi. In questo modo la digestione dei carboidrati ristabilisce nel fegato e nei muscoli le riserve di glicogeno, una carenza del quale porterebbe a una diminuzione del rendimento atletico.

\* Per questi motivi in uno sportivo i carboidrati dovrebbero rappresentare il 65-70 per cento della razione calorica totale, rappresentati soprattutto dalla pasta.