

## Come funziona la dieta dissociata?

Cercare di perdere i chili di troppo non sempre può essere facile. Anzi, delle volte può diventare un vero problema se non si trova la combinazione di alimenti ideale. Non c'è niente di più frustrante che cominciare una dieta e non avere risultati. In questo caso sarà molto probabile che questa verrà abbandonata e la frustrazione aumenterà.

Ecco perché è fondamentale trovare prima possibile il tipo di dieta ideale per sé e in base ai chili che si vogliono perdere. Una delle diete più discusse, ma anche delle più utilizzate è la dieta dissociata. Sono in tanti che ricorrono a questo schema alimentare, ma in pochi sanno davvero come funziona e lo utilizzano nel modo corretto per ottenere rapidamente risultati. Cerchiamo quindi di capire cos'è questa dieta e come funziona, a chi è adatta, pro e contro.

## Su che principi si basa questa dieta?

La dieta dissociata, messa a punto da tale dott. Hay, **si basa sul principio di dissociazione degli alimenti**. Per capirci, non si devono assumere alimenti acidi e alimenti alcalini durante lo stesso pasto.

Il motivo? Sempre secondo il dott. Hay, alimenti alcalini e alimenti acidi verrebbero elaborati in parti differenti del nostro organismo, interessando quindi processi diversi. La loro ingestione concomitante creerebbe un sovraccarico di lavoro all'organismo e favorirebbe l'accumulo di grassi. Più nel dettaglio: i carboidrati semplici vengono digeriti rapidamente, quelli complessi, invece:

- Iniziano il processo di digestione nella bocca mediante l'amilasi salivare che trasforma il cibo in bolo.
- In seguito i carboidrati complessi subiscono un ulteriore processo di digestione nell'intestino tenue, in sostanza si tratta di ambienti basici, con pH superiore a 7.
- Al contrario le proteine subiscono il processo di digestione in un ambiente acido.



## Come applicare questi principi a tavola

Tra il dire e il fare c'è di mezzo il nostro appetito, ma in realtà questa dieta è abbastanza alla portata di tutti. Vediamo quindi come si traduce la breve descrizione teorica appena fatta nei piatti che dobbiamo mettere sulla tavola. Per prima cosa bisogna conoscere la natura degli alimenti, quali siano quelli acidi e quali quelli alcalini. In generale si può dire che sono **alimenti alcalini i carboidrati**, quindi patate, pasta, pane e acidi le proteine, quindi carne, pesce, latticini, uova. Vale quindi la regola generica che questi alimenti non vanno assunti durante uno stesso pasto e tra l'assunzione degli uni e degli altri devono intercorrere almeno 4 ore.

Nulla di complicato quindi, si dovrà mangiare una porzione di pasta a pranzo e una di carne e verdure alla sera.

Ecco, riguardo alle verdure, se ne possono consumare in quantità, meglio se abbinate alle proteine. Altre regole di questo regime alimentare sono quelle di evitare, per quanto possibile, l'assunzione di farinacei raffinati, molto meglio consumare quelli integrali che sono più digeribili e quindi implicano uno sforzo minore dell'organismo. Lo zucchero bianco andrebbe eliminato a prescindere, meglio lo zucchero di canna grezzo integrale. La frutta può essere consumata in quantità, ma meglio lontano dai pasti, soprattutto dopo un pasto alcalino a base di carboidrati evitiamo kiwi, arance, ananas. Via libera alla banana, frutto alcalino, ma comunque lasciamo passare un po' di tempo dal pasto prima di mangiarla.



I carboidrati andrebbero mangiati preferibilmente a pranzo o colazione, la sera risultano meno laboriosi per la digestione i cibi a base di proteine. In ogni caso **ci sono diverse versioni di questa dieta**, alcune delle quali molto rigide, meglio sceglierne una alla propria portata in modo da centrare gli obiettivi.

## Benefici della dieta dissociata

Il primo beneficio che apporterebbe questa dieta non è il dimagrimento ma la **depurazione dell'organismo**. Elaborare il cibo giusto nell'ambiente giusto, infatti, farebbe in modo di sgravare l'organismo da processi inutili e che producono numerose tossine. Inoltre verrebbero eliminati diversi disturbi quali aerofagia, meteorismo. Tra gli altri benefici anche quello di dimagrire se si segue la variante di questa dieta ipocalorica, che contempla quindi circa 1000-1100 calorie al giorno.

## Consigli pratici

Come per tutte le diete ci sono pro e contro. Questa è una dieta adatta a tutti, purché non si soffra di particolari patologie. Meglio evitarla anche durante la gravidanza, almeno nella sua versione ipocalorica. Chi soffre di diabete non dovrebbe assolutamente fare questo tipo di dieta se non sotto stretto controllo medico e col suo benessere. Ottima invece per chi pratica sport e per chi voglia ritrovare non solo la forma fisica ideale, ma anche per chi voglia depurarsi.

Associare un po' di movimento fisico è sempre la scelta migliore per ottenere i risultati desiderati in modo più efficace e in minor tempo. Meglio comunque non esagerare e praticare questo regime alimentare in modo equilibrato, senza eccedere nella severità della dieta e monitorando costantemente le proprie condizioni fisiche.