

Dimagrire facilmente grazie alla dieta dissociata

Conosciuta dagli anni Trenta del Novecento, la dieta dissociata è un regime alimentare che consente di perdere peso mediante un corretto bilanciamento degli alimenti degli alimenti: nello specifico, essa si basa sul divieto di associare determinati alimenti durante la stessa giornata o addirittura durante lo stesso pasto. Non avete capito? Niente paura vediamo assieme nel dettaglio in cosa consiste.

Dieta dissociata vuol dire non mangiare assieme zuccheri e carboidrati complessi, ed evitare di abbinare legumi e latticini, o carne e pesce, che rappresentano fonti proteiche di natura nettamente differente. Quando mangiamo non bisogna mischiare alimenti a base di carboidrati assieme a quelli ricchi di proteine. Altra regola da tenere sempre a mente: divieto assoluto di concludere i pasti con un dessert o della frutta, che invece dovrebbero essere consumati a parte, in momenti distinti della giornata.

Questa dieta, in effetti, insiste sulla necessità di incrementare il consumo di frutta, ma anche verdure, brodi vegetali e frullati in generale, dal momento che permettono al nostro corpo di liberarsi dalle tossine che si accumulano nell'organismo.

Un settimana di dieta

Lunedì

- Colazione: Latte, caffelatte o caffè d'orzo con o senza cereali;
- Spuntino Mattutino: Spremuta d'arancia;
- Pranzo: Pasta al sugo di pomodoro, come secondo insalata verde a piacimento, condita con un filo d'olio e aceto;
- Spuntino Pomeridiano: Una mela;
- Cena: Insalata mista con 60 g di prosciutto cotto;



Martedì

- Colazione: Tè senza zucchero o caffè a scelta, tre fette biscottate con marmellata senza zucchero;
- Spuntino Mattutino: Pesca o frutto di stagione;
- Pranzo: Un bel piatto di riso allo zafferano e per secondo, zucchine o melanzane alla griglia;
- Spuntino Pomeridiano: Spremuta di carote o a scelta;
- Cena: Minestrone di legumi e verdure o di patate e cipolle;

Mercoledì

- Colazione: Latte scremato con qualche biscotto o cereali;
- Spuntino Mattutino: Due albicocche o frutto di stagione;
- Pranzo: Pasta al pesto o all'olio;
- Spuntino Pomeridiano: Succo di frutta o tè senza zucchero;
- Cena: Pollo lesso con contorno di insalata verde;
-

Giovedì

- Colazione: Latte, caffelatte o caffè d'orzo con qualche biscotto;
- Spuntino Mattutino: Spremuta d'agrumi;
- Pranzo: Coniglio ai ferri con contorno di insalata verde o verdure lesse;
- Spuntino Pomeridiano: Un frutto a scelta;
- Cena: Tonno in scatola con legumi, insalata e pomodori di contorno;

Venerdì

- Colazione: Latte o caffè, con cereali;
- Spuntino Mattutino: Tè con qualche biscotto o succo di frutta;
- Pranzo: Pasta aglio olio e peperoncino;
- Spuntino Pomeridiano: Una mela o una pera;
- Cena: Trota ai ferri, con contorno di patate condite con un filo d'olio;

Sabato

- Colazione: Yogurt magro senza zucchero, al massimo un cucchiaino di miele;
- Spuntino Mattutino: Una pera, una mela o una banana;
- Pranzo: Un piatto abbondante di pasta al pomodoro;
- Spuntino Pomeridiano: Frullato di carote;

- Cena: Scaloppine condite condite con vino bianco e limone;

Domenica

- Colazione: Latte o caffelatte;
- Spuntino Mattutino: Yogurt magro;
- Pranzo: Riso ai funghi, agli asparagi o in bianco;
- Spuntino Pomeridiano: Un frutto a scelta;
- Cena: Minestra di patate o verdure miste;

Facili regole da seguire

Il calendario della dieta va rispettato scrupolosamente e con la massima attenzione, cercando di evitare abitudini alimentari sbagliate con conseguente rischio di insorgenza di problemi gastrici e intestinali, perdita di concentrazione dopo i pasti, stanchezza, flatulenza e aerofagia. Chi, invece, intende mettere in pratica la dieta per migliorare la propria efficienza fisica e perdere peso, deve seguire tre ulteriori regole.

La prima prevede di consumare i carboidrati principalmente nelle prime ore della giornata: questo tipo di alimento però va del tutto eliminato quando ci si all'ora di cena. L'ultimo pasto della giornata, insomma, deve escludere i carboidrati in maniera assoluta, per privilegiare alimenti proteici: sono concessi solo i carboidrati complessi delle verdure e i cereali integrali, da assumere comunque in quantità modesta.

Ricordate sempre che il pasto più consistente, deve essere consumato tra le tredici e le sedici.



Perché la dieta dissociata funziona

La dieta dissociata è stata messa a punto e studiata a partire dalla considerazione del processo digestivo e delle reazioni enzimatiche, meccaniche e chimiche che lo caratterizzano. All'interno del

corpo umano, infatti, i carboidrati semplici sono digeriti (e quindi assimilati) in maniera piuttosto lenta: ancora più laborioso è il processo di digestione che riguarda i cibi con abbondanza di amido, per i quali l'assimilazione si conclude nell'intestino tenue.

E' per questo motivo che la frutta con molto zucchero e i dolci dovrebbero essere consumati lontano dai pasti, possibilmente senza abbinamenti.

La digestione delle proteine, invece, è favorita dall'ambiente acido dello stomaco, e quindi risulta velocizzata. Bisogna considerare, però, che i grassi esercitano un'azione ritardante sulla produzione di acido cloridrico: ciò si traduce in una digestione proteica più difficoltosa, mentre a risultarne avvantaggiata è quella degli amidi, che prediligono un ambiente poco acido. E' questo il motivo per cui l'abbinamento tra carboidrati e proteine è sconsigliato, mentre non ci sono problemi per l'associazione tra amidi e grassi.

Pro e contro

E' bene mettere in evidenza, comunque, che questa dieta non corrisponde a un regime alimentare perfetto: nel senso che le regole biochimiche di cui abbiamo parlato non tengono in considerazione il fatto che un organismo umano sano e senza problemi di salute sa tollerare senza grossi problemi le associazioni di nutrienti più diverse. Questo per dire che la dieta dissociata non è una soluzione a tutti i problemi alimentari, ma non va nemmeno demonizzata. Se seguita con scrupolo può contribuire a migliorare il benessere dell'organismo e aiutarvi a perdere peso in tempi piuttosto brevi, semplicemente stando attenti ad associare in maniera corretta gli alimenti.