

In forma in due settimane con la dieta ipocalorica vegetariana

In molti decidono di diventare vegetariani, sia per questioni legate al rispetto per gli animali, e quindi etiche, sia perché da recenti studi è emerso che una dieta vegetariana è molto più salutare rispetto a una che comprende un discreto apporto di proteine animali quali carne e pesce. Qualsiasi sia la motivazione, una dieta a basso contenuto calorico vegetariana ci aiuterà sicuramente a ritrovare una buona forma fisica. Molti di noi non sanno che seguendo un regime alimentare vegetariano per un paio di settimane **si possono perdere fino a due kg a settimana**. Ovviamente la dieta va unita a uno stile di vita sano e a un po' di movimento. Naturalmente prima di incominciare questo tipo di dieta ci sono delle cose che dobbiamo sapere, come quante calorie introdurre giornalmente, quali cibi sono ammessi, quali sono gli alimenti che ci consentono di supplire alle proteine animali. La cosa migliore, infatti, è quella di equilibrare tutti i cibi ammessi dalla dieta, preparando piatti gustosi e colorati che renderanno tutto ancora più facile e divertente.

Dieta ipocalorica vegetariana, facciamo chiarezza

Se si vuole intraprendere un regime alimentare vegetariano, qualsiasi sia la motivazione, dobbiamo fare una distinzione nell'ambito di questo tipo di alimentazione. All'interno della denominazione di dieta vegetariana vi sono una serie di varianti che, se in apparenza possono sembrare insignificanti, a livello pratico, invece, fanno la differenza. Un regime alimentare vegetariano esclude dalla dieta il consumo di proteine animali sotto forma di carne e pesce, ma ammette il consumo di latte e derivati e uova. Il regime alimentare vegano, invece, esclude qualsiasi tipo di proteine animali, limitando la dieta alla sola assunzione di cibi unicamente vegetali. La dieta fruttariana indica un regime alimentare a base di semi e frutta, quella crudista include solo cibi da consumare senza alcuna cottura.



Al di là delle singole convinzioni etiche, qualsiasi sia il regime alimentare che vogliamo adottare, dobbiamo conoscere tutti i pro e i contro, in modo da non commettere errori che potrebbero costarci anche in salute. In una dieta ipocalorica vegetariana bisogna comunque calcolare il giusto apporto di grassi, quindi limitarci a usare olio evo, meglio a crudo. Dobbiamo poi **integrare le proprietà nutrizionali dei cibi di origine animale**, carne e pesce, mediante l'assunzione di alimenti che li sostituiscono in modo efficace. Facciamo un esempio. Per integrare l'apporto di ferro dovremo introdurre nel nostro regime alimentare vegetariano i legumi secchi, quali ceci, fagioli lenticchie, che hanno un alto contenuto di ferro e altre proprietà nutrizionali, come oligoelementi, che sostituiscono egregiamente le proteine della carne e del pesce.

I cibi da consumare e quelli da evitare

In una dieta ipocalorica vegetariana si dovrebbero assumere dalle 1.100 alle 1.200 kcal giornaliere, suddivise in 5 pasti, tre principali e due spuntini, in questo modo non sentiremo i morsi della fame attanagliarci lo stomaco. Molto importante è equilibrare tutti gli alimenti. Diminuiamo ovviamente il consumo di carboidrati e di grassi, prediligendo le farine integrali. Da evitare i condimenti elaborati, meglio dedicarsi a piatti più semplici che possono comunque essere molto gustosi. Come già abbiamo detto introduciamo nella dieta una buona porzione di legumi che contengono, tra le altre cose, molto ferro. Per assimilarlo meglio, dopo aver mangiato magari un bel piatto di lenticchie, beviamo una limonata fresca o un succo d'arancia spremuta.



Da consumare sicuramente il topinambur, un tubero dal gusto delicato ricchissimo di vitamine tra cui A, gruppo B, ma anche di potassio, fosforo, ferro, asparagina, inulina. Perfetto per depurare l'organismo, poco calorico e gustosissimo condimento di pasta e risotti. Aiuta a combattere il colesterolo e la glicemia alta. Tra i semi consumiamo quelli di lino, anche loro depurativi, ricchi di acidi grassi, proteine e vitamine. Ottimo condimento di insalate, vanno pestati perché interi non possono essere assimilati, perfetto anche l'olio che se ne ricava da usare come condimento in un regime dietetico vegetariano.

Sempre come condimento di insalate, si possono usare i semi di sesamo, ricchi di calcio, quindi ideali se vogliamo eliminare il latte e i derivati. Per preparare piatti sfiziosi si può utilizzare il seitan, un alimento altamente proteico di origine interamente vegetale. Questo alimento si ottiene dal glutine del frumento che si impasta con acqua e farina e ha il vantaggio di essere ipocalorico, oltre che molto gustoso. Attenzione invece a un consumo eccessivo di soia. Purtroppo recenti studi hanno dimostrato che la soia accumula molte sostanze tossiche, per cui meglio preferire quella biologica certificata e non eccedere nel suo consumo.

Attenzione anche al kamut che non è un tipo di cereale, ma un marchio registrato che produce prodotti a base di grano Khorasan, chi ha intolleranze al glutine dovrebbe comunque evitarlo. Rispetto al grano comune presenta comunque una maggiore percentuale di vitamina E. Una dieta ipocalorica vegetariana non esclude il consumo di latte e latticini, ovviamente dobbiamo prediligere i formaggi più magri, ma se si vuole evitarne il consumo, magari per via di intolleranze, un'ottima alternativa è data dal tofu, caglio di semi di soia pressato in blocchi. Questo alimento ha un alto valore proteico e un basso contenuto di calorie, per cui è adatto a un regime ipocalorico.

Se riusciremo a essere costanti, i risultati saranno visibili già dopo una settimana, per cominciare però cerchiamo di avvicinarci gradualmente a un regime alimentare vegetariano.