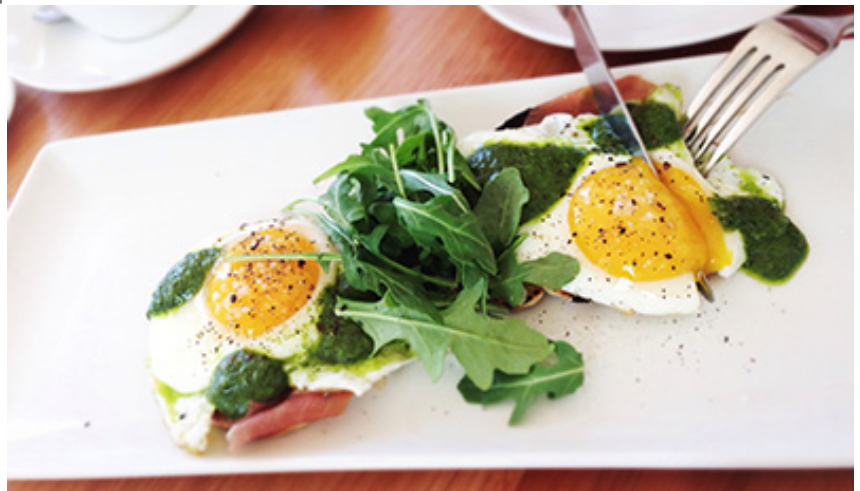


## Dieta metabolica un regime alimentare drastico che da risultati

Esistono vari tipi di dieta metabolica a cui ricorrere per perdere peso. Queste diete, sostanzialmente, servono per dare una mano al metabolismo, soprattutto quando questo col passare del tempo e l'età diventa lento. Se rientriamo in questa casistica possiamo valutare l'idea di ricorrervi. Va però detto che se siamo sovrappeso perché andiamo un giorno sì e l'altro pure a mangiare al fast food, perché il massimo del movimento che facciamo è l'articolazione delle dita per scrivere su Facebook, allora non trinceriamoci dietro la triste scusa che abbiamo il metabolismo lento. Per verificare questa condizione esiste un apposito esame, l'odor test, che ci indicherà in breve tempo se il nostro metabolismo svolge le sue normali funzioni o se ha bisogno di uno scossone con regime alimentare idoneo. Con una dieta metabolica si possono perdere, nel tempo, fino a 11 kg. In genere non si bada tanto alle calorie ingerite ma al tipo di alimenti assunti.

### La dieta metabolica del Dottor Di Pasquale

Tra tutte le diete metaboliche conosciute, una delle più utilizzate è sicuramente quella ideata dal medico italo-canadese Mauro Di Pasquale.



Questa si basa sul principio di conversione dei substrati energetici, semplificando notevolmente il discorso, significa che più zuccheri si assumono più il nostro organismo riuscirà a bruciare carboidrati, più grassi si mangiano più l'organismo andrà ad attingere alle riserve lipidiche, inducendo così un dimagrimento piuttosto evidente e in tempi abbastanza brevi. Questo sistema prevede due fasi fondamentali, una definita di prova o valutazione, dove si calibra l'apporto di carboidrati. In questa fase si evidenzia un periodo detto di scarico che dura 12 giorni in cui ci si alimenta prevalentemente di lipidi e proteine con un modico apporto di carboidrati, e un periodo di scarico di due giorni in cui si introduce il 35-55% di carboidrati.

La seconda fase di questa dieta è quella propriamente definita metabolica con una fase di carico di 5 giorni e 2 di scarico. Con questo tipo di alimentazione **si mira a far bruciare all'organismo le riserve di grasso in eccesso** per rispondere alle sue normali esigenze. Come tutte le diete presenta pro e contro, per cui se non siamo in ottima forma fisica, prima di intraprendere una dieta così poco equilibrata e particolare, facciamo una visita dal nostro medico. Ricordiamoci che va bene perdere peso velocemente solo se il nostro stato fisico generale ce lo consente e sempre senza esagerare.

## Il menù settimanale

Vediamo quindi nello specifico della dieta metabolica un esempio pratico di menù settimanale secondo lo schema del Dottor Di Pasquale.

- Colazione: a scelta tra caffè o the senza zucchero, latte vaccino scremato con biscotti secchi, succo di pompelmo con un frutto, fette biscottate con yogurt e un caffè non zuccherato.
- Spuntino: a scelta tra un frutto fresco da consumare preferibilmente con la buccia e un caffè non zuccherato, una spremuta di agrumi, una spremuta di pompelmo, un centrifugato o una tisana.
- Pranzo: a scelta tra insalata di verdure con uova o formaggio e un caffè non zuccherato, pesce o fettina ai ferri con insalata verde, riso con frutti di mare con contorno di verdure al vapore, formaggio e insalata mista di verdure con un panino, insalata di legumi e fettina ai ferri, pasta con zucchine condita con un filo d'olio e contorno di verdure bollite.
- Spuntino: a scelta tra un frutto fresco, un centrifugato di verdure, una tisana.



- Cena: a scelta tra una zuppa di legumi, minestrone di verdure, pesce alla griglia con contorno di verdure fresche o grigliate, carne al vapore o ai ferri con contorno di verdure

fresche o grigliate, passato di verdure con crostini integrali, minestrone e qualche fetta di prosciutto crudo. In tutte queste possibilità è ammesso il consumo di un piccolo panino.

Questo schema sintetico può essere variato purché si mantenga un apporto calorico di massimo 1.200 kcal giornaliero. Naturalmente possiamo combinare i vari alimenti durante la settimana, in modo da non mangiare sempre gli stessi alimenti. Ricordiamoci di bere molta acqua e di fare un po' di attività fisica, una breve passeggiata ogni giorno è indispensabile per stimolare il nostro metabolismo. In ogni caso, dopo la prima fase della dieta, dovremo seguire una fase di mantenimento che ci aiuterà a mantenere il peso forma raggiunto.

## Pro e contro

Questa dieta non prevede di pesare gli alimenti che possono quindi essere consumati in quantità libera. Nella dieta metabolica, non sono presenti quantità indicative. **Gli unici alimenti che dobbiamo avere l'accortezza di pesare sono i carboidrati**, il pane non dovrà superare i 30 grammi e la pasta i 40 grammi giornalieri. Per quanto riguarda fette biscottate e biscotti massimo due al giorno. Se si segue con metodo, questa dieta consente di perdere velocemente peso in breve tempo. Tra i maggiori difetti di questo regime alimentare sono stati segnalati casi di malessere generale, nausea e astenia, ma solo se viene protratta più del necessario e se le porzioni sono scarse.