

natural  
WELLNESS

SNELLA E LEGGERA CON IL MENÙ DISSOCIATO

# LA DIETA DEL BENESSERE

Digerisci meglio ed elimini chili e tossine  
abbinando i cibi nel modo giusto

*Se mangi pesce a pranzo, a cena opta per la pasta. Carboidrati e proteine animali non vanno mai associati, ma accompagnati sempre da verdure fresche, biologiche e di stagione. È il Metodo Wellbeing, che insegna a combinare gli alimenti in modo corretto per perdere peso mangiando tutto ciò che vuoi, dolci compresi. Ecco come funziona*

DI CHIARA DALL'ANESE

**U**n bel piatto di spaghetti ai frutti di mare? Pessimo abbinamento. Pollo alla griglia con macedonia a fine pasto? Poche calorie ma troppi nutrienti. Tanti piatti apparentemente sani e ipocalorici sono in realtà nemici della linea, perché associando proteine animali e carboidrati ostacolano e rallentano la digestione. Lo affermano Luca Naitana e Anna Masi, biologi nutrizionisti, nel libro *Il Metodo Wellbeing* (Giunti Demetra): «Si ingrassa se si mangia più del necessario, ma anche se si digerisce male: una digestione lenta e difficile produce scorie tossiche che, se non eliminate, si accumulano nei tessuti adiposi di cosce, natiche e girovita». Per eliminare i chili di troppo, ma anche gli altri disturbi dovuti a un eccesso di tossine, come dermatiti o ritenzione idrica, è quindi sufficiente mettere nello stesso piatto cibi che hanno tempi e modalità digestive simili. Così il pasto, più leggero, viene digerito completamente e non produce scorie tossiche. Le giuste combinazioni alimentari, base del Metodo Wellbeing, permettono tra l'altro di mangiare tutto, senza rinunce e senza contare grammi e calorie. Evitando le associazioni sfavorevoli, infatti, ci si può concedere piatti anche golosi, come risotti, torte o una delle 80 invitanti ricette raccolte nel libro. Ecco perché. ►



#### EFFETTO DETOX

Ecco un centrifugato per depurare a fondo organi e tessuti. Unisci sette foglie di tarassaco, digestivo e diuretico, tre di cicoria, antiritenzione idrica, il succo di mezzo limone e due mele, disintossicanti. Centrifuga e bevi. Per un'azione super drenante, invece, centrifuga tre fette d'ananas, un pompelmo giallo, un finocchio e una radice di zenzero.

La proprietà intellettuale è riconducibile alla fonte specificata in testa alla pagina. Il ritaglio stampa è da intendersi per uso privato

natural  
**WELLNESS** LA DIETA DEL BENESSERE

## I cibi salvalinea e le regole per abbinarli

*Ortaggi per dare impulso alla digestione, legumi per mettere in moto l'intestino, acqua per eliminare le tossine. Ecco gli alimenti che garantiscono una digestione ottimale, e le loro combinazioni ideali a tavola*



● **Cereali:** pasta e riso integrali forniscono fibre, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali. Alternarli a farro, orzo, avena, grano saraceno, miglio, quinoa per avere un piatto digeribile, nutriente e povero di glutine. Associarli a verdure o legumi, mai a pesce, carne, uova o formaggi.



● **Ortaggi:** sono l'alimento jolly, perché la loro digestione non interferisce con quella degli altri cibi. L'ideale è mangiarne due porzioni, una cruda e una cotta, a pranzo e cena. Scegliili bio e di stagione: in questo periodo dell'anno, opta per radicchio rosso, barbabietole, cavoli.



● **Frutta:** ricca di vitamine e antiossidanti, va consumata sempre da sola. Viene infatti digerita molto velocemente solo nell'intestino, quindi se la mangi a fine pasto resta nello stomaco, dove fermenta. Acquistala di stagione: a febbraio, scegli mele, pere, limoni, arance e mandarini.



● **Noci, nocciole, mandorle:** frutta secca e semi oleosi, come lino e girasole, forniscono grassi benefici per sistema nervoso e umore e magnesio antistress. Puoi mangiarli come spuntino ma anche con altri cibi, perché non ostacolano la digestione di altri alimenti.



● **Olio di oliva extravergine:** spremuto a freddo e usato sempre a crudo (le temperature elevate ne alterano le proprietà) è antiossidante, molto digeribile e anticolesterolo, come gli oli di semi di lino o di girasole, con cui puoi alternarlo. Contribuisce a rendere i tuoi piatti più digeribili.



● **Salmone:** come lo sgombrò e tutte le varietà di pesce azzurro, è ricco di grassi polinsaturi protettivi per il cuore e le membrane cellulari. Il migliore è quello fresco, italiano e pescato, non d'allevamento. Mettilo in tavola tre-cinque volte alla settimana, sempre con le verdure.



● **Legumi:** fagioli, ceci, lenticchie e piselli sono ricchi di fibre, che proteggono l'intestino da stitichezza e tumori. Se mangiati insieme ai cereali, sono un ottimo sostituto di pesce e carne perché forniscono tutti gli aminoacidi di cui hai bisogno. A tavola, abbinali alle verdure.



● **Acqua:** almeno 1,5 litri al giorno. Il mattino al risveglio, con il succo di limone, per depurarti, e poi tutto il giorno a piccoli sorsi. Bevine di più dopo le 17, quando l'attività renale è massima, per favorire il drenaggio dei liquidi e favorire il sonno: l'acqua, infatti, rilassa il sistema nervoso.

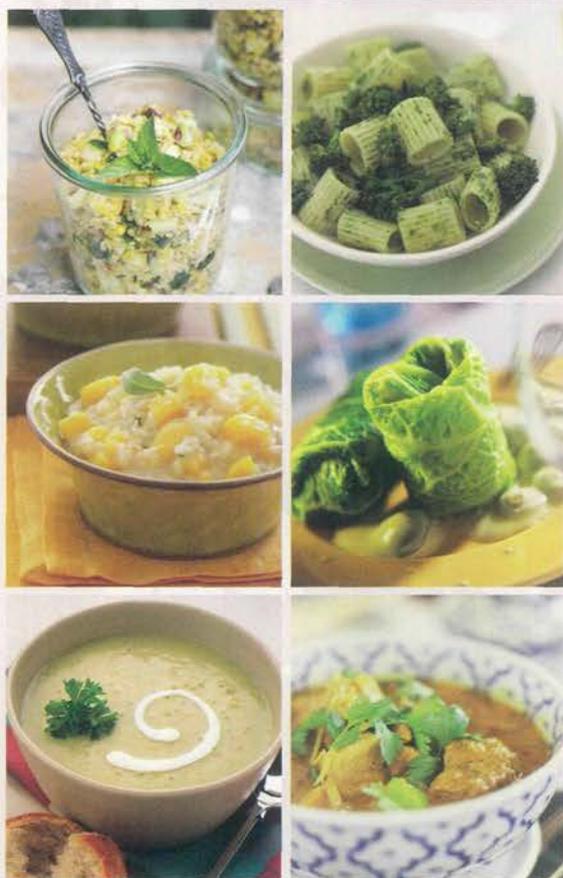
Ogni alimento, per essere digerito bene, ha bisogno di tempi ed enzimi specifici. La digestione della pasta, per esempio, che inizia già in bocca grazie agli enzimi presenti nella saliva, si completa nello stomaco in due ore circa. Quella della carne, invece, è più complessa: richiede enzimi differenti, un ambiente gastrico molto acido, e dura circa otto ore. Associare i due alimenti nello stesso pasto, quindi, rallenta o blocca la digestione. Le cose peggiorano ulteriormente se si fa un pasto completo con pasta, carne, contorno e dolce: può rimanere otto ore nello stomaco e più di 70 nell'intero tratto digerente, producendo gas e moltissime tossine.

Le associazioni alimentari da evitare sono le seguenti: *proteine animali e carboidrati complessi*, per esempio carne, pesce, uova o formaggi con pasta o riso; *proteine animali e zuccheri semplici*, come dolci e frutta, che fermentano nello stomaco; *proteine*

*animali e acidi*, come limone e aceto, che bloccano la produzione di succhi gastrici; *proteine e proteine*, per esempio uova e formaggi o carne e legumi, perché ogni proteina ha enzimi digestivi differenti; *carboidrati complessi e semplici*, per esempio pasta e dolci. La frutta va mangiata sempre da sola perché è digerita dall'intestino: mangiarla a fine pasto significherebbe trattenerla inutilmente nello stomaco, dove fermenta e produce gas. Le combinazioni sfavorevoli rendono la digestione lenta e laboriosa, e il cibo, rimanendo nel tratto digerente più a lungo del necessario, produce scorie che favoriscono aumento di peso, ritenzione idrica, acne, dermatiti, mal di testa, stanchezza, cali di energia e sbalzi d'umore.

Per digerire bene, l'ideale è quindi il piatto unico composto da alimenti che richiedono le stesse modalità digestive. Pasta, riso e cereali vanno associati ai legumi o alle verdure, mentre a carne, pesce, uova,

## Componi così il tuo menù



Getty Images

formaggi e legumi puoi abbinare le verdure, il jolly da associare a ogni alimento, perché la loro digestione non ostacola mai quella degli altri cibi. L'ideale, anzi, è iniziare ogni pasto con ortaggi crudi conditi con olio extravergine di oliva, come un'insalata mista o un pinzimonio: prepara lo stomaco a digerire qualsiasi alimento e fornisce vitamine, minerali e oligoelementi che potenziano gli enzimi digestivi. Le combinazioni alimentari favorevoli vanno rispettate anche a colazione. Sì, quindi, a infusi, tè, caffè, bevande vegetali come il latte di riso con pane o fette biscottate integrali, marmellata o miele o torte fatte in casa, con farine integrali e senza olio o burro. Perché la digestione sia rapida ed efficiente, però, non si può prescindere dalla qualità degli alimenti: scegli, quindi, freschi, biologici, di stagione e a chilometro zero, evitando quelli conservati. Infine, trasforma ogni tuo pasto in una pausa piacevole e rilassante: mastica lentamente per attivare tutti gli enzimi digestivi e digerire in modo ottimale, tenendo a mente che fretta, ansia e stress influenzano negativamente la produzione di succhi gastrici, aprendo la strada a bruciori di stomaco e coliti. 🍃

*Insalate e pinzimoni per antipasto, carboidrati e proteine animali sempre separati, verdure a pranzo e a cena. Ecco lo schema per strutturare i tuoi pasti di tutti i giorni e gli esempi di piatti "dissociati" da copiare*

### appena sveglia

Un bicchiere di acqua tiepida con l'aggiunta del succo di mezzo limone.

### colazione

Latte di soia o riso, tisane o infusi, caffè o tè, oppure spremute, con pane o fette biscottate integrali, marmellata o miele bio, frutta fresca di stagione. Due volte alla settimana, una fetta di torta fatta in casa senza olio o burro. In alternativa, Crema Wellbeing fatta con yogurt di soia o di capra, 1 cucchiaino di olio di semi di lino e 1 di grano saraceno o avena in chicchi macinati, frutta fresca, semi di lino o girasole, tutti bio.

### spuntino

Frutta fresca di stagione (un frutto medio oppure due piccoli). Oppure, centrifugati o estratti di verdura o frutta.

### pranzo

Insalate verdi o miste o pinzimonio con contorno cotto e un piatto a base di carne, pesce, legumi, formaggi magri o uova. Ecco qualche esempio: pesce con verdure, olive e capperi; pollo con curry e verdure; involtini con carciofi.

### spuntino

**(almeno tre ore dopo il pranzo, per non rallentare la digestione):**

Frutta fresca di stagione oppure frutta secca: 3 noci, 5 nocciole oppure 7 mandorle. Oppure un pacchetto di cracker integrali di kamut, farro o grano saraceno. In alternativa, un centrifugato o un estratto di verdura o frutta.

### cena

**(tre ore prima di andare a letto, per completare la digestione prima di addormentarsi):**

Insalate verdi o miste o un pinzimonio e un piatto a base di carboidrati, per esempio pasta, riso o farro, e un contorno cotto. Ecco qualche esempio di primo piatto: cuscus con verdure, farro alle erbe e pomodoro, involtini di verza e miglio, pasta al pesto, risotto alla zucca e funghi porcini, zuppa di legumi e cereali, vellutata di porri e patate.

### LE REGOLE D'ORO

• **L'acqua tiepida con succo di limone** il mattino prima di colazione è un eccellente detox. Eseguire infatti un vero e proprio lavaggio di reni, fegato e apparato digerente. L'acqua tiepida, inoltre, riattiva il metabolismo.

• **La colazione**, il pasto più energetico della giornata, è a base di zuccheri semplici. Può quindi includere anche la frutta fresca, che ha tempi e modalità digestive simili a quelle degli altri cibi proposti.

• **Per la merenda mattutina** scegli la frutta. Mangiando un frutto a ogni ora, arrivi a pranzo meno affamato.

• **A pranzo** mangia proteine: danno più energie fisiche e mentali e le loro scorie sono eliminate più in fretta che nelle ore serali, quando il metabolismo è più lento. Così eviti gonfiore e ritenzione.

• **Il pomeriggio** prevedi uno spuntino leggero: frutta fresca o secca, centrifugati o cracker integrali. Bevi molta acqua, perché nelle ore pomeridiane l'attività filtrante di reni e vescica è massima, e i liquidi in più le danno ulteriore impulso.

• **A cena** mangia carboidrati. Non fanno ingrassare, anzi. Pasta o riso rilassano e favoriscono la produzione di leptina, ormone della sazietà. I loro zuccheri, inoltre, vengono immagazzinati, ma solo momentaneamente, in modo da essere subito utilizzati come fonte energetica l'indomani.