

Dimagrire? Facile come bere un bicchier d'acqua!

Ci sarà un motivo se tutte le star dello spettacolo girano portando sempre con sé una bottiglia d'acqua. Non è solo perché bere molta acqua fa dimagrire, fa anche stare bene! Ecco una dieta semplice che cambia non solo il metabolismo ma anche lo stato d'animo. L'acqua è pesante ma fa sentire più leggeri!

di **Maria Cassano**

L'acqua è l'elemento di cui non possiamo assolutamente farne a meno, infatti, se è vero che si può vivere per qualche settimana senza mangiare, dopo 24 ore senza bere si rischia la disidratazione. E la sete è peggiore della fame. L'acqua, come è noto, è essenziale per le funzioni vitali, quindi per i nostri organi, per i muscoli, per la pelle, per la psiche e per il cervello che deve essere sempre pronto a reagire agli stimoli. Non è un caso, infatti, se quando facciamo fatica a concentrarci ci basta bere un bel bicchiere d'acqua per ritrovare la lucidità dei pensieri. Tutti i medici consigliano di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, soprattutto ai soggetti che seguono un particolare regime alimentare. Le qualità dell'acqua sono molte. Favorisce la termogenesi ossia la produzione di calore da parte dell'organismo: bevendo 2 bicchieri di acqua a temperatura ambiente, si stimola il metabolismo del 30% circa, questo perché il metabolismo è costretto a portare l'acqua introdotta a una temperatura vic-





no a quella corporea che è di circa 37°: questo processo inizia 10 minuti dopo l'ingestione e si protrae per 30-40 minuti. Il tal modo il corpo è costretto a prelevare calorie, quindi energia, prevalentemente dai carboidrati (nelle donne) e dai grassi (negli uomini). Quindi bevendo a intervalli regolari - circa ogni ora 2 bicchieri di acqua - si contribuisce a mantenere il metabolismo a livelli elevati.

Ovviamente, non si dimagrisce solo bevendo acqua, ma l'acqua è sicuramente un'ottima alleata per dimagrire.

MOLTE DICERIE SENZA FONDAMENTO A PROPOSITO DEI DIVERSI TIPI D'ACQUA

Quando si decide di seguire un regime alimentare, non bisogna prestare molta attenzione ai dettagli, tralasciando invece le cose importanti. Capita spesso di sentire dire frasi del tipo "l'acqua X è più pesante, l'acqua Y è più diuretica, io bevo lontano dai pasti". Queste dicerie e molte altre non solo sono false, ma distolgono l'attenzione dalle cose che contano, perché in realtà basta bere, non serve scegliere un particolare tipo di acqua o un orario piuttosto che un altro.

A proposito di acqua vi sono molte false credenze, che occorre sfatare. Eccone alcune.

- **Bere lontano dai pasti perché altrimenti non si digerisce.** Falsissimo: con circa mezzo litro di acqua si modifica la consistenza dei cibi e si favorisce la digestione, mentre bevendo poco o nulla, lo stomaco deve fare i conti con la demolizione di cibi troppo compatti ed è questo che renderà difficile la digestione. Questa diceria, molto diffusa, è legata al fatto che bevendo un litro di acqua du-

Anche se il nostro organismo possiede meccanismi estremamente efficaci per regolare le perdite idriche in funzione delle entrate, bere nelle giuste quantità è molto importante. Più che farlo nella speranza di dimagrire, quindi, ha più senso bere per star bene ed evitare tutte le spiacevoli conseguenze della disidratazione.



Quando si decide di seguire un regime alimentare, non bisogna prestare molta attenzione ai dettagli, tralasciando invece le cose importanti. E la cosa più importante di tutte è bere almeno due litri d'acqua al giorno.

rante il pasto, i succhi gastrici vengono diluiti, creando un leggero allungamento dei tempi della digestione, di pochi minuti.

• **Non esiste l'acqua ideale.** Non è così. Ogni produttore con la pubblicità tira acqua al suo mulino - mai come in questo caso proverbio più azzeccato - in realtà non è l'acqua povera di sodio a favorire la diuresi o lo smaltimento della cellulite. Qualsiasi tipo di acqua riesce a stimolare queste funzioni, non è una que-

stione di sodio.

• **Se ricca di calcio favorisce la formazione di calcoli.** Falso anche questo, addirittura potrebbe essere vero il contrario, perché è stato ipotizzato che l'innalzamento dei livelli di un ormone, il paratormone, dovuto alla presenza di calcio nell'acqua, sembra favorire il mantenimento dei livelli ottimali della concentrazione del minerale nel sangue.

• **Molto dipende dal residuo fisso.** Secondo buona parte degli esperti il residuo fisso in realtà è soltanto una trovata di marketing. Se l'acqua è potabile è tutta buona: basta bere, senza stare troppo a distinguere. Bere e basta.

L'acqua è elemento fondamentale del nostro organismo e la sua assunzione risponde a innumerevoli esigenze, oltre ad essere la componente importante di qualunque dieta, perché oltre a dare numerosi benefici non contiene alcuna caloria. Ha un fortissimo potere saziante, se assunta prima, durante e dopo i pasti in maniera costante, e inoltre ha una funzione drenante, che aiuta ad eliminare scorie e tossine, permettendo in questo modo di combattere stitichezza, diarrea, colite, gonfiore.

UN PROGRAMMA ALIMENTARE CHE DEPURA E ALLA LUNGA CAMBIA LA VITA

La dieta dell'acqua, in realtà è uno stile di vita, che tutti dovrebbero adottare, perché non solo ci aiuta a stare in forma, ma a stare soprattutto bene.

Ma vediamo da vicino in che cosa consiste questo programma alimentare, basato sull'acqua ma non solo. Infatti, oltre a bere la giusta quantità di acqua, soprattutto prima dei pasti, per dimagrire è necessario seguire una dieta che prediliga alimenti con un alto contenuto di liquidi, prediligendo frutta e verdura in primis.

Dare al nostro corpo il giusto quantitativo di acqua aiuta a dimagrire, questo perché essendo il tessuto adiposo assai povero di acqua, (abbondante invece in quello muscolare) non a caso, i soggetti obesi hanno una percentuale di acqua corporea inferiore a quelli magri.



Ecco un menù settimanale apportatore di un benessere che va molto al di là della semplice perdita di peso.

Lunedì

Colazione: uno yogurt magro con un frutto a piacere.

Pranzo: 70 grammi di pasta integrale con 50 grammi di ricotta di mucca, un'insalatona mista con carote, radicchio, insalata a foglia verde e pomodorini.

Spuntino: Due fette di melone o di ananas.

Cena: 50 grammi di pane integrale, 150 grammi di petto di pollo alla griglia, carciofi al vapore.

Martedì

Colazione: un frullato di frutta e tre barrette ai cereali.

Pranzo: 80 grammi di risotto con verdure e un'insalata mista a piacere.

Spuntino: una mela o una pera.

Cena: insalata mista con lattuga, cipolla, cetrioli e 120 grammi di tonno, 50 grammi di pane integrale.

Mercoledì

Colazione: una tazza di latte parzialmente scremato con fiocchi di cereali e una spremuta d'arancia.

Pranzo: un'insalata di lattuga, 250 grammi di spigola al vapore, 50 grammi di pane integrale.

Spuntino: una tazza di tè verde, due gallette integrali con due cucchiaini di miele, un frutto.

Cena: 70 grammi di penne integrali ai gamberetti e zucchine, finocchi al vapore a piacere.

Giovedì

Colazione: uno yogurt magro, un frutto a scelta, due fette biscottate integrali con due cucchiaini di miele.

Pranzo: un'insalata mista di lattuga, carote, sedano, trevisana e un trancio di salmone alla piastra con tre grissini integrali.

Spuntino: uno yogurt magro e una fetta di anguria.

Cena: passato di verdure con 60 grammi di pane integrale tostato, 40 grammi crescenza.

Venerdì

Colazione: tè verde con quattro gallette di riso e tre cucchiaini di miele, una spremuta di arancia.

Pranzo: 80 grammi di pasta al pesto con fagiolini al vapore e due gallette di riso.

Spuntino: una mela o una pera.

Cena: insalata mista a piacere con 80 grammi di tonno e due fette di pane integrale tostato.

Sabato

Colazione: una tazza di tè verde, un frullato di banana e un kiwi.

Pranzo: 80 grammi di riso integrale alla trevisana, un cavolfiore al vapore e due gallette di riso.

Spuntino: uno yogurt magro e un frutto a piacere.

Cena: pinzimonio di verdure con 150 grammi di insalata di mare e due gallette di riso.

Domenica

Colazione: uno yogurt magro, una tazza di tè verde, un frutto a piacere.

Pranzo: 80 grammi di orecchiette con cime di rapa, 300 grammi di porri gratinati e 50 grammi di crescenza.

Spuntino: una mela o una pera.

Cena: insalata mista con carote, soia, sedano e radicchio, mais, un uovo sodo, una scatoletta di sgombro, due fette di pane integrale.

Come si può vedere non è un regime alimentare serrato e ne beneficerà tutto l'organismo, la pelle in primis: vi accorgete che dopo qualche giorno sarà più luminosa, compatta, idratata. E l'acqua? Non meno di due litri al giorno, ma è preferibile che sia di più. La dieta può essere interrotta e adottata saltuariamente, bere invece deve diventare un'abitudine, qualcosa di meccanico.

Bere tanta acqua cambia la vita. ■

La stima reale del fabbisogno di acqua è molto difficile, soprattutto perché le perdite definite "insensibili", dovute cioè all'evaporazione attraverso cute e polmoni (come nel caso di soggetti sportivi che devono bere molto, durante e dopo i loro esercizi, per compensare le perdite d'acqua) possono variare notevolmente nell'arco della giornata.

