

Ángela Quintas

Magri per sempre

In modo semplice, sano e definitivo

Traduzione di Clara Serretta

Dans la vie, rien n'est à craindre, tout est à comprendre.

Nella vita non c'è niente da temere e tutto da imparare.

Marie Curie

Titolo originale: *Adelgaza para siempre. De forma fácil, saludable y definitiva*

© Ángela Quintas, 2017

© Editorial Planeta, S.A., 2017

Traduzione dallo spagnolo di Clara Serretta

© 2018 Nutrimenti srl

Prima edizione giugno 2018

www.nutrimenti.net

via Marco Aurelio, 44 – 00184 Roma

Progetto grafico, impaginazione, illustrazioni e infografiche: © Antònia Arrom /
www.dandelina.net

Fotografie degli interni: © Shutterstock y © Elenadesign – Shutterstock

In copertina: © Fabio Berti/Shutterstock.com

Nota: i consigli presenti in questo libro sono di natura generale e applicabili a soggetti sani; le diete devono essere sempre personalizzate e tenere conto delle condizioni fisiche di ogni individuo, del contesto in cui vive, delle sue abitudini, eccetera.

ISBN 978-88-6594-582-7

*A Eduardo e Daniel,
mia base e mio sostegno incondizionato*

Indice

<i>Cosa troverete in questo libro</i>	10
Attenzione! Mangiare non vuol dire nutrirsi	13
Perché ingrasso anche se mangio poco?	
Scoprite qual è il vostro peso ideale	27
Evitare l'effetto rebound è facile... ecco come	45
Il cibo: un mondo di possibilità	71
L'intestino è il tuo secondo cervello	115
Impara a mangiare qui e ora	133
Quello che devi e quello che non devi fare	165
Magri per sempre: menu per tutti i giorni	201
<i>Glossario</i>	277
<i>Bibliografia</i>	283

Cosa troverete in questo libro

Mi dedico per lavoro al mondo della nutrizione da diversi anni e in tutto questo tempo ho incontrato tanti uomini e donne di ogni età che non riuscivano a modificare il proprio regime alimentare per dimagrire, migliorare il proprio stile di vita e sentirsi meglio, sia psicologicamente che fisicamente.

Ho scritto il libro che avete tra le mani per le persone che non capiscono come mai ingrassano e soprattutto per aiutarle a dimagrire in modo semplice e duraturo.

Ogni giorno sento frasi di questo genere:

- Sono a dieta da quando ho memoria.
- Non prendo mai il dolce, eppure sono quasi sempre la persona più grassa del tavolo.
- Di tanto in tanto magari mangio una fetta di torta, ma metto rigorosamente nel caffè il dolcificante e il pane è bandito da casa mia.
- Ho delle opinioni in merito all'alimentazione che rendono la mia vita sociale più complicata.
- Mi ammazzo in palestra, ma i risultati non mi sembrano proporzionati allo sforzo.

- Io soffro la fame e il mondo è pieno di prelibatezze che mi sono proibite.
- Per me il cibo è un premio o una compensazione.
- Mangio anche se non ho fame, oppure perché sono depresso, per lo stress o per dispetto... e poi me la prendo con me stesso.

Qualcuna di queste affermazioni vi suona familiare?

Magri per sempre non propone una dieta, piuttosto è una guida sulle buone pratiche alimentari per la vita quotidiana, che tiene conto dei lunghi turni lavorativi, dei pranzi con i clienti, della vita familiare e delle relazioni sociali, una guida che dà la priorità alla salute piuttosto che alle concezioni estetiche.

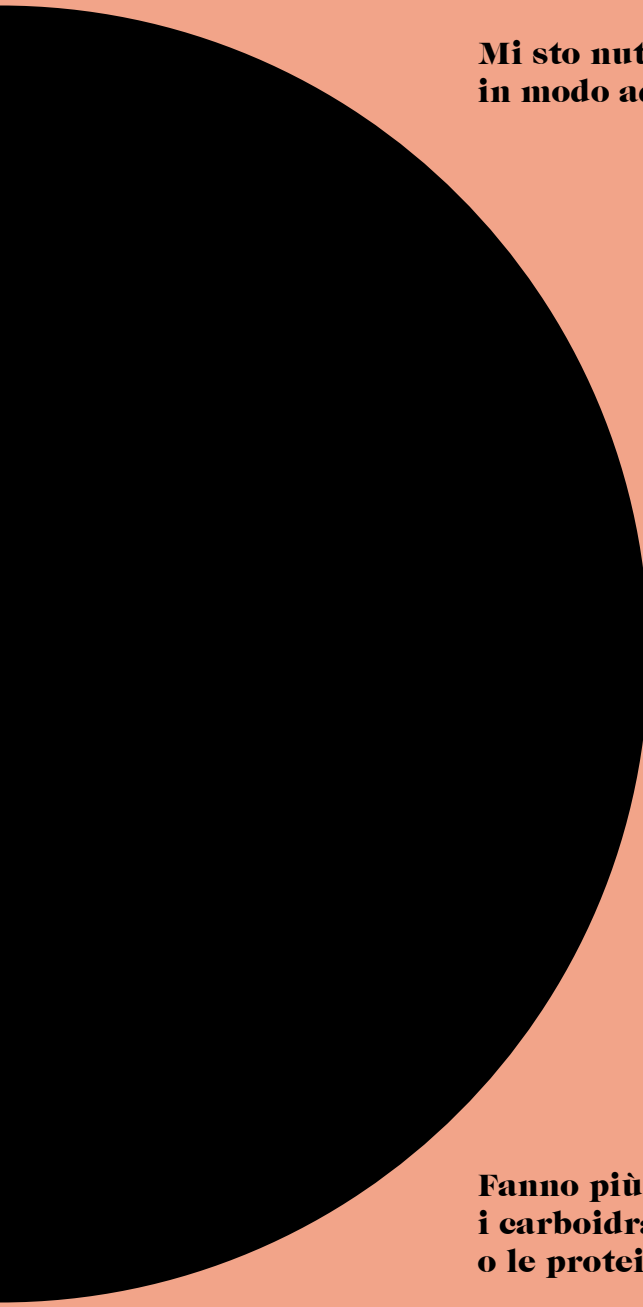
Inoltre, tutto quello che sostengo in questo volume ha dei fondamenti scientifici spiegati in maniera chiara e semplice. Nessuna formula magica, si tratta solo di trarre tutto il vantaggio possibile dalle reazioni biochimiche che si verificano nel nostro organismo, in modo che ciascun alimento non solo contribuisca a garantire le funzioni vitali, ma anche a nutrire efficacemente il nostro corpo e darci energia.

Se avete l'armadio pieno di vestiti bellissimi che sono passati di moda mentre aspettavate di perdere qualche chilo; se avete provato molte diete diverse e in contrasto tra loro; se siete dimagriti ma poi avete subito ripreso tutti i chili persi e anche qualcuno extra; se siete sul punto di gettare la spugna e arrendervi; se pensate che nessuno capisca quello che passate per colpa del cibo... coraggio!

Quello che avete in mano è un libro scritto da una persona che vi ascolta e vi capisce, e che vi offre un modello semplice ed efficace per far sì che il vostro corpo smetta di essere un nemico. È ora di smettere di nuotare controcorrente.

Alleatevi con il vostro corpo e dimagrite per sempre!

Ángela Quintas



**Mi sto nutrendo
in modo adeguato?**

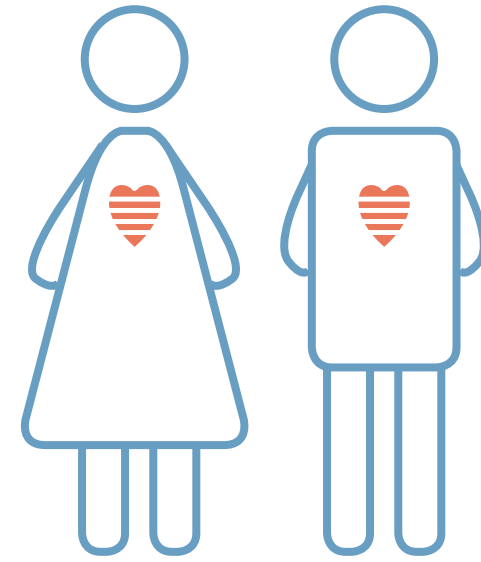
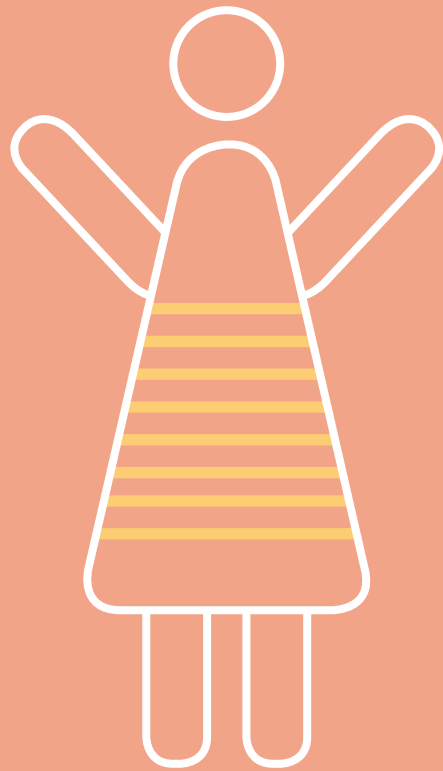
**Tutti gli alimenti
hanno lo stesso effetto
sul nostro organismo?**

**È vero che esistono
i superfood?**

**Servono davvero a qualcosa
i frullati detox?**

**Fanno più bene
i carboidrati
o le proteine?**

**Attenzione!
Mangiare
non vuol dire
nutrirsi**



**“Abbi cura
del tuo corpo.
È l’unico posto in
cui vivere che hai”.**

JIM ROHN

MANGIARE È LA STESSA COSA CHE NUTRIRSI?

La risposta è no. Se paragoniamo il nostro organismo a una macchina, mangiare corrisponderebbe semplicemente a riempire il serbatoio di benzina affinché il motore si avvii. Nutrirsi invece equivale a usare il combustibile adeguato e della migliore qualità, cambiare l'olio ogni volta che serve, fare il tagliando ecc., in modo tale che il motore non solo sia in grado di avviarsi, ma anche di rendere al cento per cento, non andare in avaria, inquinare di meno e così via.

Dobbiamo soddisfare le richieste energetiche del nostro organismo consumando una certa quantità di chilocalorie perché tutto funzioni nel modo giusto.

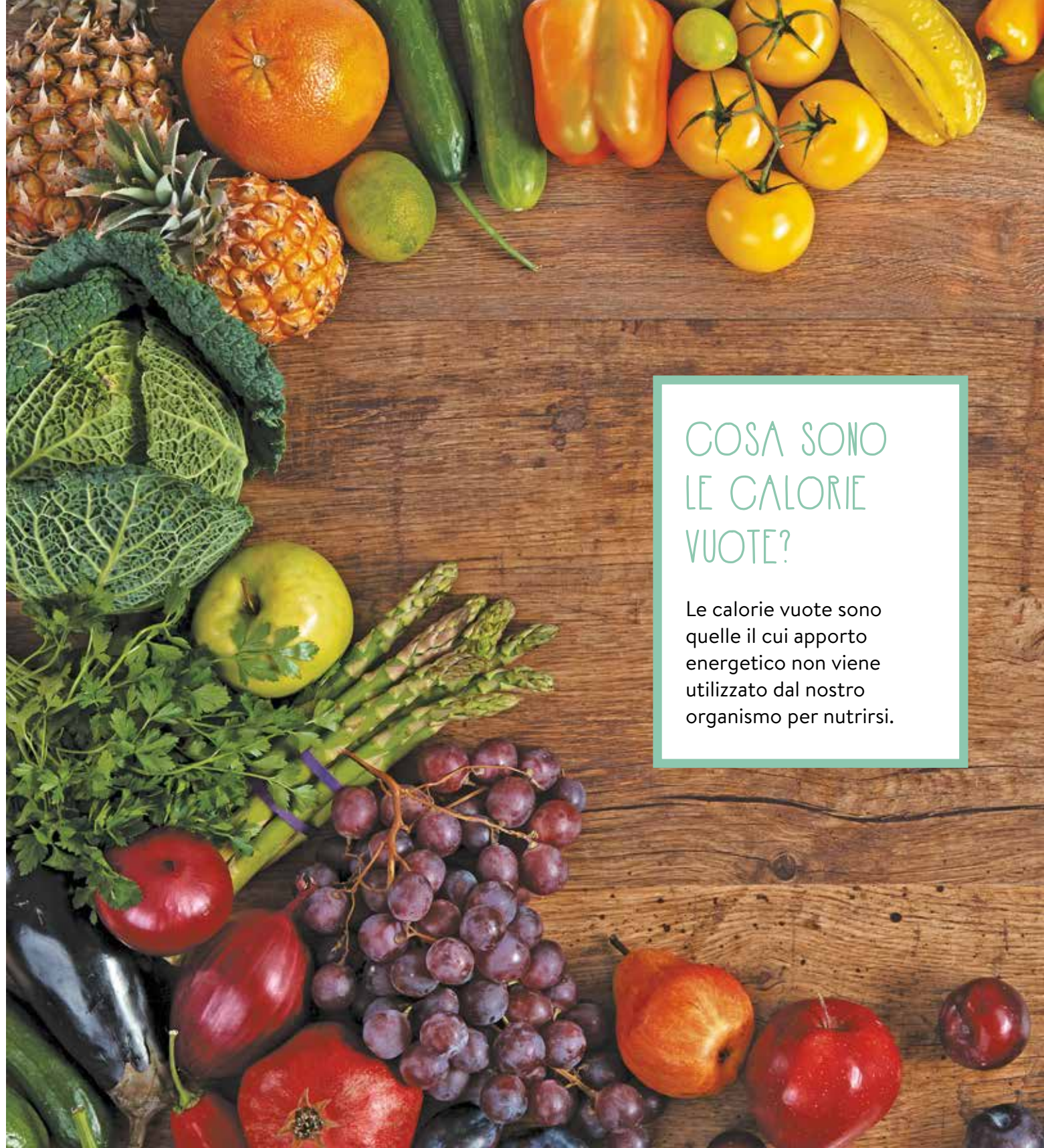
Ma siamo noi a decidere come fornirgli quotidianamente queste chilocalorie. Abbiamo due alternative, una corretta e una sbagliata.

La prima, che è la più sana, è quella di fare in modo che queste chilocalorie siano anche ricche di vitamine, minerali e amminoacidi composti, grazie ai quali il nostro corpo continua a svolgere tutte le proprie funzioni.

E qual è invece l'alternativa sbagliata?, mi domanderete. Far sì che la maggior parte delle calorie che si ingeriscono nel corso della giornata sia piena di nutrienti non salutari, per esempio grassi saturi, o che tutto ciò che si consuma sia composto da calorie 'vuote', cioè quelle che non apportano praticamente nessun nutriente essenziale per l'organismo.

COSA SONO LE CALORIE VUOTE?

Le calorie vuote sono quelle il cui apporto energetico non viene utilizzato dal nostro organismo per nutrirsi.



DOBBIAMO MANGIARE TUTTO?

La risposta è no. Ci sono alimenti che non forniscono nessun principio nutritivo, oppure che ne forniscono di poco salutari. Alimenti, insomma, che contengono chilocalorie vuote, e che per questo vanno evitati.

Il mondo è pieno di persone che, nonostante siano normopeso, non sono sane, come rivelano le loro analisi. Il fatto è che si stanno alimentando, ma non nutrendo. Esistono anche soggetti un po' in sovrappeso, ma in ottima salute e con delle analisi perfette.

Nel primo caso, si tratta di persone che si alimentano assumendo le chilocalorie necessarie a mantenere un peso adeguato, ma che non si stanno nutrendo adeguatamente.

Il normopeso non sempre equivale alla buona salute. Infatti, si può avere un peso perfetto eppure sentirsi sfiniti alla fine della giornata, avere il colesterolo alto, soffrire di anemia, e così via.

Caso di studio **1**

Diversi anni fa venne a trovarmi una famosa attrice, punto di riferimento per le riviste di moda, che durante il giorno si sentiva sempre stanca. Aveva seri problemi a memorizzare i copioni dei suoi film, i capelli rovinati e le si era interrotto il ciclo mestruale.

Dal punto di vista dell'aspetto fisico stava benissimo e non era troppo magra, ma quando abbiamo esaminato le sue analisi ci siamo resi conto che la sua condizione nutrizionale non era buona: aveva i valori del colesterolo LDL alle stelle, i trigliceridi e alcune vitamine sballati e un'anemia importante.

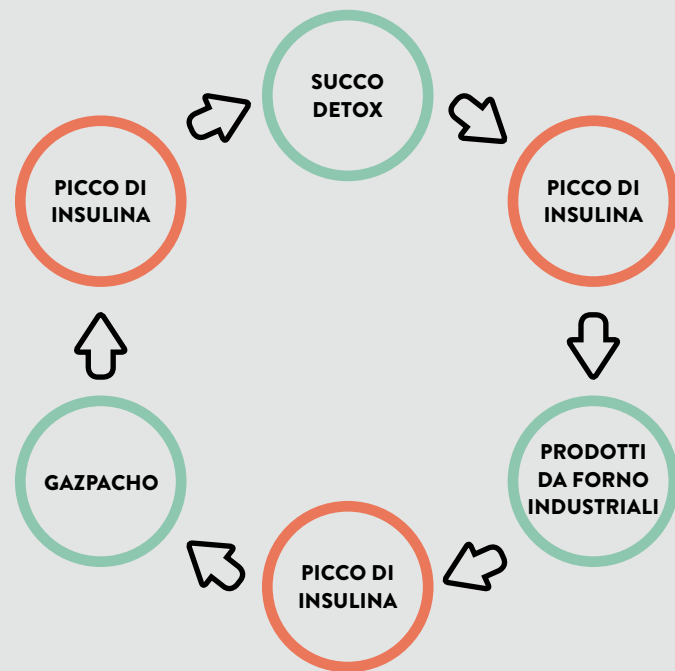
Mi raccontò che non riusciva a resistere nemmeno un giorno senza mangiare qualcosa di dolce. E dal questionario che le abbiamo chiesto di compilare è emerso quanto segue:

X PER COLAZIONE BEVEVA UN FRULLATO DETOX DI CAROTE, SPINACI, SEDANO E MELA, LIMONE E ZENZERO. DOPO DUE ORE AVEVA GIÀ UNA FAME DA LUPI E NON POTEVA FARE A MENO DI MANGIARE UN DOLCE.

X A METÀ MATTINATA ERA SOLITA MANGIARE UN DOLCETTO AL CIOCCOLATO, TRANNE NEI GIORNI IN CUI SE LA STAVA "CAVANDO BENE", ALLORA OPTAVA PER QUATTRO TORTINE DI MAIS O DEI BISCOTTI AL CIOCCOLATO. PERÒ LA MAGGIOR PARTE DELLE VOLTE PREFERIVA IL DOLCETTO PERCHÉ, IN BASE A QUEL CHE CI DICEVA, IL SUO CORPO LE CHIEDEVA DEGLI ZUCCHERI, "NE HO BISOGNO PER CONTINUARE AD AFFRONTARE LA GIORNATA".

X ALL'ORA DI PRANZO CERTI GIORNI PRENDEVA SOLO DEL GAZPACHO E QUINDI NON PROVAVA NIENTE DI CIÒ CHE IL CATERING SERVIVA SUL SET, PERCHÉ TEMEVA DI INGRASSARE.

X PROSEGUIVA LA GIORNATA COSÌ, ALTERNANDO PRODOTTI DA FORNO INDUSTRIALI A SUCCHI DETOX E GAZPACHO, CON CUI COMPENSAVA I DOLCETTI AL CIOCCOLATO.



Stava soddisfacendo il suo fabbisogno nutrizionale in quanto a calorie nel corso della giornata? Sì.

Stava nutrendosi come avrebbe dovuto? No.

Per paura di ingrassare passava la giornata a morire di fame, consumando molti alimenti non sani, invece di seguire un regime alimentare in grado di saziarla, ricco di frutta, verdure, proteine ecc. La sua alimentazione era basata sui carboidrati ed escludeva le proteine, sia di origine vegetale che di origine animale. Mangiava prodotti da forno industriali pieni di grassi e di zuccheri aggiunti, e a questo accompagnava l'errore di assumere sempre frutta e verdura in forma liquida, aumentando così la concentrazione di carboidrati nel sangue e favorendo la secrezione di insulina, che doveva riportare a livello il glucosio.

Era erroneamente convinta che consumando questi 'succhi detox' avrebbe compensato il pessimo regime alimentare che seguiva per il resto della giornata. La realtà è che i succhi teoricamente depurativi non hanno poteri magici. Il corpo di un individuo sano è del tutto in grado di eliminare le sostanze potenzialmente nocive di cui non ha bisogno.

Come finisce questa storia?

Abbiamo suddiviso i nutrienti di cui questa donna aveva bisogno lungo tutto il corso della giornata, facendo molta attenzione a che tutte le calorie consumate contenessero le proprietà nutritive indispensabili per il suo organismo. Lei ha smesso di avere costantemente voglia di zuccheri e ha cominciato a sentirsi meno stanca ecc.

DOBBIAMO MANGIARE DI TUTTO?

Abbiamo fatto riferimento agli scarsi benefici dei frullati detox, ma ci sono altri miti da sfatare, come quello dei 'superfood', ai quali si attribuiscono quasi dei superpoteri. Della maggior parte di essi dovremmo consumarne tonnellate per notare un minimo beneficio (gli effetti li noteremmo invece soprattutto sul nostro portafoglio, visto che sono abbastanza cari), mentre abbiamo a nostra disposizione altri alimenti, molto più comuni ed economici, dotati delle stesse proprietà.

Facciamo un esempio:

Non so se avete mai assaggiato il kale. Secondo me, ha un gusto davvero pessimo. Gli si attribuiscono proprietà quasi magiche per via del suo elevato contenuto di calcio, ferro ecc. È vero che li contiene, ma possiamo trovare gli stessi nutrienti in altri cibi e tra l'altro in forme più assimilabili da parte del nostro organismo.

Perché nessuno dice che il riso con le lenticchie ha moltissime proprietà nutrizionali?

Perché non è un piatto molto costoso. È decisamente più esotico bere un succo disintossicante a base di kale che mangiare, come facevano le nostre nonne, riso e lenticchie con un filo d'aceto, che oltre che renderle più gustose favorisce l'assorbimento del ferro.

