



LINEA

Perdere peso, risvegliando il metabolismo con un programma Low Carb: ad alta efficacia ma più facile e realizzabile perché "soft", quindi meno rigido e impattante e con una quota di carboidrati più alta. È quello nuovissimo pensato dalla dottoressa Cristina Tomasi, autrice di *La rivoluzione del metabolismo*, edizioni Vallardi, per dimagrire e ristabilire l'equilibrio ormonale, tagliando gli eccessi di zucchero, inutili e dannosi.

LA DIETA low carb

PRIMA DELL'ESTATE

Il programma sveglia-metabolismo che taglia in modo intelligente i carboidrati per ritrovare forma e benessere diventa soft. Così perdi una taglia, senza soffrire la fame

sostenibile ed efficace

Perché la dieta Low Carb diventa soft? «La versione classica prevede un apporto giornaliero di carboidrati inferiore ai 50 grammi, mentre la "soft" Low-Carb si attesta tra i 50 e 100 grammi» spiega la dottoressa Tomasi. «Così diventa più flessibile e sostenibile anche per chi prova

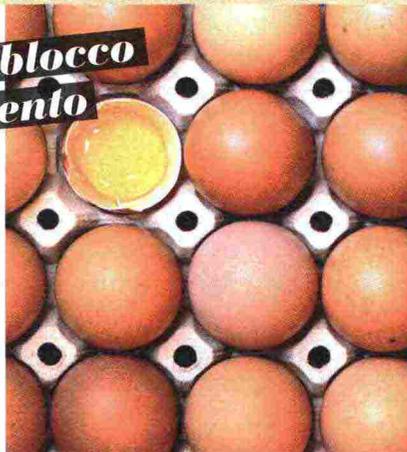
per la prima volta questo stile alimentare. La dieta consente di controllare l'insulina, stabilizzare la glicemia, attivare i benefici metabolici di un'alimentazione a basso carico glicemico, ma con una soglia di tolleranza più alta: è un compromesso ideale tra risultati e adattabilità».

IL CIBO GIUSTO per stare meglio

È agendo sui picchi di zucchero nel sangue che si riesce a perdere peso armoniosamente e a mantenere i risultati nel tempo. «Per farlo bisogna cambiare la scelta dei cibi: meno carboidrati, di cui si abusa, più grassi (come quelli ingiustamente colpevolizzati delle uova) e una quota adeguata di proteine. Conta moltissimo anche la qualità degli alimenti che devono essere naturali, poco trasformati» dice la dottoressa Tomasi.

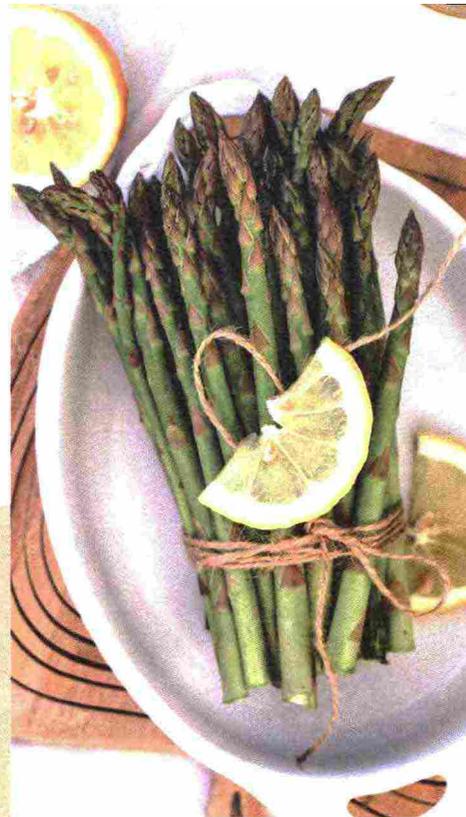
superare il blocco del dimagrimento

La dieta aiuta a superare i "blocchi" del dimagrimento. «Uno è la resistenza insulinica: le cellule diventano meno sensibili all'azione dell'insulina e il corpo, quindi, ne produce di più. L'insulina è un potente segnale che favorisce l'accumulo di grasso e inibisce la lipolisi. Una dieta Low Carb riduce il picco glicemico post-pasto e abbassa la secrezione di insulina, favorendo un ambiente metabolico in cui il corpo può finalmente accedere alle sue riserve energetiche. Questo favorisce il dimagrimento e lo rende più fisiologico e duraturo» dice la dottoressa Tomasi.



addio alla "stanchezza" post-pranzo

Con questa dieta anche la lucidità e i riflessi cambiano in meglio. Dopo i pasti ci sente lucide, attive, non più appesantite, assondate e fuori fase: questo stile alimentare è insomma un ottimo stimolo anche per il cervello. «Il programma è ideale per chi lavora o studia e per chi soffre di cali di tono» dice la dottoressa Tomasi. «Livelli



L'EFFETTO ANTIAGE Un piacevole effetto collaterale della dieta è una pelle più giovane e, in generale, un'azione antiage. «Un'alimentazione a basso carico glicemico è profondamente anti-infiammatoria. Riducendo gli zuccheri e i cibi raffinati, si abbassa la produzione di AGEs (prodotti di glicazione avanzata), molecole che accelerano l'invecchiamento cellulare e alimentano uno stato infiammatorio cronico» dice la dottoressa Tomasi.

più stabili di zucchero e di insulina nel sangue dopo i pasti migliorano la funzionalità dei mitocondri (le "centraline dell'energia" del nostro corpo) e promuovono una migliore efficienza energetica cellulare. Tutto questo si traduce in più forza, minor nebbia mentale, maggiore lucidità e prontezza cognitiva.

LINEA

**occhio
all'orologio**

L'orario dei pasti influisce sulla perdita di peso. I nostri ritmi circadiani, che regolano le funzioni biologiche, sono tarati su un'alimentazione diurna. Mangiare di notte, o cenare tardi, interferisce con la produzione di melatonina e stimola la produzione di cortisolo, che favorisce l'accumulo di grasso. Cenando almeno tre ore prima del riposo si protegge il profilo ormonale e si migliora la qualità del sonno.

il programma

La dieta pensata dalla dottoressa Cristina Tomasi per le lettrici di *Silhouette donna* è una Low Carb, in versione soft, con carboidrati ridotti, che consente di perdere una taglia (4/5 chili) in un mese agendo sull'infiammazione silente e favorendo l'equilibrio metabolico e ormonale. Si consiglia, se possibile, di cenare presto.

LUNEDÌ

Colazione: uova all'occhio di bue con pancetta croccante; una coppetta di fragole fresche

Pranzo: tagliata di manzo con rucola e scaglie di parmigiano; zucchine trifolate

Cena: filetto di salmone al forno con finocchi al vapore; crema al mascarpone preparata con mascarpone, un tuorlo d'uovo, stevia, scorza di limone bio

MARTEDÌ

Colazione: crêpes low-carb preparate con 2 uova e 3 cucchiaini di panna montata

**il booster
è l'aceto**

Non solo condisce ma dà una marcia in più alla dieta: l'aceto è un vero booster. «Questo grazie al suo acido acetico che modula il rilascio di glucosio nel sangue e ne migliora l'uso come fonte di energia da parte dei muscoli» spiega la dottoressa Tomasi. «Si usa su verdure e insalate. Per variare si può provare, oltre all'aceto di mele, quello di lampone, riso, vino rosso».

fresca, ripiene di prosciutto crudo; un kiwi

Pranzo: bistecca di manzo alla griglia condita con senape e olio; radicchio grigliato

Cena: asparagi al vapore con salsa bolzanina preparata con uova sode sbriciolate e amalgamate con senape, olio, aceto, erba cipollina, pepe e sale; petto di pollo alla griglia

MERCOLEDÌ

Colazione: uova strapazzate con una fetta di speck; una coppetta di mirtilli

Pranzo: insalata di lattuga con tonno, uova sode a pezzetti, olive; carciofi crudi a fettine conditi con limone

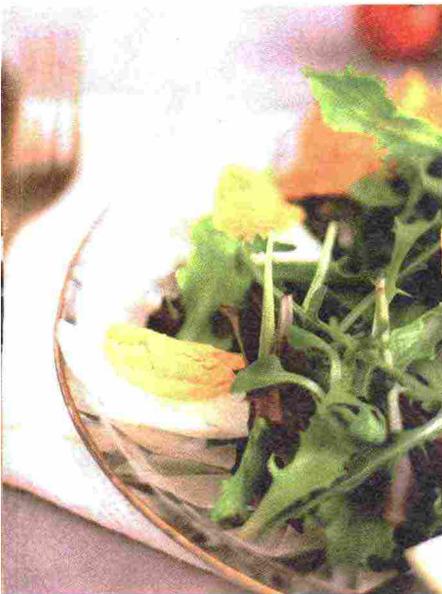
Cena: manzo alla piastra; bietole al vapore; una coppetta di fragole con panna montata senza zucchero

GIOVEDÌ

Colazione: un vasetto di yogurt greco con un cucchiaino di semi di lino; frutta di stagione

Pranzo: pollo arrosto con insalata di rucola e carote crude; finocchi e cetrioli

Cena: merluzzo



BEVANDE E CONDIMENTI

- ✓ Bere acqua naturale.
- ✓ Non aggiungere zucchero nel caffè e nelle tisane, evitare bevande gasate o dolcificate, anche light, e tutti gli alcolici.
- ✓ Condire con olio extravergine di oliva e insaporire con spezie (pepe, curcuma, peperoncino...).
- ✓ Cuocere al vapore, alla griglia e al forno.

con pomodorini gialli e capperi; radicchio rosso alla griglia o verdure miste grigliate

VENERDÌ

Colazione: uova all'occhio di bue con prosciutto crudo; una pesca

Pranzo: asparagi alla griglia con uova sode; insalata verde con cipollotto fresco

Cena: polpette di manzo e zucchine cotte al forno; crema al mascarpone senza zucchero preparata con 3 cucchiaini di mascarpone mescolati con un tuorlo d'uovo e 3 cucchiaini di panna fresca e poi lasciata riposare almeno mezz'ora in frigo

SABATO

Colazione: pancakes low-carb senza zucchero con mascarpone; una coppetta di frutti di bosco

Pranzo: pollo in padella con olive nere e rosmarino; melanzane o zucchine grigliate

Cena: orata al forno con contorno di zucchine cotte in padella; una prugna piccola

DOMENICA

Colazione: un vasetto di yogurt greco con un cucchiaino di cocco grattugiato; una coppetta di ribes

Pranzo: spiedini di manzo e verdure alla griglia; insalata mista di stagione

Cena: vellutata di zucca preparata con zucca stufata e quindi frullata; una coppetta di fragole con stevia e con succo di limone



MANTENIMENTO

Terminato il mese di dieta si può proseguire, aumentando leggermente le quantità, con un'alimentazione nello stile soft low carb. Si consiglia di evitare tutti i cibi processati e lavorati, anche quelli "dietetici", ridurre le porzioni di carboidrati (pasta, pane, prodotti da forno, dolci). Preferire carne e pesce di qualità e verdura e frutta di stagione.

Lucia Fino

maggio 2025 • silhouette 33