

LINEA

stress sotto controllo

Per dimagrire bene occhio allo stress. «Lo stress cronico stimola il cortisolo, che fa aumentare picchi glicemici e appetito. Un corpo "in allerta" non riceve correttamente i segnali di sazietà: questo significa che possiamo mangiare perfettamente, ma se viviamo in costante tensione, il sistema metabolico ne risente. Il metabolismo femminile è estremamente sensibile allo stress e ignorarlo significa sabotare ogni strategia alimentare» sottolinea Tomasi.

il programma

La dieta F Factor pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dalla dottoressa Cristina Tomasi, con carboidrati ridotti, consente di perdere 5 chili in un mese senza soffrire la fame.

TUTTI I GIORNI

La cena prevista, se si vuole, può sempre essere sostituita da una vellutata di verdure bollite (senza patate) e 60 g di parmigiano o grana padano.

LUNEDÌ

Colazione: uova strapazzate in padella con il ghee; spinaci saltati; pompelmo rosa

Pranzo: salmone al forno condito con burro e limone; finocchi crudi conditi con olio; un kiwi

Cena: 60 g di parmigiano; radicchio alla piastra; vellutata di cavolfiore condita con olio e aromi



BEVANDE E CONDIMENTI

- ✓ Bere acqua naturale, vietate le bevande gasate e dolcificate e gli alcolici.
- ✓ Non aggiungere zucchero a caffè e tisane.
- ✓ Condire con olio extravergine di oliva, burro di qualità e ghee (burro chiarificato)
- ✓ Usare spezie e aromi.

LINEA

Stimolare gli ormoni come il GPL-1 è il modo perfetto per raggiungere prima il punto di sazietà. E perdere fino a 5 chili in un mese

LA DIETA **f-factor**

Una dieta che fa sentire sazie a lungo **stimolando l'ormone GPL-1** in modo naturale. Questo ormone, diventato famoso grazie ai farmaci che ne "mimano" l'attività, viene prodotto dall'intestino ogni volta che mangiamo. Un "**messaggero della fame**" che comunica al cervello che siamo sazie, rallenta lo svuotamento dello stomaco e aiuta a controllare la glicemia. Quando il GPL-1 funziona bene, non dobbiamo "lottare" contro la fame. Abbiamo chiesto alla dottoressa Cristina Tomasi, specialista in Medicina interna e Angiologia e autrice del bestseller *La rivoluzione del metabolismo* (Vallardi), di pensare per noi un programma low carb per perdere peso, 5 chili in un mese, ripristinando **i segnali metabolici alterati**.

i cibi veri che parlano al corpo

Ma come si può stimolare il GPL-1, l'ormone portato alla ribalta dai farmaci anti-obesità? «Il GPL-1 si attiva quando mangiamo cibo vero», spiega la dottoressa Cristina Tomasi. «Non snack, non prodotti ultra-processati, non

calorie liquide. Le proteine sono lo stimolo più forte: uova, pesce, carne, yogurt greco naturale. Anche i grassi naturali contribuiscono a prolungare la sazietà, perché rallentano la digestione e stabilizzano la glicemia».



linea & tono

«Dimagrire non significa solo "pesare meno", ma perdere grasso mantenendo però struttura, forza, tonicità» spiega la dottoressa Tomasi. «Le proteine sono il vero alleato metabolico femminile, perché stimolano il GPL-1, aumentano la sazietà e proteggono il muscolo. Dopo i quarant'anni iniziamo a perdere massa magra. Se in una dieta riduciamo troppo le proteine, acceleriamo questo processo. Non è solo estetica. Una donna che preserva il muscolo protegge anche il suo metabolismo».

UN MENÙ CHE DÀ ENERGIA



La dieta punta a stimolare naturalmente la sazietà e a raggiungere quindi prima il cosiddetto "Fullness Factor", ovvero il punto di sazietà. «Le proteine, ben scelte e senza eccessi, lanciano, attraverso il GPL-1 un messaggio chiaro al corpo: "sei ben nutrita"» dice la dottoressa Tomasi. «C'è una buona quota proteica già dalla colazione con yogurt greco e uova: niente di meglio per sentirsi subito più energiche. A pranzo e cena ci sono poi carne e pesce. Non mancano le verdure, non scondite ma con condimenti sani (fra cui il burro ghee, chiarificato), per il giusto apporto di fibre, senza esagerare per chi ha problemi di gonfiori».



cambiare l'ordine

Anche l'ordine in cui mangiamo cambia la risposta ormonale. «Iniziare con le proteine, proseguire con verdure e grassi e lasciare eventualmente i carboidrati alla fine aiuta a ridurre i picchi glicemici e a stimolare meglio il GPL-1. Mangiare carboidrati isolati, soprattutto raffinati, è il modo più rapido per avere fame poco dopo» dice la dottoressa Tomasi. «Non è

solo cosa mangi, ma anche quando e come lo mangi. Ci sono poi altri aspetti nel ristabilire l'equilibrio metabolico. I cibi ultra-processati, oltre che per la scarsa qualità, vanno evitati proprio perché sono progettati per aggirare la sazietà. Non è un caso se con alcuni alimenti non riusciamo a fermarci: è la base della food-addiction (dipendenza da cibo)».

IN movimento

Per ridefinire il corpo e valorizzare i risultati della dieta Fullness Factor è importante "muoversi" nel modo giusto. «L'allenamento di forza, con i pesi, è fondamentale per aumentare muscolatura e controllo metabolico» dice la dottoressa Tomasi. «Poi, anche una semplice camminata dopo i pasti può migliorare la risposta glicemica. Il movimento non brucia solo calorie ma contribuisce a risintonizzare gli ormoni».

MARTEDÌ

Colazione: yogurt greco 5% con noci e mezza mela a fette

Pranzo: coscia di pollo con pelle croccante; broccoli saltati in padella; insalata di songino

Cena: orata al cartoccio con olive e capperi; zucchine trifolate; una porzione piccola di insalata di arance e finocchi

MERCOLEDÌ

Colazione: omelette con ricotta di capra e erbe aromatiche; un kiwi

Pranzo: roast beef intero (freddo, a fette spesse); cicoria ripassata; una pera

Cena: uova al tegamino cotte nel ghee; asparagi al vapore con olio; crema di zucca preparata con zucca stufata e frullata

GIOVEDÌ

Colazione: yogurt naturale bianco con mandorle e un pizzico di cannella; un'arancia

Pranzo: sgombero alla griglia;

insalata di cavolo cappuccio e carote; un kiwi

Cena: arrosto di vitello al forno; funghi trifolati; vellutata di zucchine preparata con zucchine bollite e frullate e condita con ghee

VENERDÌ

Colazione: uova in padella con bacon artigianale; radicchio crudo in insalata

Pranzo: gamberoni saltati nel burro; insalata mista; un pompelmo

Cena: costine di maiale al forno; spinaci lessi

SABATO

Colazione: omelette con formaggio stagionato (pecorino, parmigiano, grana padano); un kiwi

Pranzo: tonno fresco alla griglia; insalata di finocchi e sedano; una mela

Cena: coscia di pollo con pelle croccante; broccoli al vapore con burro

DOMENICA

Colazione: yogurt greco 5% con nocciole e scorza di limone bio

Pranzo: filetto di manzo alla griglia; cicoria saltata; insalata verde

Cena: filetto di branzino al forno; zucchine grigliate; crema di cavolfiore preparata con cavolfiore bollito e frullato e condito con olio e aromi



succo di *limone*

Il succo di limone è ideale come condimento per insalate, verdure grigliate, pesce o carne. «Si abbassa il pH dell'intero pasto, migliorando il controllo glicemico. Ottima anche l'acqua aromatizzata con fette di limone da bere durante il giorno» dice la dottoressa Tomasi.

MANTENIMENTO

Lo stile alimentare F Factor può essere mantenuto introducendo piccole quantità di carboidrati (riso integrale, pane di segale) alla fine dei pasti. Tutti i consigli per una dieta low carb pensata per riattivare i ritmi del corpo in *La rivoluzione del metabolismo* (Vallardi) di Cristina Tomasi.

Lucia Fino