

alimentazione

Frutta, pesce e verdure: con la dieta Sukkar perdi una taglia in un mese



Gastroenterologo e specialista in scienza dell'alimentazione, Samir Sukkar è Direttore dell'Unità operativa di dietetica e nutrizione clinica dell'Ospedale San Martino di Genova. Ha scritto *La dieta Sukkar (Il Pensiero Scientifico)* in cui spiega il suo regime che presentiamo in queste pagine.

Il regime Sukkar sposa nutrizione mediterranea e giapponese, le più sane al mondo. Ricco di antiossidanti, aiuta a ringiovanire l'organismo e a proteggersi dalle malattie. Ma anche a perdere una taglia in un mese, senza fatica. Ne parliamo con il suo ideatore

di Anna Tagliacarne

Tagliare un po' di calorie fa bene. Diversi studi su animali hanno mostrato che la restrizione dietetica migliora l'efficienza cardiovascolare, riducendo i livelli di trigliceridi, colesterolo totale e marker infiammatori. Inoltre abbassa la pressione, così come la risposta insulinica, mentre il sistema immunitario si fa più reattivo. Magri, insomma, gli animali vivono più a lungo. E gli esseri umani? «Non ci sono sperimentazioni su di loro. Ma se osserviamo i parametri legati alla longevità, notiamo che anche sulle persone in forma si verificano effetti positivi analoghi». Lo sostiene Samir Sukkar, autore di una dieta che porta il suo nome. E che potrebbe aiutarci a vivere più a lungo. E molto più sani. Ne parliamo con lui.

* Cos'è la dieta Sukkar?

Uno schema adatto a prevenire malattie croniche, tumori e invecchiamento e perdere il peso in eccesso. Antiossidante e preventiva, tiene conto delle tendenze della gastronomia attuale, sempre più internazionale e multietnica, con un'attenzione particolare alla dieta mediterranea e a quella giapponese.

* Cosa si intende per regime alimentare "sano"?

In termini nutrizionali è l'alimentazione che, oltre ad apportare tutte le sostanze di cui l'organismo ha bisogno per il suo funzionamento, ci aiuta anche a vivere più sani e più a lungo. Studi clinici di lunga durata condotti in numerosi Paesi hanno permesso di stabilire che i regimi alimentari più favorevoli alle esigenze dell'organismo umano sono quelli tradizionali delle regioni costiere del Mediterraneo e del Giappone.

* Si tratta di modelli molto distanti?

Sì, ma questi due schemi nutrizionali hanno dimostrato non solo di diminuire il rischio di cancro e malattie cardiovascolari, che rappresentano le cause di decesso più frequenti nei Paesi

industrialmente avanzati, ma anche di favorire la longevità. Per questo i ricercatori hanno studiato a fondo i complessi meccanismi biologici alla base di questi regimi alimentari. Basandomi sulla conoscenza scientifica di questi meccanismi, e stimolato da un ciclo di conferenze sull'olio d'oliva che ho tenuto in Giappone nel 1996, ho pensato di fondere i principi nutrizionali della dieta mediterranea con quella nipponica in una proposta culinaria "fusion".

* Qual è l'obiettivo di questa combinazione?

Far sì che gli alimenti tipici e salutari di entrambi i modelli risultino validi, oltre che dal punto di vista nutrizionale, anche da quello gastronomico. L'idea non si sarebbe concretizzata in un libro, che è anche un ricettario, senza l'aiuto di mia moglie Alessandra, che ha sperimentato con me i primi tentativi culinari fusion, e mi ha spinto ad alleggerire il testo da dettagli scientifici che sarebbero risultati "indigesti".

* È un metodo facile da seguire?

Sì, è un modello alimentare senza troppi vincoli e controlli sulle ►



Gage-Betterton/Trunk/Contrasto

www.ecostampa.it

004794

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

alimentazione

calorie dei piatti, la cui cornice teorica può essere approfondita a discrezione del lettore. Il tutto ruota attorno a un nutrito numero di ricette semplici da realizzare.

* Quali sono le regole generali?

Adegua l'assunzione calorica alla propria attività fisica per mantenere un peso ottimale e ridurlo se è in eccesso. Mangiare in modo variato, senza eliminare gruppi di alimenti. Mantenere il consumo quotidiano medio di proteine fra 60 e 80 grammi. In pratica, bisognerebbe consumarne circa 100-150 grammi al giorno di pesce o, in alternativa, pollame o uova (non più di 3 a settimana). Teniamo conto che una quota di proteine deriva dai legumi. Infine limitare il consumo di grassi, utilizzando non più di 50-60 grammi di olio d'oliva al giorno, e saltuariamente olio di soia.

* È una dieta particolarmente restrittiva?

No, ma le regole non sono finite. Bisogna introdurre 10-20 grammi di frutta secca oleaginosa al giorno per fornire acidi grassi essenziali e magnesio per antagonizzare stanchezza e stress. Consumare almeno 60-100 grammi di cereali al giorno o 100-200 grammi di tuberi. Ridurre il consumo dei carboidrati semplici (lo zucchero prima di tutto) a circa il 10 per cento delle calorie totali, sotto forma di frutta, eliminando dolci e bevande dolcificate e limitando i succhi di frutta.

* Di quanta fibra abbiamo bisogno?

Circa 35 g ogni giorno, cercando di mantenere elevati apporti di frutta e soprattutto di verdura, preferendo prodotti da forno (pane, pasta, grissini, fette biscottate) a base di farine integrali. Prediligere, inoltre, cereali integrali e riso non brillato, perché sono meno raffinati e quindi più ricchi di fibra. Dobbiamo

assicurare adeguati consumi di fitonutrienti variando i colori di frutta e verdura, che devono essere presenti in tutti i pasti.

* Il latte è previsto nella sua dieta?

Certo. Il latte scremato e i latticini meno grassi sono preziose fonti di vitamine del complesso B e di calcio e devono essere usati tutti i giorni, alternandoli al latte di soia. Invece è fondamentale ridurre al minimo indispensabile l'impiego del sale: massimo 2-3 grammi di sodio al giorno e limitare l'uso di alimenti ricchi di sale come gli alimenti in salamoia e le carni conservate sotto sale.

* Come dobbiamo distribuire l'alimentazione?

In cinque pasti di piccolo volume, invece di concentrare tutta l'alimentazione in una o due occasioni, il pranzo e la cena. Mai trascurare la prima colazione, possibilmente a base di latte o yogurt e derivati di cereali integrali e frutta fresca, in particolare al mattino andrebbero privilegiate le fonti di antocianine e vitamina C come frutti di bosco e kiwi.

* La dieta Sukkar serve a dimagrire o a disintossicarsi?

La dieta Sukkar permette di perdere peso perché prevede di alternare un giorno in cui si può consumare cibo a volontà (a volte pari al doppio del normale), anche se scelto dal gruppo di quelli consentiti, e un giorno in cui il cibo viene ridotto. In questo modo anche la fatica e la noia vengono limitate. Inoltre, grazie all'elevato apporto di antiossidanti, contrasta l'eccessiva produzione di radicali liberi, sostanze che alterano l'equilibrio delle cellule, danneggiano l'organismo e favoriscono l'invecchiamento, i tumori, le malattie. Per questo, l'American

La dieta pratica: due menu da alternare

Ecco lo schema a menu alternati della dieta Sukkar. Si inizia il lunedì con il menu salustico: è il modo in cui dovremmo alimentarci abitualmente. Il martedì è la giornata del menu detox dimagrante. Nei giorni successivi, si continua ad alternare i due menu variando il tipo di pesce (o carne bianca), i legumi e i cereali. Qui sotto: il modello di due giornate tipo.

MENU SALUSTICO

- * **Colazione:** Tè verde, un bicchiere di succo di mela o mirtili, due gallette di riso. Oppure uno yogurt (125 ml) e una macedonia di frutta (mela, frutti di bosco, pesca, kiwi)
- * **Spuntino:** 1 coppa di frutti di bosco
- * **Pranzo:** Minestra di farro, lenticchie e ceci oppure trenette al pesto con tofu e patate più 2 porzioni di verdure condite con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- * **Merenda:** un frutto
- * **Cena:** carpaccio di salmone condito con olio di oliva e limone più quattro carciofi teneri più due fette di ananas

MENU DETOX DIMAGRANTE

- * **Colazione:** Yogurt magro (125 ml), più una ciotola di frutti di bosco addolciti da un cucchiaino di miele più una tazza di tè verde
- * **Spuntino:** una mela più 2 noci
- * **Pranzo:** Frittata di alghe più insalata mista antiossidante condita con un cucchiaino di olio extravergine di oliva
- * **Merenda:** 1 pesca o una mela o 2 albicocche
- * **Cena:** 2 fettine di pane integrale tostato più due cucchiaini di miele di castagno più 250 ml di latte scremato più una porzione di frutta



Alami/Milestone

Cancer Society invita a mangiare ogni giorno almeno cinque porzioni di frutta e verdura per prevenire il cancro: sono ricchissime di fitonutrienti che contrastano i radicali liberi.

* Quanti chili possiamo perdere?

Se si segue con rigore, fino a 4 kg al mese. In pratica si scende di una taglia.

* Quali sono gli errori più frequenti che commettiamo a tavola?

Oggi si tende a fare colazioni e pranzi frettolosi, ricchi di carboidrati e poveri di frutta e verdura fresca. E purtroppo, con la crisi, la minore disponibilità economica porta a scegliere alimenti industriali, calorici e grassi, i cosiddetti cibi spazzatura, che costano meno. Inoltre mangiamo troppi alimenti nello stesso pasto: è piacevole, ma facilita l'aumento delle calorie.

* E qualche buona abitudine, invece?

Iniziare il pranzo con frutta e verdura. Ridurre i cibi dolci, che portano a un progressivo esaurimento del pancreas e sono responsabili dell'aumento del diabete. Mangiare cibi crudi o comunque freschi che mantengono vivi i micronutrienti.

* È molto costoso seguire un modello alimentare sano, come quello fusion?

No. Frutta e verdura si trovano al super a prezzi ragionevoli, mentre il pesce surgelato o quello azzurro fresco come sardine o sgombro sono ottime fonti di proteine e Omega. Per aumentare il consumo di vegetali basta poco: un frutto e una manciata di frutta secca a colazione e a metà mattina, o a merenda. ■

I cibi amici che non devono mancare

CRUCIFERE

I cavoli di ogni tipo, dai cavolfiori ai broccoli, contengono molecole anticancro e composti organici zolfo-organici in grado di detossificare le sostanze carcinogene. Il consumo di 5 o più porzioni di crucifere alla settimana è stato associato a una riduzione del 50 per cento del rischio di cancro alla vescica.



CARCIOFI

Secondo uno studio pubblicato su *Nutrition and Cancer* il carciofo sembra avere un effetto protettivo nei confronti del cancro al fegato grazie al contenuto di polifenoli.



CIOCOLATO FONDENTE

È ricchissimo di polifenoli, potenti antiossidanti in grado di rallentare i processi di degenerazione cellulare: un solo quadratino ne contiene come una tazza di tè nero e tre volte di più di una tazza di tè verde. Fermatevi a uno, però.



ERBE AROMATICHE

Menta, timo, maggiorana, origano, basilico e rosmarino hanno proprietà anticancro poiché contengono i terpeni, molecole in grado di bloccare la funzione di alcuni oncogeni, i geni che inducono la trasformazione cancerosa delle cellule.



VERDURA A FOGLIA VERDE

Rucola, erbe e spinaci in particolare contengono luteina, un carotenoide e pigmento ad azione antiossidante. Sono inoltre una preziosa fonte di acido folico.



SOIA

È ricca di isoflavoni, fitoestrogeni che proteggono dal tumore al seno.

