

natural
NUTRIZIONE

AMI I LEGUMI E IL SUSHI? PROVA LA DIETA SUKKAR

DI CHIARA DALL'ANESE

DIMAGRISCI E RESTI IN FORMA

Coniuga le due cucine più sane al mondo, quella mediterranea e quella giapponese. Ricca di antiossidanti, permette di perdere peso senza fatica, di ringiovanire l'organismo e proteggersi dalle malattie. Senza l'ansia di contare le calorie: si segue a giorni alterni un menù salustico e uno dall'effetto dimagrante e detox. Come? Ce lo spiega Samir Sukkar, internista nutrizionista, inventore dell'omonima dieta

Cos'è la dieta Sukkar? È un'alimentazione bilanciata, adatta a tutti coloro che vogliono prevenire malattie croniche, tumori e invecchiamento e perdere il peso in eccesso. Antiossidante e preventiva, è *fusion*, perché tiene conto delle tendenze della gastronomia attuale, sempre più internazionale e multi-etnica, con un'attenzione particolare alla dieta mediterranea e a quella giapponese.

Su quali principi si basa?

Prevede il consumo di tre porzioni di frutta e due di verdura (cotta e cruda) nell'arco della giornata, l'impiego dell'olio extravergine di oliva come condimento, l'utilizzo di pesce e legumi, fonte di proteine, di erbe aromatiche e di alghe. Permette di perdere peso perché si alterna un giorno in cui si può consumare cibo sano a volontà (a volte pari al doppio del normale) a uno detox, in cui il cibo viene limitato.

È una dieta adatta a tutti?

Sì. Donne in gravidanza e bambini in fase di crescita, tuttavia, dovrebbero limitare il consumo di pesci di grosse dimensioni, come il tonno: contengono metalli dannosi, come il mercurio, quindi non vanno mangiati più di due volte alla settimana.

Perché può proteggerti dalle malattie?

Se la dieta è ricca di sostanze antiossidanti, contrasta l'eccessiva produzione di radicali liberi, sostanze che ▶



natural NUTRIZIONE RESTA IN FORMA CON LA DIETA SUKKAR

alterano l'equilibrio delle cellule, danneggiano l'organismo e favoriscono l'invecchiamento, i tumori, le malattie. Per questo, l'American 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.

È utile anche per prevenire il diabete di tipo 2?

Sì. L'apporto di carboidrati viene dimezzato in modo semplice e ben programmato. Inoltre, la grande quantità di fibre e legumi riduce il picco di zuccheri nel sangue che si verifica dopo un pasto, migliorando così la capacità delle cellule di utilizzare le energie.

Quali sono, invece, gli errori più comuni a tavola?

Oggi, purtroppo, 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 molte persone a scegliere alimenti industriali, calorici e grassi: i cosiddetti cibi spazzatura, che costano meno.

Ma seguire un modello alimentare sano, come quello *fusion*, non è costoso: frutta e verdura si trovano al supermercato a prezzi ragionevoli, mentre il pesce surgelato e quello azzurro fresco (per esempio sardine, sgombri) sono fonti ottime ed economiche di proteine e grassi omega 3. Per aumentare il consumo di vegetali, poi, basta poco: un frutto e una manciata di frutta secca a colazione e a metà mattina, o nel pomeriggio.

Contano le calorie?

Vanno considerate, ma quello che conta è la qualità di ciò che mangiamo. Cibi che hanno le stesse calorie, infatti, possono avere proprietà nutrizionali differenti: per esempio, gli effetti di un cucchiaino di olio extravergine d'oliva e quelli di uno di olio di cocco sono totalmente diversi, in quanto gli acidi grassi che



SAMIR SUKKAR

Gastroenterologo e specialista in scienza dell'alimentazione, Samir Sukkar è l'ideatore della dieta che presentiamo in queste pagine. Direttore dell'Unità operativa di dietetica e nutrizione clinica dell'Ospedale San Martino di Genova, da sempre studia il rapporto tra cibo e salute. Esperto nella gestione dell'alimentazione nei pazienti oncologici, si definisce un internista-nutrizionista, che cura con gli alimenti e non con i farmaci. Ha scritto *La dieta Sukkar* (Il Pensiero Scientifico).

LE REGOLE BASE DELLA DIETA FUSION

PASTI EQUILIBRATI E SPORT TUTTI I GIORNI

- **1. Bilancia bene gli alimenti:** il 40 per cento dell'apporto calorico deve essere costituito da carboidrati integrali (pane, pasta), il 40 da grassi insaturi (olio d'oliva), il 20 da proteine (pesce, uova, yogurt). In più, verdura in abbondanza (400 grammi al giorno) a pranzo e cena e frutta (500 grammi) come spuntino, merenda e prima di dormire.
- **2. Non saltare mai la colazione: è il pasto più importante della giornata.** Quella ideale è a base di latte o yogurt parzialmente scremato, miele, frutta, cereali integrali e frutta secca (3-4 noci, 6 nocciole, 10 mandorle).
- **3. Mangia ogni 4-5 ore:** gli intervalli troppo lunghi tra un pasto e l'altro favoriscono la formazione di grassi "di riserva" nel tessuto adiposo.
- **4. Affianca alla dieta l'attività fisica quotidiana:** aiuta a tonificare i muscoli, migliora la circolazione sanguigna, riduce lo stress. Perfetti 30 minuti di camminata a passo svelto, oppure 20 di tapis roulant.

compongono il primo sono molto più benefici rispetto a quelli del secondo. Allo stesso modo, 10 cucchiaini di zucchero raffinato e 120 grammi di lenticchie apportano entrambi 387 kcal: ma il primo è totalmente privo di fibre e proteine, presenti invece in ottime percentuali nelle seconde. Per non parlare poi della frutta e della verdura che, oltre alle fibre, forniscono sostanze antiossidanti protettive.

Perché per dimagrire è meglio non mangiare tutti i giorni le stesse quantità di cibo?

La nostra vita non scorre scandita da ritmi sempre uguali e il nostro metabolismo cambia di giorno in giorno in base alle esigenze quotidiane. Se bisogna perdere peso, è controproducente ridurre in modo drastico e improvviso l'alimentazione quotidiana: il nostro organismo, infatti, percepisce il cambiamento e si mette dopo poco tempo in "risparmio energetico". Mangiare poco tutti i giorni diventa, così, una terribile trappola: basta mangiare qualche alimento in più per aumentare di nuovo di peso. Il vantaggio della dieta *fusion*, invece, è che questo meccanismo non si innesca.

Per quanto tempo va seguita la dieta?

Fino al raggiungimento del peso ottimale. Di solito, il calo è pari a tre o quattro chili al mese.

È bene affiancare lo sport alla dieta?

Il consiglio è di fare almeno 15-20 minuti di attività fisica al giorno. L'ideale è la corsa, in relazione alle proprie capacità e dopo una visita medica che valuti il proprio stato di salute generale. ►

natural
NUTRIZIONE RESTA IN FORMA
CON LA DIETA SUKKAR

PER INIZIARE FAI COSÌ: DUE MENU' DA ALTERNARE

Ecco lo schema a menù alternati della dieta Sukkar. Si inizia il lunedì con il *menù salutistico*: oltre a verdura, frutta, legumi e pesce (cotto o crudo), comprende cereali (pane, pasta) e tuberi (patate). È il modo in cui dovremmo alimentarci abitualmente. Il martedì è la giornata del *menù detox dimagrante*: via cereali e tuberi, si riducono anche legumi e condimenti, così la quantità di zuccheri, grassi e calorie complessive si abbassa. Nei giorni successivi, si continua ad alternare i due menù variando il tipo di pesce, legumi, cereali. Qui sotto: il modello di due giornate "tipo".

1 MENÙ SALUTISTICO

Colazione: 250 millilitri di latte parzialmente scremato con caffè, 4 fette biscottate, 4 cucchiaini di miele o marmellata

Spuntino: frutti di bosco o macedonia

Pranzo: minestra di farro, lenticchie e ceci, due porzioni di verdure condite con due cucchiaini di olio extravergine di oliva

Merenda: un frutto

Cena: carpaccio di tonno condito con succo di limone e olio extravergine di oliva, melanzane, peperoni e zucchine alla griglia conditi con un cucchiaino d'olio, due fette di ananas fresco.

2 MENÙ DETOX DIMAGRANTE

Colazione: uno yogurt magro, una tazza di frutti di bosco, una di tè verde dolcificata con un cucchiaino di miele

Spuntino: una mela e due noci

Pranzo: frittata con alghe iziki, insalata mista con mela, arancia, carote, mirtili, mandorle e semi di lino condita con succo di limone e olio extravergine di oliva (un cucchiaino)

Merenda: un frutto a piacere

Cena: filetti di branzino alla piastra, pomodori e verdura mista condita con olio extravergine di oliva (un cucchiaino), frutta fresca a piacere.

GLI ALIMENTI
BASE DELLA
DIETA SUKKAR

I SUPERCIBI CHE NON DEVONO MANGARE



Aglio, cipolle, scalogno, porro: sono ricchissimi di sostanze solforate e quercetina, che

proteggono l'apparato digerente dal cancro. Per esaltarne le proprietà benefiche, vanno sminuzzati o fatti dorare in olio extravergine d'oliva, meglio se con un pizzico di curcuma, antioassidante e antitumorale.



Alghe: contengono fucoxantine e fucoidano, antiossidanti che rinforzano le difese immunitarie e proteggono dai tumori al seno e al collo

dell'utero. Si aggiungono alle minestre o alle zuppe di legumi.



Cavolfiori, broccoli, ravanelli: tutti gli ortaggi che appartengono

alla famiglia delle crucifere contengono molecole che rendono inattive le sostanze cancerogene. Cuocili rapidamente, al vapore o nel wok, per preservarne le proprietà.



Frutti di bosco: lamponi, more, ribes e mirtili forniscono acido ellagico, antitumorale. Si trova

anche nel succo di melagrana: bevine un bicchiere tutte le mattine.



Legumi e soia: contengono composti che regolarizzano la

produzione di ormoni femminili estrogeni, riducendo così il rischio di ammalarsi di tumore al seno, alle ovaie, ai polmoni.



Olio extravergine di oliva: ricco di polifenoli antiossidanti e grassi che riducono i livelli di trigliceridi e colesterolo nel sangue, proteggendo così l'organismo da infarto e ictus. Fa bene anche cotto, perché le sue molecole non si deteriorano quando viene scaldato.



Pesce azzurro: sardine, acciughe, sgombri sono le più importanti fonti naturali di acidi grassi omega 3, antinfiammatori e antitumorali. Ne sono ricchi anche i semi di lino, fonte di lignani, sostanze che proteggono dal cancro al seno. Va bene mangiarne ogni giorno.



Tè verde: quello giapponese (es. sencha) rallenta l'invecchiamento grazie agli antiossidanti di cui è ricco. Per non alterarne le proprietà,

preparalo così: porta l'acqua a ebollizione, falla raffreddare per un minuto e poi aggiungi le foglie. ☕