

Starbene.it

NUOVO SETTIMANALE

14 LUGLIO
2014 - N° 14 - 1,50€

LA TUA ABITUDINE AL BENESSERE

SOLO
1€

alimentazione la dieta famosa
di Laura D'Orsi

HO PERSO 15 CHILI CON la Zona via email

Un metodo che funziona bene grazie al diario alimentare. La scelta dei cibi, però, suscita qualche perplessità

Quando mi sono separata ho vissuto un momento difficile e sono ingrassata senza accorgermene, aumentando 15 chili. All'inizio ho cercato una soluzione in erboristeria, acquistando un cofanetto (a un prezzo salato) che conteneva tisane e prodotti vari. Poi mi sono rivolta a un nutrizionista che mi ha prescritto un regime ferreo, fino a farmi chiudere il frigo con un lucchetto! Tutto inutile. Un giorno, un'amica mi parla della DietaZona Empowerment online. Mi

collego subito al sito, che mi sembra serio ed esauriente. E decido di provare.

PIÙ CONSAPEVOLE
Dopo qualche giorno ricevo una email con il mio schema personalizzato. Noto che è un metodo semplice da seguire, economico (in tutto spendo 50 euro). Gli alimenti sono reperibili ovunque e si tiene conto delle mie abitudini e del mio stile di vita. Inoltre posso contare sul supporto del dottor Gabriele Buracchi, nutrizionista e psicologo, al quale rivolgermi via email per ogni dubbio. È lui a suggerirmi di tenere un diario alimentare e solo ora mi rendo conto di quanto sia utile: sapere a quale bisogno risponda un certo alimento, significa prendere coscienza di alcuni meccanismi automatici e poterli interrompere. Risultato: dopo 5 mesi, l'ago della bilancia è sceso da 70 chili a 55. E per fortuna non è più risalito!

Il programma in breve

La dieta Zona Empowerment si ispira al metodo ideato da Barry Sears ed è un regime più ricco di proteine rispetto alla dieta mediterranea. È un metodo personalizzato e vuole migliorare la fiducia in se stessi (empowerment).



prima

70 kg



dopo

55 kg

Marina Viola, 44 anni, insegnante, ha perso 15 chili in 5 mesi

UNA GIORNATA DIMAGRANTE

- **COLAZIONE:** 3 fette biscottate senza glutine con poca marmellata senza zucchero; 240 g di ricotta vaccina; 9 mandorle
- **SPUNTINO:** 20 g di pane senza glutine; 30 g tonno al naturale
- **PRANZO:** 130 g di patate arrosto; 90 g di fesa di tacchino; insalata di radicchio e finocchi; 1 cucchiaino di olio di oliva.
- **SPUNTINO:** 200 g di yogurt magro
- **CENA:** 50 g di pane senza glutine; 100 g di salmone affumicato; insalata di radicchio e finocchi; 1 cucchiaino di olio di oliva.



Il parere del dottor
FILIPPO ONGARO

Vicepresidente Amia
Associazione Medici Italiani Antiaging
Scrivigli a
www.filippo-ongaro.it

Il metodo non è male. Ma perché demonizza il glutine?

È sempre bene non attribuire effetti miracolosi a un approccio nutrizionale perché spesso più che la dieta, a fare la differenza è la condizione mentale con cui la si affronta. In questo caso infatti forse ha avuto un ruolo positivo lo schema alimentare non troppo restrittivo e l'aiuto psicologico, spesso trascurato nell'ambito della nutrizione. Ottima l'idea del

diario alimentare, strumento elementare ma utile per far comprendere al paziente i piccoli errori quotidiani. Pur condividendo alcuni principi della dieta Zona, mi convince poco che non ci sia alcuna distinzione tra cereali integrali e raffinati, che si insista sui cereali senza glutine. Vantaggioso il costo (ridotto) e la possibilità di ricevere assistenza online.