

# Dimagrire? Facile come bere un bicchier d'acqua!

Ci sarà un motivo se tutte le star dello spettacolo girano portando sempre con sé una bottiglia d'acqua. Non è solo perché bere molta acqua fa dimagrire, fa anche stare bene! Ecco una dieta semplice che cambia non solo il metabolismo ma anche lo stato d'animo. L'acqua è pesante ma fa sentire più leggeri!

di **Maria Cassano**

**L'**acqua è l'elemento di cui non possiamo assolutamente farne a meno, infatti, se è vero che si può vivere per qualche settimana senza mangiare, dopo 24 ore senza bere si rischia la disidratazione. E la sete è peggiore della fame. L'acqua, come è noto, è essenziale per le funzioni vitali, quindi per i nostri organi, per i muscoli, per la pelle, per la psiche e per il cervello che deve essere sempre pronto a reagire agli stimoli. Non è un caso, infatti, se quando facciamo fatica a concentrarci ci basta bere un bel bicchiere d'acqua per ritrovare la lucidità dei pensieri. Tutti i medici consigliano di bere almeno 2 litri di acqua al giorno, soprattutto ai soggetti che seguono un particolare regime alimentare. Le qualità dell'acqua sono molte. Favorisce la termogenesi ossia la produzione di calore da parte dell'organismo: bevendo 2 bicchieri di acqua a temperatura ambiente, si stimola il metabolismo del 30% circa, questo perché il metabolismo è costretto a portare l'acqua introdotta a una temperatura vic-





no a quella corporea che è di circa 37°: questo processo inizia 10 minuti dopo l'ingestione e si protrae per 30-40 minuti. Il tal modo il corpo è costretto a prelevare calorie, quindi energia, prevalentemente dai carboidrati (nelle donne) e dai grassi (negli uomini). Quindi bevendo a intervalli regolari - circa ogni ora 2 bicchieri di acqua - si contribuisce a mantenere il metabolismo a livelli elevati.

Ovviamente, non si dimagrisce solo bevendo acqua, ma l'acqua è sicuramente un'ottima alleata per dimagrire.

### **MOLTE DICERIE SENZA FONDAMENTO A PROPOSITO DEI DIVERSI TIPI D'ACQUA**

Quando si decide di seguire un regime alimentare, non bisogna prestare molta attenzione ai dettagli, tralasciando invece le cose importanti. Capita spesso di sentire dire frasi del tipo "l'acqua X è più pesante, l'acqua Y è più diuretica, io bevo lontano dai pasti". Queste dicerie e molte altre non solo sono false, ma distolgono l'attenzione dalle cose che contano, perché in realtà basta bere, non serve scegliere un particolare tipo di acqua o un orario piuttosto che un altro.

A proposito di acqua vi sono molte false credenze, che occorre sfatare. Eccone alcune.

- **Bere lontano dai pasti perché altrimenti non si digerisce.** Falsissimo: con circa mezzo litro di acqua si modifica la consistenza dei cibi e si favorisce la digestione, mentre bevendo poco o nulla, lo stomaco deve fare i conti con la demolizione di cibi troppo compatti ed è questo che renderà difficile la digestione. Questa diceria, molto diffusa, è legata al fatto che bevendo un litro di acqua du-

**Anche se il nostro organismo possiede meccanismi estremamente efficaci per regolare le perdite idriche in funzione delle entrate, bere nelle giuste quantità è molto importante. Più che farlo nella speranza di dimagrire, quindi, ha più senso bere per star bene ed evitare tutte le spiacevoli conseguenze della disidratazione.**



Quando si decide di seguire un regime alimentare, non bisogna prestare molta attenzione ai dettagli, tralasciando invece le cose importanti. E la cosa più importante di tutte è bere almeno due litri d'acqua al giorno.

rante il pasto, i succhi gastrici vengono diluiti, creando un leggero allungamento dei tempi della digestione, di pochi minuti.

• **Non esiste l'acqua ideale.** Non è così. Ogni produttore con la pubblicità tira acqua al suo mulino - mai come in questo caso proverbio più azzeccato - in realtà non è l'acqua povera di sodio a favorire la diuresi o lo smaltimento della cellulite. Qualsiasi tipo di acqua riesce a stimolare queste funzioni, non è una que-

stione di sodio.

• **Se ricca di calcio favorisce la formazione di calcoli.** Falso anche questo, addirittura potrebbe essere vero il contrario, perché è stato ipotizzato che l'innalzamento dei livelli di un ormone, il paratormone, dovuto alla presenza di calcio nell'acqua, sembra favorire il mantenimento dei livelli ottimali della concentrazione del minerale nel sangue.

• **Molto dipende dal residuo fisso.** Secondo buona parte degli esperti il residuo fisso in realtà è soltanto una trovata di marketing. Se l'acqua è potabile è tutta buona: basta bere, senza stare troppo a distinguere. Bere e basta.

L'acqua è elemento fondamentale del nostro organismo e la sua assunzione risponde a innumerevoli esigenze, oltre ad essere la componente importante di qualunque dieta, perché oltre a dare numerosi benefici non contiene alcuna caloria. Ha un fortissimo potere saziante, se assunta prima, durante e dopo i pasti in maniera costante, e inoltre ha una funzione drenante, che aiuta ad eliminare scorie e tossine, permettendo in questo modo di combattere stitichezza, diarrea, colite, gonfiore.

### **UN PROGRAMMA ALIMENTARE CHE DEPURA E ALLA LUNGA CAMBIA LA VITA**

La dieta dell'acqua, in realtà è uno stile di vita, che tutti dovrebbero adottare, perché non solo ci aiuta a stare in forma, ma a stare soprattutto bene.

Ma vediamo da vicino in che cosa consiste questo programma alimentare, basato sull'acqua ma non solo. Infatti, oltre a bere la giusta quantità di acqua, soprattutto prima dei pasti, per dimagrire è necessario seguire una dieta che prediliga alimenti con un alto contenuto di liquidi, prediligendo frutta e verdura in primis.

**Dare al nostro corpo il giusto quantitativo di acqua aiuta a dimagrire, questo perché essendo il tessuto adiposo assai povero di acqua, (abbondante invece in quello muscolare) non a caso, i soggetti obesi hanno una percentuale di acqua corporea inferiore a quelli magri.**



Ecco un menù settimanale apportatore di un benessere che va molto al di là della semplice perdita di peso.

### Lunedì

*Colazione:* uno yogurt magro con un frutto a piacere.  
*Pranzo:* 70 grammi di pasta integrale con 50 grammi di ricotta di mucca, un'insalatona mista con carote, radicchio, insalata a foglia verde e pomodorini.  
*Spuntino:* Due fette di melone o di ananas.  
*Cena:* 50 grammi di pane integrale, 150 grammi di petto di pollo alla griglia, carciofi al vapore.

### Martedì

*Colazione:* un frullato di frutta e tre barrette ai cereali.  
*Pranzo:* 80 grammi di risotto con verdure e un'insalata mista a piacere.  
*Spuntino:* una mela o una pera.  
*Cena:* insalata mista con lattuga, cipolla, cetrioli e 120 grammi di tonno, 50 grammi di pane integrale.

### Mercoledì

*Colazione:* una tazza di latte parzialmente scremato con fiocchi di cereali e una spremuta d'arancia.  
*Pranzo:* un'insalata di lattuga, 250 grammi di spigola al vapore, 50 grammi di pane integrale.  
*Spuntino:* una tazza di tè verde, due gallette integrali con due cucchiaini di miele, un frutto.  
*Cena:* 70 grammi di penne integrali ai gamberetti e zucchine, finocchi al vapore a piacere.

### Giovedì

*Colazione:* uno yogurt magro, un frutto a scelta, due fette biscottate integrali con due cucchiaini di miele.  
*Pranzo:* un'insalata mista di lattuga, carote, sedano, trevisana e un trancio di salmone alla piastra con tre grissini integrali.  
*Spuntino:* uno yogurt magro e una fetta di anguria.  
*Cena:* passato di verdure con 60 grammi di pane integrale tostato, 40 grammi crescenza.

### Venerdì

*Colazione:* tè verde con quattro gallette di riso e tre cucchiaini di miele, una spremuta di arancia.  
*Pranzo:* 80 grammi di pasta al pesto con fagiolini al vapore e due gallette di riso.  
*Spuntino:* una mela o una pera.  
*Cena:* insalata mista a piacere con 80 grammi di tonno e due fette di pane integrale tostato.

### Sabato

*Colazione:* una tazza di tè verde, un frullato di banana e un kiwi.  
*Pranzo:* 80 grammi di riso integrale alla trevisana, un cavolfiore al vapore e due gallette di riso.  
*Spuntino:* uno yogurt magro e un frutto a piacere.  
*Cena:* pinzimonio di verdure con 150 grammi di insalata di mare e due gallette di riso.

### Domenica

*Colazione:* uno yogurt magro, una tazza di tè verde, un frutto a piacere.  
*Pranzo:* 80 grammi di orecchiette con cime di rapa, 300 grammi di porri gratinati e 50 grammi di crescenza.  
*Spuntino:* una mela o una pera.  
*Cena:* insalata mista con carote, soia, sedano e radicchio, mais, un uovo sodo, una scatoletta di sgombro, due fette di pane integrale.

Come si può vedere non è un regime alimentare serrato e ne beneficerà tutto l'organismo, la pelle in primis: vi accorgete che dopo qualche giorno sarà più luminosa, compatta, idratata. E l'acqua? Non meno di due litri al giorno, ma è preferibile che sia di più. La dieta può essere interrotta e adottata saltuariamente, bere invece deve diventare un'abitudine, qualcosa di meccanico.

Bere tanta acqua cambia la vita. ■

**La stima reale del fabbisogno di acqua è molto difficile, soprattutto perché le perdite definite "insensibili", dovute cioè all'evaporazione attraverso cute e polmoni (come nel caso di soggetti sportivi che devono bere molto, durante e dopo i loro esercizi, per compensare le perdite d'acqua) possono variare notevolmente nell'arco della giornata.**

