

natural  
WELLNESS

VIA IL GONFIORE E I CENTIMETRI IN PIÙ CON

# LA DIETA PANCIA PIATTA

Tre settimane detox per tornare snella e leggera riequilibrando la digestione

DI CHIARA DALL'ANESE

*Orzo e legumi? Pessimo abbinamento. Ricotta al posto del Parmigiano? Dolore e crampi sono assicurati. Colpa dei FodMap, zuccheri nascosti in alcuni tra i cibi più sani e ipocalorici: frutti, ortaggi, legumi. Se nel piatto ne metti troppi, fermentano nell'intestino gonfiandolo e allargando il girovita. Ecco come neutralizzarli senza rinunciare alle loro virtù*

**S**e gonne e jeans non si chiudono più, forse non è colpa dei chili di troppo. A volte i responsabili sono i cibi sbagliati, e in questi casi mettersi a dieta non basta: tagli calorie, dolci e grassi, ma i centimetri in più restano. La soluzione è ridurre i FodMap, zuccheri che nell'intestino fermentano causando gonfiore, crampi, dolore. Li trovi in alimenti come mele, funghi, fiocchi di latte e tanti altri. Le strategie per neutralizzarne gli effetti negativi senza rinunciare alle loro proprietà salutari sono descritte nel libro *La Dieta FodMap* (Sperling & Kupfer). Elaborata da studiosi della Monash University di Melbourne, Australia, e dalla nutrizionista Cinzia Cuneo, permette, in sole tre settimane, di riattivare la digestione, sbarazzarsi del gonfiore e ritrovare la linea. Ecco come.

## ZUCCHERI MOLTO INDIGESTI

FodMap è una sigla che sta per *Fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols* e indica una grande famiglia di zuccheri semplici presenti in vari tipi di frutta, verdura, legumi, cereali e formaggi. Sono piccole molecole che, non essendo assorbite nel primo tratto dell'intestino, arrivano pressoché intatte al colon, l'ultimo tratto dell'apparato digerente. Qui nutrono i batteri buoni e fermentano producendo molto gas. I più importanti sono i *fruttani* e i *galatto-oligosaccaridi*. I primi sono costituiti da molecole di fruttosio, lo zucchero della frutta, e glucosio, e si trovano nell'orzo, nella pasta e nel pane a base di farine di grano, kamut e segale, nei fagioli e in alcuni tipi di frutta e verdura, come angurie, pesche, ►

## natural WELLNESS LA DIETA PANCIA PIATTA

### La guida pratica

*I trucchi per preparare un menù senza FodMap e il promemoria da portare sempre con te: contiene gli alimenti che puoi mangiare liberamente e quelli che invece devi abolire nei 21 giorni di dieta*



● **Scegli i legumi in scatola:** i loro FodMap, essendo solubili in acqua, passano nel liquido di conservazione e quindi sono più digeribili. Ricorda che, proprio per questo, vanno sempre scolati e risciacquati bene.



● **Prediligi i formaggi stagionati,** come Parmigiano o gorgonzola, che contengono pochissimo lattosio. Anche panna e burro hanno quantità di lattosio trascurabili.



● **Mangia sempre la frutta** a distanza di due o tre ore dall'ultimo pasto ed evita di mangiarne più di una porzione per volta: così, eviti che fermenti nell'intestino.



● **Non riesci a rinunciare alla cipolla?** Sostituiscila con l'assafetida, spezia indiana dal sapore simile, o con erba cipollina o parti verdi del cipollotto. Per l'aglio, rosola un grosso spicchio nell'olio per un minuto, poi togliilo e aggiungi gli altri ingredienti.



● **Se sei vegetariana,** in alternativa a carne e pesce puoi mangiare ¼ di tazza o 45 grammi di lenticchie o ceci in scatola, oppure tofu, tempeh, uova o formaggi stagionati.

carciofi, aglio, cipolle, porri e scalogno, i secondi nei legumi. Problematico è anche il lattosio, lo zucchero presente nel latte di origine animale, inclusi quelli di pecora o capra, negli yogurt e nei formaggi freschi e cremosi, come ricotta o robiola, e gli zuccheri presenti nel miele, negli asparagi e nelle taccole. I funghi, alcuni frutti e i prodotti contenenti dolcificanti artificiali, come i chewing gum o i dolci senza zucchero, contengono invece i poliooli sorbitolo, mannitolo e xilitolo.

### FAI LE GIUSTE SOSTITUZIONI

Poiché questi cibi contengono preziosi nutrienti, la dieta FodMap non li elimina definitivamente dal menù, ma abitua l'organismo a utilizzarli meglio. La prima fase, che dura da due a quattro settimane a seconda dell'intensità dei disturbi, prevede quindi la loro sostituzione con alimenti non problematici: pane e pasta di grano, per esempio, con prodotti fatti con farine senza glutine, come quella di riso; latte vaccino con bevande a base di soia, riso,

### I CIBI CONCESSI

#### FRUTTA

Agrumi, ananas, banana, frutti di bosco (fragole, lamponi, mirtilli), kiwi, melone, papaya, uva, tutta la frutta secca esclusi anacardi e pistacchi

#### VERDURE

Bietole, broccoli, carote, cavoli e verze, cetrioli, erbe aromatiche, fagiolini, finocchi, indivia belga, lattuga (tutte), melanzane, patate, peperoni, piselli freschi, pomodori, rapanelli, sedano, spinaci, zucca (esclusa la trombetta, ricca di FodMap), zucchine, olive

#### PROTEINE

Tutti i tipi di carne e pesce, uova, lenticchie e ceci in scatola, tofu e tempeh, prosciutto e bresaola

#### CEREALI

Pane, pasta e cracker fatti con farina di avena, grano saraceno, miglio, amaranto, riso, quinoa, tapioca (senza glutine)

#### LATTICINI

Brie, camembert, emmenthal, feta, fontina, gorgonzola, groviera, mozzarella, Parmigiano, pecorino, provolone, stracchino, taleggio. Yogurt e gelato senza lattosio

#### DOLCI

Zucchero, cioccolato fondente

#### CONDIMENTI

Aceto, burro, olio, maionese, senape, spezie

#### BEVANDE

Caffè, vino (un bicchiere), birra (un bicchiere), bevande vegetali a base di riso, soia, mandorle.

### I CIBI DA EVITARE

#### VERDURE

Aglio, cipolle e porri, asparagi, barbabietole, carciofi, funghi, mais, taccole, zucca trombetta

#### FRUTTA

Tutti i frutti con nocciolo (albicocche, pesche, prugne, ciliegie, avocado, datteri), anguria, fichi, mele, more, pere

#### CEREALI

Tutti i prodotti a base di farine di grano, orzo e segale

#### PROTEINE

Piatti pronti a base di carne (brodi, salsicce), legumi (ceci, piselli e lenticchie secchi, fagioli)

#### FRUTTA SECCA

Anacardi e pistacchi

#### LATTICINI

Fiocchi di latte, mascarpone, ricotta, gelato, latte

#### DOLCI

Miele

#### BEVANDE

Vini dolci (Marsala, Moscato), succhi di frutta, rum, tisane di camomilla, finocchio, tarassaco

mandorla; ricotta o fiocchi di latte con groviera, Parmigiano, fontina o gorgonzola, e così via. Il consiglio è di rinunciare ai prodotti industriali più ricchi di FodMap, e a salsicce e brodi pronti, dolcificanti e miele, condimenti e salse, aglio, cipolle, datteri, frutta essiccata, succhi di frutta, privilegiando cibi semplici, freschi e non confezionati. Il libro li elenca tutti, con i menù e più di 100 ricette.

### TORNA ALLA NORMALITÀ

Quando il gonfiore si è ridotto, si passa alla fase 2: si reintroducono i FodMap uno alla volta, come nelle diete per le intolleranze. Si sceglie un alimento con un solo tipo di FodMap (es. latte) e, a digiuno, si beve la quantità consumata prima della dieta. Se non dà problemi, si passa ad altri cibi con lo stesso FodMap (es. yogurt o ricotta), altrimenti si attende la scomparsa dei sintomi e poi si dimezza la quantità. E così per gli altri cibi, fino a tornare alla propria dieta usuale, con la sola accortezza di non associare mai tante fonti di FodMap nello stesso pasto. ►

natural

LA DIETA PANCIA PIATTA

WELLNESS

## Il tuo menù per sette giorni

Via latte, grano e legumi. Sì a ortaggi e frutti poveri di FodMap, pesce, uova, formaggi stagionati, pane e pasta senza glutine. Ecco un esempio di schema alimentare settimanale, con i piatti giusti a casa e al ristorante, per comporre la dieta di 21 giorni

### PRIMO GIORNO

#### Colazione

una tazza di latte di mandorla con 15 grammi di riso soffiato, 10 mandorle, un cucchiaino di semi di lino macinati, una fetta di pane senza glutine con un cucchiaino di burro di mandorle e una banana

#### spuntino

una tazza di tè verde

#### pranzo

vellutata di carote e zenzero condita con un cucchiaino di olio d'oliva, insalata di quinoa (45 g), gamberetti (55 g) e rucola con pomodorini e capperi

#### spuntino

uno yogurt senza lattosio con muesli (35 g) e lamponi

#### cena

filetti di rombo (175 g) grigliati con spezie piccanti e olio, zucchine stufate (125 g)

alla menta, insalata di cetrioli e pomodori



### SECONDO GIORNO

#### Colazione

una tazza di latte senza lattosio, due fette di pane senza glutine con burro e salmone affumicato, mezzo pompelmo

#### spuntino

1 galletta di riso e 25 g di groviera

#### pranzo

sandwich con tacchino e mozzarella e insalata con arance, 4 noci del Brasile

#### spuntino

una tazza di tè verde

#### cena

peperoni arrosto, pomodori, spaghetti di riso alla thailandese (con manzo, broccoli, carote)



### TERZO GIORNO

#### Colazione

yogurt senza lattosio con 30 g di muesli, banana bread con farine senza glutine, 120 g di uva

#### spuntino

30 g di noci

#### pranzo

vellutata di carote e zenzero, sandwich con uovo sodo,

insalata di pomodori

#### spuntino

frullato di fragole e banane

#### cena

pollo alle erbe con purè di patate (fatto con olio al posto del latte), una fetta di pane senza glutine



### QUARTO GIORNO

#### Colazione

15 g di riso soffiato, 2 cucchiaini di noci, un cucchiaino di semi di lino macinati, una tazza di latte senza lattosio, banana bread

#### spuntino

yogurt senza lattosio, muesli e mirtilli

#### pranzo

insalata Caesar di pollo, una fetta di pane integrale

#### spuntino

un'arancia

#### cena

spaghetti alla carbonara, hamburger di tofu, yogurt senza lattosio con lamponi



### QUINTO GIORNO

#### Colazione

una tazza di latte di mandorla e 15 grammi di riso soffiato, 10 mandorle, un cucchiaino di semi di lino macinati, una fetta di pane senza glutine con 1 cucchiaino di burro di mandorle e una banana

#### spuntino

frullato con frutta e latte senza lattosio

#### pranzo

vellutata di verdure con insalata di verdure e uova

#### spuntino

un mandarino

#### cena

insalata di ravanelli e cetrioli, filetto di manzo alla paprica con verdure grigliate e una fetta di pane senza glutine, insalata di frutta



### SESTO GIORNO

#### Colazione

frullato di frutta e quinoa (45 g) lessata e profumata con cannella, noci, uvetta e latte di mandorla

#### spuntino

insalata di frutta

#### pranzo

uova in camicia e prosciutto, insalata e una fetta di pane senza glutine

#### spuntino

yogurt senza lattosio e lamponi

#### cena

hamburger di tacchino al formaggio con insalata di lattuga e pomodori, budino di quinoa



### SETTIMO GIORNO

#### Colazione

1 uovo al tegamino e due fette di pane senza glutine, 3 fette di ananas, una tazza di latte di mandorla

#### spuntino

1 galletta di riso e 25 g di grana

#### pranzo

filetto al forno con spinaci all'uvetta sultanina e riso integrale al vapore, arance

#### spuntino

uno yogurt senza lattosio e 1 kiwi

#### cena

spiedini di pollo marinati con salsa di pomodori e cetrioli e una fetta di pane senza glutine, macedonia di fragole e lamponi



### Al ristorante

Mangi fuori casa durante la dieta? Scegli i piatti più poveri di FodMap:

- pasta purché senza glutine, anche la carbonara o al pesto senz'aglio
- carne, pollo o pesce alla griglia con verdure bollite o grigliate, o polenta
- pizza senza glutine con pomodoro
- insalata con tonno, prosciutto, uova o verdure
- bresaola e insalata
- sushi e sashimi