

## COME DEVE MANGIARE LA FRUTTA PAOLINO?

NOTA BENE: QUANTO SEGUE HA SOLO UN VALORE INFORMATIVO GENERICO E MAI PRESCRITTIVO. PERTANTO PRIMA DI INTRAPRENDERE TUTTA, O ANCHE IN PARTE, LA PROCEDURA SOTTOSCRITTA, E' ASSOLUTAMENTE NECESSARIA UNA VISITA MEDICA CHE POSSA ESCLUDERE QUALSIASI INCOMPATIBILITA' CON LA PROCEDURA STESSA

A Paolino, dopo una valutazione clinica e dei suoi valori ematologici, ho consigliato di mangiare frutta in questo modo:

- **Frutta fresca, possibilmente di stagione** in quantità e qualità libera né cotta, né sciroppata,
- **Frutta secca** (prugne, albicocche, fichi e datteri) in piccola quantità,
- **Frutta oleosa** (noci, nocciole, mandorle, non tostate) in piccola quantità.

In questo giorno non deve prendere l'integrazione, perché non necessaria visto l'apporto minerale-vitaminico della frutta.

Dovrà bere almeno 2 litri di acqua, eventualmente anche tisane, tè verde senza zucchero, spremuta di limone e dovrebbe evitare di bere caffè e tè nero.

E' possibile che aumenti la diuresi e che funzioni di più l'intestino.

L'ideale sarebbe che facesse un giorno di regime a frutta nell'arco di tre giorni per un mese. Qualora Paolino, avvertisse un peggioramento, anche minimo delle proprie condizioni di salute, deve interrompere immediatamente questo tipo di alimentazione ed avvertirmi immediatamente. Normalmente si alternano giorni a frutta a giorni in cui ci si alimenta in modo normale. Una volta terminato il periodo iniziale sarebbe buona cosa mantenere come regola un giorno a settimana a sola frutta, magari dopo una giornata impegnativa dal punto di vista alimentare o sportivo o di impegno intellettuale.

Combinazioni ottimali di frutta:

- frutta dolce + frutta semiacida
- frutta semiacida + frutta acida
- i meloni vanno consumati da soli

Perché tali combinazioni?

Le combinazioni si basano sul fatto che alcuni tipi di frutta risultano più digeribili di altri: ogni alimento è digerito da succhi gastrici specifici e soprattutto con tempi e modalità diversi

FRUTTA DOLCE : amarene, cocomeri, datteri, fichi, melagrane, mele, pere, pesche, prugne, uva.

FRUTTA SEMIACIDA : albicocche, ananas, banane, ciliegie, kaki, lamponi, mirtilli e more

FRUTTA ACIDA : arance, cedri, fragole, kiwi, limoni e mandarini

Quando si passa da una combinazione di frutta ad un'altra, nella stessa giornata, è opportuno far trascorrere almeno un'ora e mezza di tempo.

Paolino si sente meglio ed è dimagrito, non solo perché sta facendo attività fisica e sta facendo giorni a frutta, ma anche perché sta seguendo un tipo di alimentazione a basso indice glicemico ..... cosa significa? Lo spiegherò nel prossimo articolo e durante il mio intervento di venerdì prossimo al Deejay Time alle 14.45 sempre su radio DJ! A presto ....NON MANCATE!!

Fabrizio Duranti [www.studio-duranti.it](http://www.studio-duranti.it)

L'articolo è stato scritto in collaborazione con la dottoressa Sarah Polli