

I MENU' DI PAOLINO

Se mi avete seguito fin qui siete stati veramente BRAVI!!! E forse avrete già anche capito come mangia Paolino IN ZONA!!! Cosa significa? ... leggete e capirete!

Dopo aver compreso dagli articoli precedenti quali sono i cibi che dovremmo mangiare, diventa importante capire come mangiarli. Potrei semplicemente dirvi di assumerli seguendo le regole della dieta in Zona: ciò mi semplificherebbe molto la vita, ma sarebbe fin troppo facile.

Zona, per i neofiti vale la pena ricordare come questo termine nasca dalla necessità, secondo il dottor

Sears (il biochimico americano ideatore di questo programma nutrizionale), di considerare l'efficacia del cibo, se ottimamente equilibrato, come quella di un farmaco. È per questo che va calibrato, per fare in modo che non sia né troppo (sovradosaggio) né troppo poco (sottodosaggio). Per comprendere meglio con un esempio, l'acido acetilsalicilico (l'aspirina) per funzionare bene e fornire l'effetto desiderato non deve solo essere somministrato, ma deve anche essere dosato nella giusta quantità. Quando un farmaco è dosato correttamente si dice che è nella sua zona terapeutica. Da qui, per analogia, il termine Zona (ricordate il famoso aforisma di Ippocrate: «Fai che il cibo sia la tua migliore medicina, fai che la tua migliore medicina sia il tuo cibo»?).

Così il cibo, introdotto nell'organismo in determinate proporzioni fra proteine e carboidrati, rende ottimale la risposta insulinica e, proprio come un farmaco (che sottodosato sarebbe inefficace, mentre sovradosato sarebbe tossico), esplica la sua azione ottimale nella zona terapeutica.

Vedremo come Barry Sears, attraverso la Zona (combinando i vari macronutrienti in rapporti precisi), sia riuscito a creare un rapporto estremamente favorevole e a basso indice glicemico.

Il metodo per alimentarsi in Zona è molto semplice:

- come prima regola dobbiamo sempre unire, a ogni pasto, proteine e carboidrati per ridurre l'indice glicemico di questi ultimi;

- l'ideale sarebbe mangiare prima le proteine e poi i carboidrati oppure ingerirli simultaneamente (per esempio prosciutto e melone) e non viceversa;

- cercare di evitare i grassi saturi (come grassi animali, burro eccetera);

- cercare di ridurre i carboidrati raffinati (come pane, pasta e pizza);

- preferire i grassi mono- o polinsaturi (come olio d'oliva o olio di lino);

- preferire le proteine magre (come petto di tacchino e pesce);

- privilegiare i carboidrati favorevoli (come frutta e verdura).

Le quantità dipendono dal peso corporeo, o meglio dal peso della massa magra.

Per semplificare, a seguire ho riportato due menù, perfettamente in Zona, corretti per una donna di 55-60 kg e per un uomo di 70.

Menù tipo in Zona per una donna di 55-60 kg

Colazione

Si potrà scegliere tra:

- 1 toast composto da 2 fette di pane a cassetta integrale, 45 g di prosciutto crudo e 1 sottileta di formaggio, 1 tè senza zucchero;
- 1 frullato con 15 g di proteine in polvere al 90% e una mela o pera di media grandezza, 1 caffè con dolcificante;
- 200 ml di latte macchiato parzialmente scremato senza zucchero, 8 g di proteine in polvere al 90%, 2 fette biscottate integrali;
- 2 yogurt magri;
- 15 g di proteine in polvere, 1 tazza di tè senza zucchero, 2 fette biscottate con poca marmellata di tipo dietetico;
- 15 g di proteine in polvere, 1 tazza di tè senza zucchero, 10 biscotti tipo Pavesini.

Spuntino

Si potrà scegliere tra:

- 1 yogurt magro;
- 1/2 barretta di Enervit Protein al cacao;
- 1 fetta di pane integrale a cassetta con 30 g di formaggio light a pasta molle;
- 1/2 pacchetto di cracker con riso e sesamo, 45 g di prosciutto magro.

Pranzo

Si potrà scegliere tra:

- 90 g di tonno in scatola*, 1 pera;
- 300 g di seppioline con piselli, 1 pacchetto di cracker con riso e sesamo, 4 noci;
- 100 g di prosciutto crudo magro*, 300 g di mele (2 piccole);
- 100 g di prosciutto crudo magro*, 300 g di melone, 1/2 mela;
- 1 frullato con 21 g di proteine in polvere (due misurini pieni) e 2 mele piccole;
- 90 g di petto di pollo o tacchino*, 1 fetta di pane integrale, 1 mela grande;
- 135 g di merluzzo*, 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 mela grande;
- 90 g di vitello o filetto di maiale, 1 pomodoro grande (200g), 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 100 g di salmone o 110 g di nasello surgelato*, 1 fetta di pane integrale a cassetta o 1 pomodoro grande (200 g), 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 45 g di pasta integrale, 80 g di tonno, 4 noci;
- Insalata nizzarda composta da: 2/3 di mozzarella light, 1 uovo sodo, 1 pomodoro grande (200 g), 1 arancia o 1 mela o 1 pesca.

Spuntino

Si potrà scegliere tra gli spuntini proposti più sopra.

Cena

Si potrà scegliere tra:

- 1 minestrina di dado vegetale con 2 formaggini e 15 g di pasta all'uovo, 135 g di merluzzo*, 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 mela grande;
- 1 minestrina di dado vegetale con 2 formaggini e 15 g di pasta all'uovo, 90 g di petto di pollo o tacchino*, 1 fetta di pane integrale a cassetta e 1 mela grande;
- 1 bistecca di vitello o filetto di maiale* (120 g), 1/2 patata lessa (80 g), 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 70 g di pasta integrale, 120 g di petto di pollo o tacchino*, 3 noci;
- 80 g di tonno in scatola, 1 uovo sodo, 1 pomodoro grande* (200 g), 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;

- 150 g di nasello surgelato, 2 fette di pane integrale a cassetta, 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 140 g di salmone, 1 pomodoro grande (200 g), 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 1 mozzarella light, 1 pomodoro grande (200 g), 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 arancia o 1 mela o 1 pesca.

A ogni pasto, in corrispondenza dell'asterisco, è possibile aggiungere un piatto dei seguenti vegetali senza doverli conteggiare: verdura cotta, insalata verde, broccoli, cavolfiori, crauti, cetrioli, funghi, germogli di soia, ravanelli, sedano, zucchine, fagiolini. Condire con aceto e un cucchiaino di olio extravergine pressato a freddo.

Menù tipo in Zona per un uomo di 70 kg (N.B. QUESTO E' IL MENU' DI PAOLINO!!!)

Colazione

Si potrà scegliere tra:

- 20 g di proteine in polvere, 1 cappuccino senza zucchero, 1/2 cornetto integrale;
- 20 g di proteine in polvere, 1 tazza di tè senza zucchero, 3 fette biscottate con poca marmellata di tipo dietetico;
- 15 g di proteine in polvere, 180 ml di latte macchiato parzialmente scremato senza zucchero, 3 fette biscottate con poca marmellata di tipo dietetico;
- 1 toast composto da 2 fette di pane a cassetta integrale, 30 g di prosciutto crudo magro e 1 sottileta di formaggio, 1 uovo alla coque, 1 spremuta d'arancia (circa 130 g);
- 1 frullato con 20 g di proteine in polvere al 90% e una mela e 1/2 pera di media grandezza, 1 caffè con dolcificante;
- 1 panino composto da 2 fette di pane a cassetta integrale, 90 g di tonno, carciofini sott'olio e 1 cucchiaino di maionese.

Spuntino

Si potrà scegliere tra:

- 1 yogurt;
- 1 fetta di pane integrale a cassetta con 30 g di formaggio light a pasta molle;
- 1/2 pacchetto di cracker con riso e sesamo, 45 g di prosciutto magro.

Pranzo

Si potrà scegliere tra:

- 70 g di pasta integrale, 120 g di petto di pollo o tacchino*, 3 noci;
- 70 g di pasta integrale condita con sugo di tonno* (120 g), 3 noci;
- 80 g di tonno in scatola, 1 uovo sodo, 1 pomodoro grande* (200 g), 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 150 g di nasello surgelato, 2 fette di pane integrale a cassetta, 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 2 barrette in Zona.

Spuntino

Si potrà scegliere tra gli spuntini proposti più sopra.

Cena

Si potrà scegliere tra:

- 1 minestrina di dado vegetale con 2 formaggine 15 g di pasta all'uovo, 135 g di merluzzo*, 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 mela grande;

- 1 minestrina di dado vegetale con 2 formaggini e 15 g di pasta all'uovo, 90 g di petto di pollo o tacchino*, 1 fetta di pane integrale, 1 mela grande;
- 1 bistecca di vitello o filetto di maiale* (120 g), 1/2 patata lessa (80 g), 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 140 g di salmone, 1 pomodoro grande (200 g), 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 arancia o 1 mela o 1 pesca;
- 1 mozzarella light, 1 pomodoro grande (200 g), 1 fetta di pane integrale a cassetta, 1 arancia o 1 mela o 1 pesca.

Per eventuali sostituzioni si ricordi che:

- 1 pacchetto di cracker = 1 frutto;
- 1/2 pacchetto di cracker = 1/2 frutto;
- 1 fetta di pane integrale a cassetta = 1 frutto;
- 1/2 fetta di pane integrale a cassetta = 1/2 frutto;
- 1 fetta biscottata con marmellata = 1/2 frutto.

A ogni pasto, in corrispondenza dell'asterisco, è possibile aggiungere un piatto dei seguenti vegetali senza doverli conteggiare: verdura cotta, insalata verde, broccoli, cavolfiori, crauti, cetrioli, funghi, germogli di soia, ravanelli, sedano, zucchine, fagiolini. Condire con aceto e un cucchiaino di olio extravergine pressato a freddo.

Nel linguaggio del dottor Sears questi due programmi alimentari possono anche essere chiamati rispettivamente dieta in Zona a 11 e 13 blocchi.

Il blocco è un'unità di misura che esprime una miscela di macronutrienti: carboidrati, proteine e grassi in un rapporto reciproco di 9 : 7 : 3. In altre parole significa che per ogni 9 g di carboidrati dobbiamo mangiarne 7 di proteine e 3 di grassi; la stessa proporzione mantenuta in tutti i pasti della giornata fa sì che se consideriamo le calorie totali ingerite, la percentuale delle calorie in carboidrati sarà del 40%, in proteine del 30% e in grassi del 30%; da qui il suo nome: dieta 40/30/30. Quando in un

giornata avremo scelto di mangiare*, per esempio, una delle colazioni proposte nel secondo menù (quello a 13 blocchi per un uomo di 70 kg) e a seguire uno spuntino, un pranzo, un altro spuntino e una cena, sempre dallo stesso menù, sapremo di aver mangiato esattamente 13 blocchi di cibo, circa 1.300 kcal, carboidrati, proteine e grassi in un rapporto fra loro costantemente mantenuto di 9 : 7 : 3; e, infine, che i 3 macronutrienti rappresentano rispettivamente il 40, 30 e 30% delle calorie totali: ci siamo, cioè, alimentati in Zona!

Naturalmente tutti coloro che non pesano 60 o 70 kg si chiederanno: «E io che cosa devo mangiare? Di quanti blocchi ho bisogno? Come faccio a mangiare anch'io in Zona?» Per rispondere a queste domande è piuttosto semplice, basterà seguire la procedura spiegata nel prossimo articolo: come calcolare il proprio numero di blocchi.

NON MANCATE!!!

Fabrizio Duranti www.studio-duranti.it

Gran parte delle informazioni contenute in questo articolo, ed in quelli precedenti, sono estratte dal libro "Supersalute con la Zona" ed. Sperling e Kupfer autore: Fabrizio Duranti:

<http://www.studio-duranti.it/index.php?module=htmlpages&func=display&pid=5>

*Le informazioni contenute in questo articolo non intendono sostituirsi al parere professionale di un medico. Infatti, un programma nutrizionale specifico per una persona, rappresenta un atto medico e deve pertanto prevedere un rapporto con uno specialista in grado di valutare l'opportunità di somministrare tale programma allo specifico paziente. È per questo che tutte le indicazioni nutrizionali, qui riportate hanno un esclusivo valore informativo aspecifico. L'utilizzo di

qualsiasi informazione qui riportata è a discrezione del lettore che può utilizzare le suddette indicazioni a solo titolo informativo. Il dr. Duranti, Radio DJ e tutti coloro i quali sono intervenuti nel realizzare tale programma informativo si sottraggono a qualsiasi responsabilità diretta o indiretta derivante dall'uso o dall'applicazione di qualsivoglia indicazione riportata in queste pagine web. Per ogni problema od esigenza specifica si raccomanda di consultare uno specialista.