

LA DIETA A ZONA

Scritto da Administrator

Mercoledì 22 Febbraio 2012 15:24 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 22 Febbraio 2012 15:29

Si tratta di una nuova strategia nutrizionale messa a punto dal dr. Barry Sears, biochimico americano che è andato a studiare i rapporti tra l'alimentazione e la risposta ormonale, nella convinzione che, per ottenere e mantenere un buono stato di salute fisico e mentale ed un peso ottimale, sia necessario introdurre ad ogni pasto una equilibrata e costante percentuale di carboidrati, proteine e lipidi in modo da mantenere livelli ematici ottimali di insulina e di altri ormoni fondamentali per i processi metabolici del nostro organismo, gli eicosanoidi.

LA PRIMA CARATTERISTICA della dieta zona è quindi quella di bilanciare opportunamente i pasti:

ogni volta che si mangia il 40% delle calorie deve provenire dai carboidrati, il 30% dalle proteine, il 30% dai grassi. E' per questo motivo che tale strategia nutrizionale viene anche chiamata diet 40-30-30.

Queste percentuali sono diverse da quelle della dietologia classica che consiglia maggiori quote di carboidrati (pane pasta ecc.. fino al 60% delle calorie giornaliere), e quantità più basse di proteine (carne pesce ecc... che dovrebbero rappresentare circa il 15% delle calorie giornaliere).

In più, mentre nelle prescrizioni alimentari classiche tali percentuali si riferiscono agli introiti giornalieri, nella zona si raccomanda di rispettarle ad ogni pasto, non è previsto quindi, per es., uno spuntino di sola frutta (che contiene essenzialmente solo carboidrati), ma insieme alla frutta bisognerebbe mangiare anche un alimento che contenga proteine e grassi (es. formaggio).

LA SECONDA CARATTERISTICA della dieta zona riguarda i tempi di assunzione del cibo: non si devono lasciar trascorrere più di 5 ore tra un pasto e l'altro, è quindi importante mangiare almeno 5-6 volte al giorno (colazione, pranzo, cena, più 2-3 spuntini intermedi) rispettando sempre e comunque il rapporto 40-30-30 anche negli spuntini.

Da queste premesse consegue inevitabilmente una drastica riduzione degli zuccheri semplici (zucchero da cucina, dolci, bibite, biscotti, gelati..) ed un consumo moderato di cereali raffinati (pane, pasta, riso..) preferendo piccole quantità di quelli integrali.

E' invece importante mangiare abbondanti quantità di verdura e frutta, eccetto frutta secca, banane, carote e patate, troppo ricche di zuccheri.

Tra gli alimenti proteici sono da preferire: carni magre, pesce, formaggi magri, uova (meglio l'albume che il tuorlo) evitando carni grasse, salumi (eccetto il prosciutto crudo magro) e i formaggi a pasta dura.

Tra gli alimenti grassi la preferenza va indubbiamente data all'olio extravergine di oliva, ad alcuni semi oleosi (noci, mandorle..), e all'olio di pesce, ricco di ac. grassi omega 3 che andrebbero anche assunti come integratori alla dose di 2 gr. al giorno; evitare burro, margarina,

LA DIETA A ZONA

Scritto da Administrator

Mercoledì 22 Febbraio 2012 15:24 - Ultimo aggiornamento Mercoledì 22 Febbraio 2012 15:29

lardo, tuorlo d'uovo.

Infine, per mantenere un buono stato di salute ed un buon controllo del peso, non va assolutamente dimenticato di bere almeno 1,5-2 litri di acqua al giorno e di praticare una regolare attività fisica, camminando almeno mezz'ora tutti i giorni o, ancora meglio, (dotandosi di un contapassi da indossare ogni mattina), fare 10.000 passi al giorno