

quarto da carboidrati e per un quarto da grassi. Leguminose e legumi sono costituiti per circa la metà da carboidrati, per un quarto da proteine e un quarto da grassi.

Uno dei principi che stanno alla base della formula, contenuta in questo libro, per ottenere la salute e per dimagrire è che non si deve essere particolarmente preoccupati riguardo l'equilibrio dei macronutrienti; se mangiate cibo sano, automaticamente otterrete quantità sufficienti dei tre macronutrienti, sempre che non prendiate troppe calorie da prodotti a base di farina bianca, zucchero e olio. Quindi non preoccupatevi se mangiate cibi ricchi di carboidrati o se mangiate frutta che contiene zuccheri. Anche i vegetali con un elevato contenuto di carboidrati contengono sufficienti fibre e nutrienti e hanno una quantità abbastanza bassa di calorie da essere giudicati positivamente. Purché non siano raffinati, non dovrete escluderli dalla vostra dieta. È infatti impossibile mettere insieme tutti i nutrienti di cui c'è bisogno per una salute ottimale se la dieta non contempla cibi ricchi di carboidrati.

La frutta fresca, i legumi e le leguminose, i cereali integrali e le radici commestibili sono tutti esempi di cibi le cui calorie provengono in larga parte da carboidrati. È l'indice di nutrienti per calorie di questi cibi che determina il loro valore alimentare. Non c'è nulla di sbagliato nei carboidrati; sono le calorie vuote dei carboidrati raffinati a essere responsabili della loro cattiva reputazione.

Comprendere il concetto di densità calorica

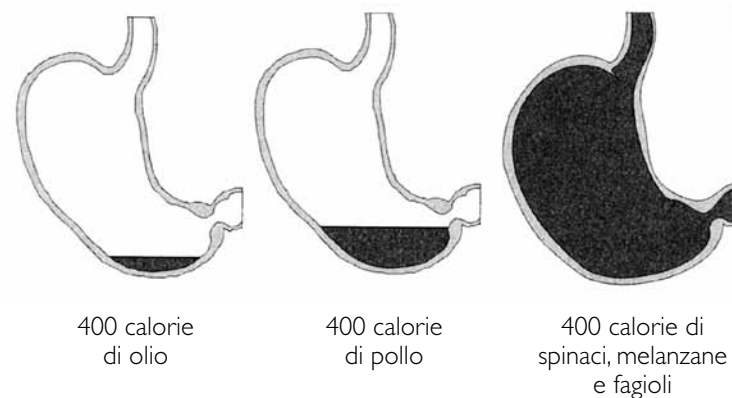
Poiché carne, latticini e oli sono densamente calorici, è praticamente impossibile per noi mangiarli senza ingerire calorie in eccesso. Con questi cibi ricchi di calorie possiamo ingerire una grande quantità di esse prima di sentire che lo stomaco è pieno e di avere soddisfatto la nostra fame. Invece, mangiare cibi ricchi di nutrienti e fibre e con poche calorie ci permette di sentirci sazi senza consumare calorie in eccesso.

Quando si mette a confronto un gruppo che mangia cibi con bassa densità calorica, come frutta e verdura, e un gruppo che mangia cibi ricchi di calorie, si vede che chi ha una concentrazione calorica più alta consuma il doppio di calorie al giorno per soddisfare la propria fame!

Il vostro corpo deve bruciare almeno il 23% delle calorie assunte con i carboidrati per riuscire a convertire il glucosio in grassi, mentre i grassi dei cibi vengono convertiti in grasso corporeo velocemente e facilmente. Cento calorie da grassi ingeriti possono essere convertite in novantasette calorie di grasso corporeo, bruciando appena tre calorie. Quando mangiate oli o grassi animali, questi vengono immagazzinati nel corpo rapidamente e con facilità.

È facile dunque convertire i grassi dei cibi in grasso corporeo; il processo non modifica nemmeno le molecole. I ricercatori oggi possono fare una biopsia al grasso che avete sui fianchi o nell'addome e dirvi da dove proviene – grasso di maiale, grasso da latticini, dal pollo o dall'olio di oliva. I grassi restano gli stessi che avete nel piatto, ma poi finiscono sotto la vostra pelle. Il detto “dalla bocca ai fianchi” è vero alla lettera. I grassi sono anche uno stimolante dell'appetito – più ne mangiate, più ne volete.

PIÙ VOLUME SIGNIFICA MENO CALORIE



I cibi che vi rendono magri

L'appetito non è controllato dal peso del cibo ma dalle fibre, dalla densità nutritiva e dalla densità calorica. Per questo è utile conoscere all'incirca la quantità di calorie per volume. Poiché lo stomaco può contenere circa un litro di cibo, andiamo a vedere quante calorie ci sono in uno stomaco pieno di un determinato cibo.

È abbastanza chiaro quali siano i cibi che vi fanno sentire sazi con la minor quantità di calorie – frutta e verdura. Le verdure fresche, la frutta fresca e i legumi ottengono, ancora una volta, le medaglie d'oro, d'argento e di bronzo. Niente può nemmeno assomigliarvi.

Le verdure fresche sono incredibilmente povere di calorie e ricche di nutrienti e fibre, tanto che più ne mangiate, più dimagrite. Uno dei miei segreti per una nutrizione superiore e una salute perfetta è la *one pound rule*, o “regola del mezzo chilo”. Ecco cos'è: provate a mangiare ogni giorno almeno mezzo chilo di verdura cruda al giorno e anche mezzo chilo di verdura cotta/stufata o surgelata o di verdure non verdi. Mezzo chilo crudo e mezzo chilo cotto – tenete a mente questo obiettivo quando immaginate e consumate ogni pasto. Per alcuni di noi potrebbe essere un obiettivo troppo ambizioso, ma sforzandovi di arrivarci vi assicurerete l'equilibrio alimentare e i risultati che volete. Più verdura mangiate, più peso perderete.

Contenuto calorico degli alimenti più comuni

	Calorie per 100 grammi	Calorie per litro	Grammi di fibre per 100 grammi
Oli	859	7700	0
Patatine fritte	572	3000	0
Carne	440	3000	0
Formaggio	352	3400	0
Pane bianco	286	1500	0

Pollo e tacchino (carne bianca)	198	1600	0
Pesce	176	1400	0
Uova	154	1350	0
Cereali integrali (grano e riso)	132	1000	0,66
Vegetali amidacei (patate e mais)	77	600	0,88
Legumi	77	500	1,1
Frutta	55	300	1,98
Verdure verdi	22	200	1,1

L'elevato volume delle foglie non solo sarà il vostro segreto per avere un girovita snello ma allo stesso tempo vi proteggerà dalle malattie più pericolose.

La densità nutrizionale

I punteggi sulla densità nutrizionale abbinati di seguito ai cibi sono basati sulle sostanze fitochimiche identificate, sull'attività degli antiossidanti e sul contenuto totale di vitamine e minerali.

Densità nutrizionale massima = 100 punti Densità nutrizionale minima = 0 punti

- 100 Verdure a foglia verde scuro
Cavolo nero, foglie di senape, collards, bietole, crescione d'acqua, spinaci, rucola
- 95 Altre verdure verdi
Lattuga romana, bok choy, cavolo cappuccio, cavolini di Bruxelles, asparagi, broccoli, fagiolini, taccola, piselli verdi
- 50 Vegetali non verdi a elevato contenuto di nutrienti
Barbabietole, melanzane, funghi, cipolle, rafano, germogli di legumi, peperoni gialli e rossi, radicchio, cavolfiore, pomodori, carciofo, carote crude
- 45 Frutta fresca
Fragole, mirtilli, altri frutti di bosco, susine, arance, melone, kiwi, mele, ciliegie, ananas, pesche, pere, uva, banane

- 40 Legumi
Lenticchie, fagioli rene rosso, fagioli varietà "grande nord", azuki, fagioli neri, fagioli pinto, piselli secchi spaccati, edamame, ceci
- 30 Frutta secca e semi
Semi di girasole, semi di zucca, semi di sesamo, semi di lino, mandorle, anacardi, pistacchi, noci, noci pecan, nocciole
- 25 Vegetali amidacei colorati
Zucca Butternut o altre varietà di zucche, patate dolci, mais, rape
- 20 Cereali integrali/patate bianche
Tritello d'avena², orzo, riso semigreggio e riso selvatico, grano saraceno, miglio, quinoa, bulgur, pane di cereali integrali, patate bianche
- 18 Pesce
- 15 Prodotti caseari senza grassi
- 15 Uova
- 15 Carne di animali selvatici e pollame
- 8 Prodotti caseari a contenuto intero di grassi
- 6 Carne rossa
- 6 Prodotti a base di cereali raffinati
- 3 Formaggio
- 1 Oli raffinati
- 0 Dolci a base di zuccheri raffinati
Biscotti, torte, caramelle, bibite zuccherate

Uno dei campi di ricerca più interessanti negli anni recenti si è rivelato quello relativo al valore terapeutico dei vegetali e delle Crucifere, tra cui quelli appartenenti alla famiglia delle Brassicaceae e altri ancora, come il cavolo cappuccio, i *collards*, il crescione, la rucola, il cavolfiore e il *bok choy*. I vegetali cruciferi hanno i maggiori effetti anti-cancro di tutti gli alimenti. Gran parte dei fitonutrienti agisce come antiossidante nel corpo, cioè neutralizza i radicali liberi, rendendoli inoffensivi e riducendo il rischio di cancro. I fitonutrienti presenti nelle Crucifere attivano anche il sistema di controllo antiossidante del corpo stesso. Questi composti davvero unici restano in

circolo nel corpo da tre a cinque giorni dopo l'ingestione, offrendo protezione e alimentando numerosi sistemi corporei facendo in modo che funzionino con maggior efficienza.

I vegetali hanno livelli elevati di carotenoidi e altri nutrienti che prevengono le malattie legate all'invecchiamento. Per esempio, la causa principale della cecità legata all'avanzare dell'età in America è la degenerazione maculare.

Luteina e/o zeaxantina negli alimenti³ (in microgrammi)

1 tazza di cavolo cappuccio cotto	28.470
1 tazza di collards cotti	27.710
1 tazza di spinaci cotti	23.940
1 tazza di bietole cotte	19.360
1 tazza di foglie di senape cotte	14.850
1 tazza di peperoni rossi cotti	13.600
1 tazza di foglie di barbabietola cotte	11.090
1 tazza di gombo cotto	10.880
4 tazze di lattuga romana	12.770

Bassi livelli di carotenoidi nella macula sono considerati un fattore di rischio per la degenerazione maculare⁴. Se mangiate verdure almeno cinque volte a settimana, il rischio diminuisce di circa l'86%. Luteina e zeaxantina sono carotenoidi con potenti proprietà che consentono di prevenire la malattia. I ricercatori hanno scoperto che chi ha i livelli nel sangue più alti di luteina ha anche i vasi sanguigni in migliori condizioni, con pochissima o nulla aterosclerosi⁵.

Nutrienti: rapportarli al peso è fuorviante

Il dottor William Harris ha condotto analisi sui principali gruppi di alimenti e ha dato al suo lavoro il titolo *Less grains*,