

ALIMENTAZIONE 1 Notizia del 12/07/2010

## Cosa mangiare sotto l'ombrellone. L'esperto: "Mangiate a colori"

Cosa mangiare e cosa evitare durante l'estate per avere un fisico al top. Tutto quello che c'è da sapere con il nutrizionista e dottore Marco Ceriani

Articolo



LUGANO - Siete in vacanza e vi state godendo un meritato periodo di relax? Potrebbe essere l'occasione giusta per pensare a migliorare la forma fisica, tonificando i muscoli e aumentando la definizione corporea e quindi perdere grasso.

"Durante il periodo estivo caratterizzato da temperature elevate - ci spiega il Dottor Marco Ceriani, esperto di nutrizione e benessere - il nostro corpo ha bisogno di una maggiore idratazione. Sono quindi ideali frutti e verdure reidratanti (pesche, angurie, meloni, pomodori e cetrioli) e carboidrati e proteine rapidamente digeribili".

"Come in città - continua il nutrizionista - è importante fare pasti piccoli e frequenti durante la giornata (almeno 5-6) variando ogni giorno la scelta dei cibi (più colori). Anche durante il periodo estivo risulta essenziale fornire al corpo una giusta dose di energia e un corretto apporto di proteine (indispensabili per mantenere la massa muscolare).

Ecco i consigli del dottor Marco Ceriani su cosa mangiare per rimanere in forma o perdere qualche chilo di peso senza troppi sacrifici e rinunce.

### **1- COLAZIONE ABBONDANTE, RICCA DI ALIMENTI ENERGETICI E PROTEICI**

Un modo ottimale per ricaricarsi d'energia e fornire il giusto apporto di proteine al corpo è dato da questi due esempi di colazione:

- a) Uova (2-3 albumi e 1 tuorlo), pane integrale e succo di frutta;
- b) Mousse di ricotta (50g) o yogurt magro (125 g), pinoli (1 tazza), 2-3 frutti freschi di stagione (con un mixer o un frullatore sminuzzate bene gli ingredienti fino ad ottenere un composto omogeneo).

### **2- FRUTTA E VERDURA COME SPUNITNI IDRATANTI**

Frutta e verdura di stagione, preferibilmente biologica, come: melone, anguria, albicocche, pesche, ciliegie, pomodori, cetrioli, ravanelli)

### **3- PRANZO: PROTEINE MAGRE CON VERDURE**

Pesce alla griglia, carne di vitello o pollo, ricotta, albumi d'uovo e proteine alternative (soia, tofu, tempè e seitan) con verdure a foglia verde e pomodori sono un modo semplice e ottimale per fornire i "mattoni" (aminoacidi) per il mantenimento o la costruzione dei muscoli. E' utile ricordare che la massa muscolare non è solo importante per la performance sportiva ma è essenziale per il mantenimento della corretta postura ed è quindi indispensabile per il benessere fisico.

### **4- CENA: CARBOIDRATI RICCHI DI FIBRA E PROTEINE**

Cereali come farro, orzo e avena, ricchi di energia e di elementi utili (fibre, vitamine e minerali), sono un alimento ideale se consumato come monopiatto con un condimento a scelta tra: legumi, ricotta o vongole.

### **5- BEVANDE**

E' importante bere a piccoli sorsi per reidratare i liquidi e i sali persi con la sudorazione. Sono ideali le bevande non gassate come il tè verde o spremute di pompelmo (entrambi "brucia grassi" naturali). Fate attenzione alle bevande ricche di zuccheri nascosti (che forniscono calorie senza che ve ne accorgiate come le bevande a base di tè o di frutta) o all'eccesso di edulcoranti (zuccheri artificiali).

## Quali sono i cibi che l'Italia ci invidia

Articolo



Anche se l'Italia è un paese noto per la varietà e qualità dei suoi cibi, invidia alla vicina Svizzera alcuni prodotti alimentari che rappresentano un vero e proprio diversivo per numerosi italiani che, approfittando di impegni di lavoro o di relax, ritornano in patria con prodotti alimentari esclusivi. Abbiamo chiesto al Dott. Marco Ceriani (noto esperto di nutrizione e benessere) di svelarci la lista di questi alimenti: ecco che cosa ci ha raccontato.

"Per prima cosa la Svizzera, agli occhi di noi italiani, si connota per la grande attenzione verso la qualità produttiva degli alimenti. I prodotti da agricoltura locale e soprattutto biologica sono presenti da voi anche e soprattutto nella grande distribuzione alimentare. Mentre in Italia si tratta ancora di una nicchia di mercato destinata ad una piccola fascia di popolazione. Nel vostro paese è dunque molto più semplice seguire una dieta sana con alimenti che conservano tutte le loro caratteristiche nutritive".

Senza citare il cioccolato svizzero e i formaggi, le cui qualità ed eccellenza sono ormai note ecco le meraviglie alimentari che l'Italia ci invidia:

**1. Ovomaltine (e le sue sorelle)** - E' praticamente l'equivalente in polvere della Nutella, con la quale condivide fama ed energia, ma in Italia è praticamente introvabile. Questa meraviglia a base di estratto di malto, cacao, latte scremato e vitamine, in grado di fortificare la colazione del mattino o essere consumato come snack nei frullati è reperibile solo in pochi negozi alimentari italiani. Mentre è proprio impossibile reperire i moltissimi prodotti che compongono la famiglia di Ovomaltine e che sono ideali come snack rompi-digiuno durante tutta la giornata. "Choc ovo", "Ovosport", "Mini Choc ovo" e "Ovo drink", la bevanda ad altissima energia, rappresentano un vero e proprio sogno dei consumatori italiani.

**2. Le barrette di frutta porzionate** - Si tratta di un prodotto semplice e particolarmente apprezzato, non solo dagli sportivi, perché grazie alla composizione naturale e alla facilità di fruizione permette di essere "dosato" durante la giornata in base alle esigenze personali. Molto apprezzata dagli italiani anche la distribuzione capillare di questi snack, reperibili anche nelle stazioni di benzina.

**3. Quorn™** - E' il capostipite di una famiglia di prodotti innovativi, ideali per alimentarsi con gusto all'insegna del benessere e della forma fisica. Nuovi alimenti che testimoniano la grande attenzione elvetica anche verso l'innovazione alimentare.

Con il nome Quorn™ si individua una gamma di prodotti (polpette, tritato, fettine impanate) creati a partire da una proteina non convenzionale, totalmente VEG, che ha come base un composto a base di funghi ottenuto tramite fermentazione naturale.

I funghi sono composti da acqua e proteine di grande valore biologico (80% rispetto al 50% dei fagioli secchi e al 74% della carne di vitello!), fibre alimentari, vitamine (C, B2, B6, D, PP, K) e minerali (calcio, potassio, fosforo, ferro, magnesio, rame e zinco).

Si tratta di prodotti con un bassissimo livello di grassi e dotati di una gradevolezza molto superiore alle altre preparazioni alimentari proteiche a base vegetale (soia o glutine di grano).

Il Quorn™ è un alimento che nutre con gusto e digeribilità (praticamente assenti i carboidrati e il sodio) ancora totalmente sconosciuto in Italia dove vegetariani e persone particolarmente attente al benessere si organizzano veri e propri viaggi d'acquisto!

Marco Ceriani

*Foto Keystone Edi Engeler*

**Presentazione Dr. Ceriani**

Marco Ceriani è un esperto di nutrizione e benessere (laureato in scienze delle preparazioni alimentari). Ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport. E' consulente di numerosi atleti e team professionistici. Ha al suo attivo centinaia di supplementi per la performance e il benessere. Ideatore del metodo BELLA FORZA che coniuga dieta, supplementi e allenamento per massimizzare la performance e il benessere fisico (beauty). [www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)

LUGANO

## Bellezza e forma fisica, tutti i trucchi segreti. A colloquio con l'esperto

Il Dott. Marco Ceriani, ideatore del metodo Bella Forza, svela i trucchi per essere in forma tutto l'anno

Articolo



LUGANO - In Italia il suo lavoro che abbina diete, integratori e allenamento è molto richiesto sia da atleti professionisti che da attori, modelle e personaggi televisivi. Abbiamo chiesto al Dott. Marco Ceriani, ideatore del metodo BELLA FORZA, di svelarci qualche trucco per essere sempre in forma. Ecco che cosa ci ha svelato:

**Qual'è il primo segreto per essere in forma?**

Apparire al meglio non è mai una questione di peso ma di equilibrio tra livello di idratazione corporea, massa grassa e muscolo.

**Quanto conta l'attività fisica?**

Contrariamente a quanto si crede, è con l'attività fisica che migliora il metabolismo dei nutrienti e non con la dieta. Per dimagrire o essere sempre in forma con alti livelli di energia e carica mentale si deve semplicemente abbinare dieta e allenamento. E' un consiglio semplice ma allo stesso tempo prezioso ed efficace.

**Esiste una dieta per tutti?**

Non esiste una dieta che sia valida universalmente: ogni individuo ha caratteristiche metaboliche specifiche, dunque la dieta deve essere sempre personalizzata. I nutrienti devono inoltre essere attentamente calibrati nel corso della giornata per risultare appropriati alle richieste dell'organismo (nei giorni di riposo o in cui mi alleno di sera anzichè al mattino la dieta ovviamente cambia).

**Ci sono dei trucchi per apparire al meglio in breve tempo?**

Non sempre si hanno a disposizione lunghi periodi di tempo per esser fisicamente al meglio. Ci sono

risultano realmente efficaci:

1. eliminare totalmente gli alcolici
2. ridurre di molto i carboidrati ed eliminare gli zuccheri semplici
3. eliminare totalmente il sale sostituendolo con spezie ed erbe aromatiche
4. bere solo acqua naturale e in quantità appropriata
5. assumere frutta "beauty" (papaya, ananas, guava, açai, kiwi) ad elevato apporto di molecole attive antiossidanti.

### Quali sono i segreti per un fisico scolpito?

La dieta non può agire a livello localizzato ma può supportare nel modo migliore un programma di allenamento specifico per questi muscoli. I consigli, anche in questo caso, sono pochi e semplici:

#### Training:

- è importante la qualità e l'intensità dell'esercizio (3 volte la settimana a giorni alterni)
- non superare i 40 minuti di allenamento per seduta

#### Diet:

- I carboidrati devono decrescere nel corso della giornata (arrivando a zero alla sera)
- Le proteine devono invece crescere per arrivare al massimo alla sera (ad esempio con una cena composta da pesce o carne con verdura)

#### Supplements:

- Introdurre nella dieta cibi "brucia grasso" (come pompelmo, tè verde)
- Integratori a base di tè verde, carnitina, Q10

### È possibile abbinare degli integratori all'allenamento?

Sono utili per integrare i nutrienti che vengono richiesti in maggior quantità in determinate situazioni metaboliche indotte da dieta o allenamento.

Gli aminoacidi effervescenti, facilmente solubili in acqua, rappresentano un modo nuovo e utile per apportare elementi proteici fondamentali non solo per i muscoli ma anche per le strutture vitali dell'organismo (enzimi e molecole attive). Se risultano utili per elevare il benessere e tonificare l'organismo, sono indispensabili per la scelta vegetariana o vegana (questi aminoacidi sono ottenuti con processi naturali dalla canna da zucchero).

### Qual'è il segreto per massimizzare le performance?

Non esiste performance fisica migliore e duratura del benessere e della longevità. Il metodo migliore per ottenere il massimo nello sport e nella vita è associare in modo corretto dieta, integratori e attività fisica (non necessariamente uno sport). Questo è il mio lavoro da oltre 20 anni ed è la base del metodo BELLA FORZA ([www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)).

Marco Ceriani è un esperto di nutrizione e benessere (laureato in scienze delle preparazioni alimentari). Ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport. È consulente di numerosi atleti e team professionistici. Ha al suo attivo centinaia di supplementi per la performance e il benessere. Ideatore del metodo BELLA FORZA che coniuga dieta, supplementi e allenamento per massimizzare la performance e il benessere fisico (beauty). [www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)

## Peso forma: quello che la bilancia non dice

Marco Ceriani, esperto in nutrizione e benessere, spiega: "Perdere peso non equivale a dimagrire"

Articolo



LUGANO - Per tanti è un assillo quotidiano, per altri una curiosità settimanale, per molti è un guardare in faccia la dura realtà. La bilancia è tutto questo, ma... La bilancia è uno strumento che spesso non dice la verità.

"2 chili di peso in più infatti non significano automaticamente l'essere ingrassati e 3 chili di peso in meno non significano automaticamente d'essere dimagriti", ci dice l'esperto in nutrizione e benessere Marco Ceriani.

Ecco perché - Secondo l'esperto la ragione è semplice: il corpo umano è composto dallo scheletro, acqua, muscoli e grasso. "Il tessuto magro (muscolare) pesa di più di quello grasso - prosegue - quindi facendo attività fisica aumenta la massa muscolare e diminuisce il grasso. È quindi possibile pesare di più ed essere più magri (con più muscoli e meno grasso). Viceversa è possibile perdere massa magra (per esempio dopo solo alcune settimane di gesso e immobilità l'arto immobilizzato è visibilmente più piccolo dell'altro), pesando quindi di meno ma mantenendo la stessa quantità di grasso".

È proprio giocando sull'idratazione (il corpo umano è composto per il 40-70% d'acqua), come spiega Ceriani, che si possono quindi perdere, con saune e sudorine, diversi chili che in realtà sono litri d'acqua che presto vengono reintegrati.

Il "trucco" - La bilancia quindi è uno strumento che misura solamente il peso totale del corpo senza poter fornire alcuna indicazione sulla percentuale delle singole componenti corporee fissa (struttura ossea) e variabili (muscolo, acqua e grasso).

"Un aumento di peso, se dovuto ad un incremento della massa muscolare (considerato che il muscolo pesa di più del grasso) - conclude Ceriani - è indubbiamente una situazione favorevole, viceversa se si è perso peso anche o essenzialmente a causa di perdita di acqua o massa muscolare per inattività o errato

**Il consiglio dell'esperto** - "Trascurare il peso e prenderlo come una valutazione di massima e affidarsi a determinazioni corporee (misurazioni specifiche come l'adipometria mediante ecografo) in grado di scomporre la massa grassa da quella magra, determinando anche il livello di idratazione corporea".

#### Donna e uomo: un corpo diverso

Il corpo maschile differisce profondamente da quello femminile anche per la sua composizione. Il grasso di deposito costituisce circa il 10% della massa corporea degli atleti di sesso maschile, mentre è attorno al 15% nelle atlete di sesso femminile. Grande diversità (dovuta alle differenti funzioni ormonali) anche per la percentuale del grasso essenziale che è attorno al 3% negli uomini e al 12% nelle donne.

Il peso corporeo (Body Weight) è dato dalla somma della massa grassa (Fat Mass) corporea con quella magra (Fat Free Mass)

$$BW = FM + FFM$$

La massa magra (FFM) si può scomporre in ulteriori quattro componenti:

Acqua totale (Total Body Water) ~ 40-70%

Muscolo (Protein Mass) ~ 20%

Ossatura (Mineral Mass) ~ 6%

Glicogeno (Glycogen) ~ 1%

$$FFM = TBW + PM + MM + G$$

Per favorire il benessere e l'efficienza fisica è quindi molto più importante tenere monitorato il livello di massa magra (muscolo) che non il peso corporeo.

Marco Ceriani è un esperto di nutrizione e benessere (laureato in scienze delle preparazioni alimentari). Ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport. È consulente di numerosi atleti e team professionistici. Ha al suo attivo centinaia di supplementi per la performance e il benessere. Ideatore del metodo BELLA FORZA che coniuga dieta, supplementi e allenamento per massimizzare la performance e il benessere fisico (beauty). [www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)

ALIMENTAZIONE 5 Notizia del 09/08/2010

## 10 semplici regole... per vivere in forma

Articolo





Stare in forma: una necessità sentita da un numero sempre più elevato di persone. Non più un lusso per ricchi o per sportivi: bisogna smentire il luogo comune che per stare bene bisogna anche spendere. Bastano poche semplici regole, e si può vivere in forma anche se non si è dei nababbi, e non si può andare in palestra tre volte alle settimana. Abbiamo chiesto al dottor Marco Ceriani, esperto in nutrizione e benessere, di indicarci le linee guida per essere in forma.

Ecco la sua risposta in 10 punti. Un semplice decalogo per vivere meglio.

1 - **Elimina i carboidrati raffinati (pane e pasta) sostituendoli con quelli integrali.** Assumi carboidrati solo a mezzogiorno e a giorni alterni.

2 - **Varia le fonti proteiche e gli alimenti in genere.** Non solo carne ma anche pesce, uova, legumi, latte e derivati e proteine alternative veg (soia, tofu, tempè, quorn). Introdurre con l'alimentazione sempre gli stessi nutrienti significa impoverire l'organismo, a causa di una perdita di enzimi, delle sue capacità di assorbire altri nutrienti favorevoli al mantenimento della salute.

3 - **Più colori sulla tavola.** Scegli ogni giorno un colore diverso di frutta e verdura.

4 - **Fraziona l'alimentazione.** Fai almeno 5-6 spuntini durante la giornata al posto di colazione/pranzo/cena.

5 - **Aumenta le proteine magre.** Le proteine e gli aminoacidi che le compongono sono alla base del benessere e della forma fisica. Se un organismo magro può essere carente di alcuni nutrienti, un organismo tonico con massa muscolare adeguata è senz'altro efficiente.

6 - **Meno sale e più spezie aromatiche.** Il sodio, contenuto nel sale da cucina è il responsabile maggiore di alcune patologie che diminuiscono il livello di salute e benessere. Sostituiscilo con delle spezie e erbe aromatiche, naturalmente ricche di sapore e antiossidanti.

7 - **Assumi grassi essenziali.** Sono i grassi che promuovono la salute e sono fondamentali per l'efficienza fisica. Li trovi naturalmente presenti in: olio extravergine di oliva, olio di lino, salmone e pesci grassi.

metabolici (assorbimento delle proteine e degli altri nutrienti). Eliminalo dall'alimentazione o limitalo a 1-2 bicchieri di vino al giorno nei pasti principali.

9 - **Frutta e verdura come snack.** 4-5 porzioni di frutta la giorno sono consigliate dai nutrizionisti per il livello di vitamine, sali minerali e fibre apportate. D'estate rappresentano anche il modo vincente per combattere la sete e reintegrare i sali minerali persi con la sudorazione.

10 - **Attività fisica (non necessariamente uno sport).** Il movimento costante e adeguato al livello di preparazione fisica è fondamentale per mantenere efficiente l'organismo e per migliorare il metabolismo dei nutrienti.

Foto Keystone

Marco Ceriani è un esperto di nutrizione e benessere (laureato in scienze delle preparazioni alimentari). Ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport. E' consulente di numerosi atleti e team professionistici. Ha al suo attivo centinaia di supplementi per la performance e il benessere. Ideatore del metodo BELLA FORZA che coniuga dieta, supplementi e allenamento per massimizzare la performance e il benessere fisico (beauty).

## Le sei regole per una grigliata d'oro



LUGANO - È tempo di grigliate per i ticinesi. Sono tantissimi coloro che amano le grigliate, il barbecue, e che nella buona stagione si esercitano davanti a fuochi, griglie, bistecche, salsicce e bruschette. Occorre però fare attenzione per poter realizzare una grigliata coi fiocchi. Il Dott. Ceriani, esperto di benessere e alimentazione, ci spiega in sole 6 mosse come preparare una grigliata in giardino secondo le regole della perfetta forma fisica.

### 1. LEGNO AROMATICO

Si all'utilizzo di carbone e carbonella, no all'alcool e ai derivati del petrolio che presentano un'elevata possibilità di inquinamento dei cibi.

### 2. GRIGLIA VERTICALE

E' meno diffusa di quella orizzontale, ma se ben posizionata (arretrata di mezzo metro rispetto alla brace) permette di scolare il grasso senza che questo provochi ritorni di fiamma che anneriscono gli alimenti sviluppando sostanze tossiche per l'organismo.

### 3. AROMI

Spezie ed erbe aromatiche (timo, rosmarino, aglio, chiodi di garofano, cannella, origano, zenzero, paprika, peperoncino) sono un mix naturale con un elevato livello di protezione contro i composti cancerogeni che si sviluppano durante la grigliatura degli alimenti (imbrunitura, nota come reazione di Maillard, che interessa aminoacidi, proteine e zuccheri, e sviluppa composti aromatici).

### 4. CONTORNO DI FRUTTA EVERDURA

Alcuni frutti come ananas, papaia e mango aiutano la digestione delle proteine. Quindi è naturale abbinarli nelle grigliate di carne o pesce, nei piatti di portata (sostituendo in questo modo cibi meno adatti alla forma fisica come le patatine fritte).

### 5. CHE COSA GRIGLIARE?

Non solo carne ma pesce, verdure (melanzane e zucchine) e anche proteine alternative VEG (dalla soia o dal glutine di grano).

### 6. QUALE CUCINA UTILIZZARE?

Dipende dal tipo di alimento da grigliare. Carni o pesci ricchi di grasso non devono essere cosparsi d'olio prima della grigliatura; quelle più magre come pollo, tacchino, verdure e proteine VEG migliorano se poste, prima della grigliatura, in un bagno di olio. Quale? Olio extravergine di oliva e per la griglia e un mix di olio extravergine di oliva (70%) e olio di lino biologico e spremuto a freddo (30%) a crudo, sull'alimento cotto.

Marco Ceriani è un esperto di nutrizione e benessere (laureato in scienze delle preparazioni alimentari). Ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport. È consulente di numerosi atleti e team professionistici. Ha al suo attivo centinaia di supplementi per la performance e il benessere. Ideatore del metodo BELLA FORZA che coniuga dieta, supplementi e allenamento per massimizzare la performance e il benessere fisico (beauty). [www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)

ALIMENTAZIONE 7 Notizia del 23/08/2010

## Si chiamano "diete proteiche" e le conosceva perfino il poeta Marinetti

Il perché di un successo spiegato dal professor Marco Ceriani, esperto di nutrizione e benessere



MILANO - Le diete "low carb" (un regime alimentare a basso apporto di carboidrati) rappresentano la tendenza alimentare del momento, ma non sono una moda. Già nel 1909 in Italia Filippo Tommaso Marinetti, artista futurista polivalente (pittore, poeta e romanziere), dichiarò guerra ai carboidrati e in particolare alla pastasciutta: "La pastasciutta, per quanto gradita al palato, è una vivanda passatista perché appesantisce, abbruttisce, illude sulla sua capacità nutritiva, rende scettici, lenti, pessimisti." Rincarando la dose, imputò ai carboidrati la colpa di essere un alimento antivirile: "perché lo stomaco appesantito ed ingombro non è mai favorevole all'entusiasmo fisico per la donna".

**Qual è il significato di dieta "low carb"** - Si tratta di diminuire la quota di carboidrati al di sotto del 50%, livello ottimale per la dieta mediterranea. La dieta mediterranea, anche se viene oggi indicata come la migliore per perseguire il benessere, non lo è per chi insegue un dimagrimento o una definizione fisica.

"Il mix di carboidrati (pane, pasta e riso) e grassi (olio di oliva) è una vera e propria bomba energetica che era ottimale per popolazioni contadine. Oggi però il fabbisogno calorico individuale si è di molto abbassato e quindi è indicato non abbinare grassi e carboidrati e soprattutto moderare questi ultimi. Da notare che se per le due fonti energetiche grassi e carboidrati non esiste un fabbisogno minimo giornaliero (perché è in funzione del consumo calorico dovuto all'attività lavorativa e allenamento fisico), per le proteine il corpo umano ha una richiesta di circa 1 g per chilo di peso corporeo indipendentemente dall'attività svolta. Le diete "low carb" sono quindi diete ad elevato apporto proteico e risultano ideali in abbinamento all'attività fisica di rimodellamento (pesi o esercizi a corpo libero) o in caso di diete dimagranti, sempre supportate da adeguata attività fisica.

**Come attuare una dieta low carb** - Il segreto per perdere peso e mantenere una perfetta forma fisica è nel "timing" alimentare. Le proteine, per essere correttamente utilizzate dall'organismo, devono essere presenti sia a colazione che a pranzo e a cena nella dieta giornaliera.

Marco Ceriani

esperto di nutrizione e benessere, ideatore del metodo Bella Forza ([www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it))

#### SCHEMA DI DIETA LOW CARB

COLAZIONE: 1 uovo con prosciutto cotto e 1 fetta di pane integrale + spremuta di agrumi

SPUNTINO: 1 frutto di stagione

PRANZO: Carne ai ferri con verdura di stagione + 1 panino integrale

SPUNTINO: ricotta con frutti di bosco

CENA: Pesce con verdura al vapore

SPUNTINO: 1 yogurt al naturale

#### **I VANTAGGI DELLE DIETE LOW CARB**

- Promuovono la definizione corporea ed il tono muscolare
- Riducono il grasso corporeo
- Migliorano l'efficienza fisica
- Aumentano l'energia e la forza fisica

ALIMENTAZIONE 8 Notizia del 30/08/2010

## **Evviva i grassi, purchè si chiamino Omega 3**

Chi lo ha detto che i grassi fanno male? Non tutti almeno. I nutrizionisti tendono a rivalutarli. E il perchè lo spiega Marco Ceriani, esperto di nutrizione e benessere



LUGANO - Rivalutare i grassi. Questa è la parola d'ordine dei nutrizionisti di mezzo mondo. Dopo essere stati accusati per molti anni di essere la rovina dell'efficienza fisica e del peso forma, i grassi sono oggi rivalutati per le loro indispensabili funzioni di: riserva energetica dell'organismo (forniscono 9 calorie per grammo); isolamento termico (proteggono il corpo dalle basse temperature); assorbimento e veicolo delle vitamine (A,D,E, K) dette appunto liposolubili (o solubili nei grassi); struttura a livello cellulare (compongono la membrana cellulare); sviluppo cerebrale (soprattutto nella fase dell'accrescimento).

**C'è grasso e grasso** - "I grassi alimentari - ci spiega Marco Ceriani esperto di nutrizione e benessere, nonché ideatore del metodo Bella Forza - sono costituiti da miscele variabili di grassi a seconda del tipo di alimento. Nei grassi di origine animale (carne, uova, latte e formaggio) prevalgono gli acidi grassi saturi, ritenuti dannosi per la salute. I grassi vegetali e dei prodotti della pesca sono invece prevalentemente insaturi, e sono i grassi monoinsaturi (olio di oliva) e i grassi polinsaturi (olio di lino). Un consumo regolare, a crudo sugli alimenti, di grassi insaturi è in grado di svolgere un'azione di prevenzione riducendo il rischio di insorgenza di malattie cardiovascolari".

Insomma per favorire la salute e la forma fisica, i grassi saturi dovrebbero quindi essere ridotti nella dieta a favore dei grassi insaturi. Ma quali sono i grassi da preferire? "Sono l'olio extra vergine d'oliva, l'olio di lino biologico spremuto a freddo e i rassi essenziali (omega 3)" precisa Ceriani.

**I famosi Omega 3** - Omega 3 è un nome oggi noto a tutti, ma di cosa si tratta? Marco Ceriano prova a fare chiarezza su un termine che abbiamo sentito spesso. "Omega 3 è il nome con cui vengono denominati alcuni acidi grassi polinsaturi ( il termine 'omega' è seguito da un numero che indica la posizione del primo doppio legame nella formula chimica di struttura). Nella famiglia degli acidi grassi polinsaturi (PUFA - PolyUnsaturated Fatty Acids) ci sono gli acidi grassi essenziali (Essential Fatty Acids= EFA), che devono essere apportati necessariamente con la dieta perché l'organismo umano non è in grado di produrli da solo".

**I più noti grassi essenziali** - I più noti grassi essenziali sono Omega 6 e Omega 3. Quest'ultimi sono accreditati come ottima prevenzione naturale nei confronti di alcune delle più diffuse patologie cardiovascolari (dislipidemie, ipercolesterolemie, infarto) e nella prevenzione e cura delle infiammazioni (disturbi articolari, colon irritabile, asma) al pari di altri due composti naturali come la condroitina e la glucosamina. Studi recenti hanno dimostrato come glucosamina e omega 3 diano effetti. Migliori se assunte in sinergia.

RED

#### **EFFETTI POSITIVI DEI GRASSI OMEGA 3**

- Controllo della pressione sanguigna
- Protezione delle articolazioni
- Prevenzione di alcune patologie della pelle
- Molteplici effetti benefici durante la gravidanza e l'allattamento
- Miglioramento dell'apprendimento dei bambini e delle attività cerebrali in genere

**Marco Ceriani** è un esperto di nutrizione e benessere (laureato in scienze delle preparazioni alimentari). Ha diretto centri di medicina e di nutrizione applicata allo sport. È consulente di numerosi atleti e team professionistici. Ha al suo attivo centinaia di supplementi per la performance e il benessere. Ideatore del metodo BELLA FORZA che coniuga dieta, supplementi e allenamento per massimizzare la performance e il benessere fisico (beauty).  
[www.bellaforza.it](http://www.bellaforza.it)