

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015

In forma per l'estate con la dieta mediterranea

Non solo fa dimagrire ma promette anche una vita più lunga. Secondo gli esperti la dieta mediterranea è il regime alimentare per avere successo contro pancetta e chili di troppo. Qui tutti i cibi che fanno bene a linea e salute



1 / 10 - La dieta mediterranea Niente regimi last minute o digiuni prolungati, per gli esperti il segreto per essere pronte alla prova bikini è la dieta mediterranea. Che, più che una vera e propria dieta, è uno stile di vita sano da seguire. I vantaggi? Con questo tipo di alimentazione si riduce il rischio di contrarre malattie cardiovascolari e tumori grazie a un maggiore consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali, alla riduzione dei grassi saturi a favore di quelli insaturi e al consumo maggiore di carne bianca rispetto a quella rossa.

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015

Manca un mese ad agosto e alla faticosa prova bikini, quella, insomma, per cui non ci sono più scuse che tengano. Gli esperti sconsigliano digiuni e regimi last minute. Il segreto per avere successo? **La dieta mediterranea**, che fa bene al giro vita ma soprattutto alla salute.

«La dieta mediterranea non nasce come una dieta dimagrante – **afferma il dottor Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, specialista in Scienza della Nutrizione Umana all'Università La Sapienza di Roma** – ma è un modello, uno stile di vita per vivere in salute. I dati in letteratura ci dicono che se ci avviciniamo di più alla dieta mediterranea beneficiamo, oltre alla diminuzione del peso, di molti vantaggi. Come la riduzione del rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, tumori, Alzheimer, Parkinson e sindrome metabolica».

Il segreto del successo della dieta mediterranea: un maggiore consumo di proteine vegetali rispetto a quelle animali, la riduzione dei grassi saturi a favore di quelli insaturi e il consumo maggiore di carne bianca rispetto a quella rossa.

I cibi sì: insalata mista, pesce crudo, verdura e frutta di stagione, cereali, legumi, olio di oliva, pasta e vino.

I cibi no: margarina, condimenti, junk food come dolci e fritti, alcolici e bevande gassate.

Gli alimenti star: quinoa, amaranto, avocado, lemon gras, mango e daikon.

Guarda la **gallery** con i piatti consigliati dallo chef stellato Enrico Cerea e il vademecum del nutrizionista per arrivare in forma alla prova costume.

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



2 / 10 - Cosa mangiare? Sì a insalata mista, pesce crudo, verdura e frutta di stagione.

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



3 / 10 - I cibi da evitare Margarina, condimenti, junk food come dolci e fritti, e alcolici.

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



4 / 10 - Sì all'olio extravergine di oliva «L'olio extravergine di oliva è il miglior grasso da condimento perché contiene l'acido oleico, un acido grasso monoinsaturo che aiuta a tenere bassi i livelli di colesterolo, polifenoli, antiossidanti e omega 3», spiega **Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, specialista in Scienza della Nutrizione Umana all'Università La Sapienza di Roma.**

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



5 / 10 - Gli alimenti ideali per perdere peso Nella routine alimentare non possono mancare: **cereali, pesce, verdura di stagione, frutta, legumi, olio di oliva, pasta e vino.**

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



6 / 10 - Gli alimenti consigliati dallo chef Per lo chef stellato Enrico Cerea, gli ingredienti base per dimagrire senza rinunciare al gusto sono: **quinoa, amaranto, avocado, lemon gras, mango e daikon.**

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



7 / 10 - L'insalata tipo **Lo chef Enrico Cerea consiglia:** una insalata di pomodori alla greca sostituendo la feta con lo yogurt. Oppure una insalata di pesce al vapore con del pesto gentile o una classica nizzarda sostituendo il tonno all'olio di oliva con del tonno crudo.

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



8 / 10 - La cottura Scegliere il crudismo, la cottura a vapore, alla griglia o alla piastra.

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



9 / 10 - Lo sneak da portare in ufficio Fragole con yogurt e tre noci.

GLAMOUR.IT

1 luglio 2015



10 / 10 - Il parere dell'esperto «La dieta mediterranea non nasce come una dieta dimagrante - **afferma il dottor Luca Piretta** - ma è un modello, uno stile di vita per vivere in salute. I dati in letteratura ci dicono che se ci avviciniamo di più alla dieta mediterranea beneficiamo, oltre alla diminuzione del peso, di molti vantaggi. Come la riduzione del rischio di incorrere in malattie cardiovascolari, tumori, Alzheimer, Parkinson e sindrome metabolica».