



solo
1€

Drew Barrymore

A 42 ANNI VOGLIO VIVERE COMODA. SCARTO LE SCARPE E I RUOLI CHE MI STANNO STRETTI

JAMES FRANCO
SONO SEMPRE INNAMORATO. ORA LO SONO DI JOHN STEINBECK

CAROLE MIDDLETON
E DOPO KATE ANCHE PIPPA È SISTEMATA PER BENIGNO

MARIA GRAZIA CUCINOTTA
IO E MIA FIGLIA VI PARLIAMO DI BULLISMO

SPECIALE CANNES
CHI HA VINTO LA PALMA D'ORO DELL'AMORE

F

N. 22 settimanale 7 giugno 2017 1 euro

DONNE CORAGGIOSE
DOPO IL TERREMOTO ABBIAMO RICOSTRUITO SCUOLE ANCORA PIÙ BELLE

Beauty
UN CORPO A PROVA DI SPIAGGIA

Moda
NOMADE CHIC

VIAGGI DAL VENETO ALLA SICILIA IN LUOGHI DA SOGNO

DIETA LONGLIFE

I CIBI APPROVATI DALLA SCIENZA PER VIVERE SANE E PIÙ A LUNGO



ARQUEMONT

Articolo sul Metodo Wellbeing apparso su "F"

Giugno 2017

CON LA DIETA DEL BENESSERE PERDI PESO E VIVI A LUNGO!

Con la dieta del benessere perdi peso e vivi a lungo!

Dimentica il conteggio delle calorie e la bilancia. Basta eliminare junkfood e zucchero, poi puoi mangiare tutto quello che ti piace. Dalla carne (poca) alla frutta, meglio se fuori pasto, freschissima e bio. Ogni mattina, appena sveglia, un bicchiere di acqua e limone per depurare gli organi. Associa i cibi in modo da non alterare il pH basico dell'organismo. Sono i principi del metodo Wellbeing, non solo un regime, ma uno stile di vita che ti fa amare il cibo e te stessa. Per arrivare alla prova costume in forma strabiliante e piena di energia positiva

DI ISABELLA AVANZINI

Mangiare bene per ritrovare il proprio equilibrio fisico e mentale: questo è il principio su cui si fonda il metodo Wellbeing, elaborato dai biologi e nutrizionisti Luca Naitana e Anna Masi. «Un modo per prendersi cura di sé che inizia dalla buona tavola e consiste in un vero cambiamento dello stile di vita, perché l'obiettivo non è solo far arretrare l'ago della bilancia, ma amarsi», affermano i due esperti.

5 PUNTI CHIAVE DELLA WELLBEING

1. NUTRIZIONE: QUELLO CHE CONTA È LA QUALITÀ, NON LA QUANTITÀ

Lascia stare le calorie, perché secondo il metodo Wellbeing si può mangiare quello che si preferisce, purché si scelga sempre cibo fresco e biologico, l'unico in grado di nutrire come si deve le cellule. Ed elimina dalla dieta junkfood, zucchero, fritti, lievito e farina bianca, che attentano al benessere di tessuti, organi, pelle e sistema immunitario. Poi, segui queste facili regole.

• Rispetta l'equilibrio tra i nutrienti

La maggior parte delle calorie quotidiane (il 55-60 per cento) deve provenire da carboidrati,

rappresentati da frutta, verdura, cereali integrali (miglio, farro, kamut, quinoa, amaranto, grano saraceno, riso). Il 30 per cento da proteine vegetali (legumi e soia) o animali (pesce fresco e carni bianche magre e, in misura minore, uova e formaggi magri). Il restante 10-15 per cento dai grassi.

• Scegli sempre olio vegetale a crudo

Gli oli vegetali hanno un effetto portentoso sulla salute: abbassano il colesterolo Ldl (cattivo) e contribuiscono ad alzare quello Hdl (buono). Privilegia in particolare extravergine d'oliva, girasole, lino, sesamo, canapa, zucca spremuti a freddo (così preservano le loro virtù): potenti antiossidanti e antinvecchiamento, aiutano a regolarizzare la funzionalità intestinale.

• Alterna i colori di frutta e verdura

I colori di frutta e verdura corrispondono a diversi fitonutrienti con differenti proprietà benefiche. Variarli il più possibile, tenendo conto che il rosso indica la presenza di vitamina C (stimola le difese immunitarie), licopene (favorisce la rigenerazione cellulare e previene i tumori) e antocianine (potenti antiossidanti). Nei vegetali bianchi trovi quercetina (rinforza ossa e polmoni, e combatte le allergie), selenio (previene l'ipertensione, le anemie e diversi tipi di tumore), potassio. Quelli verdi sono ricchi di clorofilla (antiossidante amico di cuore e ▶



Getty Images

sistema nervoso), carotenoidi, magnesio (antistress). Le antocianine, potenti antiossidanti, sono la specialità di frutta e verdura blu-viola, che contiene anche vitamina A, C, potassio, magnesio, mentre il betacarotene, toccasana per pelle e capelli, è il must di frutta e verdura arancione e gialla.

• **Bevi almeno 1 litro e mezzo di acqua**
Respirare, digerire, assimilare nutrienti, rimuovere le scorie dall'organismo, regolare la temperatura. Sono tutte funzioni corporee che si possono svolgere solo in presenza di acqua, essenziale per dissolvere e trasportare le sostanze nutritive e i sali minerali mediante sangue, linfa e altri fluidi corporei. L'acqua tiene in equilibrio anche la pressione, l'acidità e la composizione di tutte le reazioni chimiche. Per questa ragione, bevine almeno un litro e mezzo al giorno, scegliendola con un basso residuo fisso (inferiore o uguale a 50 mg per litro), che la qualifica come leggera e stimolante la diuresi. Assicurati anche che il suo pH sia intorno a 6,5 (cioè basico) per contrastare l'acidosi dei tessuti e del metabolismo.

2. DEPURAZIONE: COMINCIA LA GIORNATA CON UN BICCHIERE DI ACQUA TIEPIDA E LIMONE

Sai come funziona la depurazione del corpo? Avviene soprattutto di notte e coinvolge fegato (che rende le tossine pronte per essere espulse), intestino (che elimina direttamente gli scarti di cibo con le feci), pelle (che stocca le tossine provenienti da cuore, cervello e reni),

sistema linfatico (dove confluiscono i rifiuti delle cellule), reni (che filtrano ed eliminano le scorie del sangue attraverso le urine). Quando l'organismo è sottoposto a un sovraccarico di tossine dovute a stress, cattive abitudini e pessima alimentazione, questi organi "emuntori" (detossinanti) perdono progressivamente la loro efficienza, generando quadri patologici. Nell'ottica di ridurre al minimo quest'evenienza, è fondamentale cominciare la giornata con un bicchiere di acqua tiepida con la spremuta di mezzo limone, che effettua un lavaggio di reni, fegato e apparato gastrointestinale; attiva il metabolismo consentendo di bruciare al meglio grassi e calorie; alcalinizza il sangue, bilancia il pH dell'organismo e riduce le infiammazioni causate dall'acido urico; stimola il sistema immunitario e l'attività intestinale; riduce il muco e aiuta in caso di mal di gola e raffreddore, essendo antisettico e antibatterico.

3. EQUILIBRIO ACIDO-BASICO: OCCHIO ALLE ASSOCIAZIONI TRA CIBI

Se avverti sintomi come eccessivo pallore al viso, mal di testa, dolori reumatici, stanchezza cronica, scarsa concentrazione, irritabilità, prova a mangiare una banana, ricca di potassio, per vedere se l'effetto svanisce. Se è così, probabilmente il pH del tuo sangue è troppo acido. Per renderlo basico e, dunque, limitare il rischio di sviluppare reumatismi, irritabilità, deficit immunitari, invecchiamento precoce, devi fare attenzione a evitare alcune associazioni tra cibi che alterano l'ambiente gastrico e i suoi enzimi, rallentando la digestione e innescando la produzione di sostanze tossiche e acide. Per esempio, le proteine animali (carne, pesce, uova e latticini) non devono essere assunte insieme a carboidrati

complessi e semplici, né legumi. Oppure evita di mangiare la pasta e poi un dolce. Il pasto ideale? Comincia con un'insalata mista cruda, condita con olio extravergine di oliva, succo di limone fresco e poco sale: idrata e mineralizza lo stomaco, preparandolo ad accogliere al meglio qualunque alimento successivo. Ricca di fibra e acqua, assicura inoltre il transito intestinale. A seguire, un piatto unico a base di cereali bio integrali e legumi, oppure carne/pesce e verdura cotta, oppure legumi e verdura cotta, oppure pasta e verdure. Mangia la frutta da sola o lontano dai pasti, perché il suo processo digestivo avviene nell'intestino e trattenerla nello stomaco a fine pasto ne favorisce la fermentazione (e dunque la creazione di un ambiente digestivo acido). Per favorire l'equilibrio acido-basico dell'organismo bisogna eliminare i fattori di stress, dormire almeno sette ore a notte, spegnere computer e tv un'ora prima di coricarsi e interrompere il lavoro almeno ogni cinque ore per fare una passeggiata all'aria aperta e in mezzo alla natura per favorire l'ossigenazione delle cellule.

4. SALUTE INTESTINALE: LIBERATI DALLE TOSSINE

«Hai mai mischiato un po' di farina bianca con acqua? Quello che ottieni è una specie di colla», suggerisce Luca Naitana. «Che si attacca alle pareti intestinali impedendone il corretto funzionamento e provocando una cronica infiammazione delle mucose a danno della flora batterica intestinale, valida barriera nei processi di difesa dell'organismo». È solo un esempio del fatto che l'alimentazione di oggi non è l'ideale per un corretto funzionamento dell'intestino: mangiamo sempre più cibi raffinati e manipolati, che, al fine di ►



L'alimentazione condiziona il nostro benessere psicofisico. In *Il metodo Wellbeing* (Giunti Demetra, 16 euro), Luca Naitana e Anna Masi spiegano come, con consigli, diete e ricette per essere sani e felici.



apparire più belli e cuocere più in fretta, vengono privati di sostanze benefiche. Gli alimenti che subiscono processi di lavorazione sono devitalizzati, carenti di fibre e incapaci di fornire massa. Senza contare che creano ambienti ideali per la proliferazione di microbi e batteri. Oltre a prediligere cibi ricchi di fibra, come farine integrali biologiche, legumi secchi, frutta e verdura di stagione, bere tanta acqua e limitare i "veleni esterni" (ossia tabacco, caffè, alcol e zucchero, che sconvolgono le secrezioni gastriche e le risposte nervose con effetti deleteri sulla digestione), il metodo Wellbeing prescrive di mantenere l'intestino pulito in tre modi:

• **Evita la costipazione**

Non ignorare lo stimolo ad andare in bagno, assecondalo.

• **Lava l'intestino regolarmente**

Sotto controllo medico, puoi provare a fare un enteroclima al mese che ti aiuterà a lavare in profondità l'intestino e limitare stipsi, gastriti, mal di testa, gonfiore addominale. Si prepara con un'infusione di cinque filtri di camomilla in un litro e mezzo di acqua calda, da far poi intiepidire fino ai 38 gradi.

• **Fai ginnastica per rilassare l'apparato digerente**

Mal di pancia, reflusso, bruciore di stomaco, aerofagia possono essere anche il riflesso di un blocco emozionale: rilassati con questo esercizio che aiuta sia a sbloccare il diaframma (un muscolo situato tra il torace e lo stomaco che orchestra la respirazione profonda, rilassando l'apparato digerente) sia a massaggiare vescicola biliare, fegato, pancreas, milza e intestino (favorendone la distensione e la funzionalità). Pancia in su, gambe piegate, appoggia una mano sull'addome e una sul petto. Inspira lentamente col naso per 7 secondi, dirigendo l'aria nella pancia. Dopo averla gonfiata, svuotala espirando per altrettanti secondi. Dopo una decina di respiri, inserisci un intervallo di 2 secondi tra inspirazione ed espirazione, in cui



Getty Images

trattieni il fiato, cercando di contrarre il ventre al massimo per poi rilassare.

5. ARMONIA MENTE-CORPO: RISPETTA I TEMPI DELL'ORGANISMO

Considera pasti, aperitivi, pause e merende come momenti sacri di rigenerazione da condividere il più possibile con persone piacevoli e in contesti calmi: stress ed emozioni negative modificano la produzione di enzimi digestivi e di muco lubrificante e protettivo, alterando il delicato meccanismo che permette le varie fasi digestive di secrezione, transito, assorbimento ed eliminazione del materiale digestivo. Se possibile, consuma poi i pasti a ore fisse per instaurare un automatismo nella comparsa dell'appetito e nell'espletamento delle funzioni fisiologiche, avendo cura di cenare come minimo due ore prima di andare a letto, per evitare di coricarti con cibo non digerito nello stomaco. Mastica bene in modo che venga ben tritato, consentendo così un'azione ottimale della saliva e degli enzimi di tutto il tubo digerente. Dopo pranzo, fai una rilassante passeggiata, ma evita sforzi fisici e mentali, che richiamano abbondanti quantità di sangue ai muscoli e al cervello, sottraendone a stomaco e intestino, le cui attività subirebbero una notevole riduzione.

Infine, prediligi i cibi che ti aiutano a contrastare ansia e depressione, e allo stesso tempo ti tirano su, come cacao in polvere, mandorle, papaia, mango, avocado, pistacchi, pomodoro, uva rossa, ciliegie, noci, mele, melograno, prugne, kiwi, frutti di bosco. Tra le verdure: spinaci, broccoli, carote, ravanelli, fagioli rossi, cuori di carciofo.

**LA DIETA WELLBEING:
UNA GIORNATA TIPO**

REGOLE GENERALI

- Si declina in 5 pasti (colazione, spuntino, pranzo, merenda, cena) a ore fisse.
- Meglio mangiare le proteine a pranzo per essere al massimo dell'efficienza psicofisica e i carboidrati complessi integrali (pasta, cereali o legumi più verdura) a cena per un buon sonno.
- Consuma orientativamente carne da 1 a 3 volte a settimana, pesce da 2 a 5.
- Condisci i primi con olio extravergine e due cucchiaini di parmigiano, verdure lesse o scottate al vapore, pomodoro e basilico, oppure pesto fatto in casa. In alternativa, un condimento proteico (pasta al tonno, salmone, vongole, crostacei) senza superare i 40 g di peso per mantenere la regola della dissociazione.

- **Appena sveglia** Acqua e limone
- **Colazione** Tè o caffè o tisana e una fetta di torta fatta in casa senza olio o burro (esempio: torta di mele e yogurt). Oppure Crema Wellbeing (un cucchiaino di olio di semi di lino, yogurt naturale di capra o di soia, un cucchiaino di avena e uno di semi di girasole, una banana matura e/o altra frutta di stagione a pezzi. Se gradita, aggiungere cannella in polvere).
- **Spuntino** Frutta fresca di stagione.
- **Pranzo** Insalata verde o mista. Carne, pesce o uova. Verdura cotta.
- **Merenda** Una manciata di frutta secca (noci, nocciole o mandorle).
- **Cena** Insalata verde o mista. Pasta integrale oppure cereali integrali. 🌱