

# SILHOUETTE

solo  
€ 2,00

DONNA

Linea, bellezza, attualità, moda

Anno 30 - numero 5 - maggio 2023 - Pt. 25/4/2023 - mensile

## cellulite

METTILA  
AL TAPPETO

capelli: torna  
l'effetto bagnato

## CORPO NUOVO IN ISTITUTO

15 TRATTAMENTI (+1)  
SLIM&TONE

## ORECCHIE

acido ialuronico  
per restituire armonia

## moda

TUTTE LE  
DECLINAZIONI  
DEL DENIM

## LA DIETA che elimina I GRASSI NASCOSTI

DI FILIPPO ONGARO

## -1 TAGLIA in un mese

## caviglie

come renderle  
più sottili

NON  
PERDERE  
IL NUMERO  
SPECIALE  
SUPERDETOX  
2 GIORNALI  
A 2 EURO



LINEA

# LA DIETA contro i grassi nascosti

DI FILIPPO ONGARO

Per combattere l'adipaging  
un programma che aiuta  
a ritrovare la vera forma,  
ideato dal medico  
degli astronauti

**U**na dieta che va "oltre il peso" sulla bilancia per ritrovare **la vera forma** e combattere l'aumento della massa grassa che fa invecchiare, il cosiddetto "**adipaging**". È quella pensata dal dottor **Filippo Ongaro**, famoso esperto di wellness e nutrizione, primo italiano a certificarsi in medicina antiaging negli USA, che ha curato lo stile alimentare degli astronauti presso l'Agenzia Spaziale Europea (ESA), autore di *Missione Longevità*, ed. Sperling& Kupfer.



## LA BILANCIA *non dice tutto*

La bilancia non sempre dice tutto, anzi. «Rimanere costanti nel peso negli anni non è la garanzia di essere davvero in forma» spiega il dottor Filippo Ongaro. «Lo stesso peso può nascondere un aumento della massa grassa e una diminuzione della massa magra muscolare».

### AZIONE COMBINATA

In questo caso gli equilibri del corpo cambiano in

peggio. «Mantenere una buona massa muscolare è indispensabile per avere un metabolismo efficiente. Diventa dunque importante agire in due modi: seguire l'alimentazione giusta e fare attività fisica. Fra le cause a cui meno si pensa, per quanto riguarda, la perdita di tono muscolare ci sono proprio diete sbagliate e troppo rigide che danno un dimagrimento solo apparente»

## le proteine *protagoniste*

Proteine di buona qualità sono fondamentali in una dieta antiage e per controllare il peso. «L'errore che si fa spesso se si vuole dimagrire è proprio

quello di ridurre l'apporto proteico al minimo» dice il dottor Ongaro. «L'apporto di proteine di origine animale non andrebbe, invece, mai tagliato

drasticamente pur accentuando quello di verdure. I legumi non riescono a compensare del tutto l'eliminazione

di carne, pesce e uova perché contengono oltre che proteine vegetali anche una buona dose di carboidrati».

## cambiare le fonti di zucchero

Per contrastare l'aumento di peso, soprattutto sulla pancia, è poi importantissimo imparare a dosare e soprattutto a selezionare e scegliere i carboidrati. «La risposta metabolica del corpo cambia a seconda del tipo di carboidrati che si scelgono» dice il dottor Ongaro.

### MEGLIO INTEGRALE

«Per dimagrire e rimanere in forma bisogna passare da quei carboidrati che sono principalmente una fonte di zuccheri e quindi stimolano molto l'insulina a quelli che contengono anche fibre e in cui quindi la risposta insulinica è più lenta e mediata e non si ha un brusco aumento glicemico. Bisogna, dunque, passare dai cereali raffinati e i dolci (di cui troppo spesso si abusa) alla verdura, ai cereali integrali, alle patate, alla frutta. I carboidrati devono sempre esserci ma scelti fra questi, e avendo l'accortezza di ridurne le quantità se si ha uno stile di vita sedentario».



LINEA

## cose che contano

Dimagrire e combattere l'adipating è possibile se si seguono alcuni cambiamenti nello stile di vita. Da mettere in pratica ogni giorno. Ecco cosa consiglia il dottor Ongaro.

### IL MOVIMENTO

«Oggi il corpo non si usa più né per lavorare né per giocare come si faceva un

tempo. La sedentarietà fa ingrassare fin da giovanissimi. Per questo il movimento rimane il punto cardine di un programma per rimettersi in forma».

### PIATTO COMPLETO

«Il piatto antiage e antipancia? È sempre completo. Metà piatto va riempito con verdure, 1/4 con le proteine di carne, pesce, uova, legumi, 1/4 con cereali integrali»

### SI AL CRUDO

«Si anche al crudo: cuocendo tutto bruciamo vitamine e rischiamo microcarenze».

## piccoli sgarri consapevoli

Anche a dieta il gusto e la gratificazione devono trovare spazio. «Per questo i menù comprendono piatti molto piacevoli, a partire da una ricca colazione per continuare con primi e secondi ricchi di sapore» dice lo specialista. «Non sono esclusi neanche "gli sbagli", il concedersi qualcosa che piace molto, purché siano pochi, uno a settimana per esempio, e consapevoli: così non fanno male!».

## il programma

Ecco la dieta pensata per le lettrici di *Silhouette donna* dal dottor Filippo Ongaro in collaborazione con la dottoressa Daniela Biserni, biologa nutrizionista certificata Metodo Ongaro. Una taglia in un mese con menù "antiage".

### LUNEDÌ

**Colazione:** una fetta di pane integrale; ricotta con un cucchiaino di cacao in polvere e cannella; 6 mandorle; un caffè o un tè verde; un frutto

**Spuntino:** 10 g di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi)

**Pranzo:** antipasto di verdure crude in pinzimonio (sedano, carote, finocchio); orecchiette integrali con alici e broccoli cotti in padella e curcuma

**Merenda:** un frutto di stagione (fragole, mele, pere, frutti di bosco, kiwi)

**Cena:** straccetti di tacchino alla maggiorana; cicoria ripassata con aglio e olio; una fetta di pane di segale

## MARTEDÌ

**Colazione:** una fetta di pane integrale; una fetta di salmone affumicato; qualche fettina di avocado bio; un frutto; un caffè o un tè verde

**Spuntino:** un frutto (fragole, mele, pere, frutti di bosco)

**Pranzo:** insalata di farro bollito con fagiolini al vapore, pomodorini e 2 uova sode

**Merenda:** 10 g di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi)

**Cena:** minestrone con fagioli rossi e riso nero bolliti

## MERCOLEDÌ

**Colazione:** yogurt al naturale; muesli; frullato preparato con verdure e frutta di stagione; caffè o tè verde

**Spuntino:** 10 g di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi)

**Pranzo:** pollo al curry e coriandolo con zucchine grigliate e peperoni; riso basmati integrale (noci, mandorle, pistacchi); un frutto

**Merenda:** un frutto (fragole, mele, pere, frutti di bosco)

**Cena:** patate dolci al forno con rosmarino, semi di sesamo e olio; merluzzo al vapore; insalata di finocchi e olive taggiasche

## GIOVEDÌ

**Colazione:** 2 uova bio strapazzate; una fetta di pane integrale tostata con un filo d'olio; un frutto

**Spuntino:** un frutto (fragole, mele, pere, frutti di bosco)

**Pranzo:** sgombrò al vapore al limone; riso integrale con scorza grattugiata di limone bio; insalata mista

## BEVANDE E CONDIMENTI

Condire e cucinare con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno e aromi. Il pesce deve essere pescato e non di allevamento e uova e carne biologiche. Preferire frutta e verdura di stagione.

**Merenda:** 10 g di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi)

**Cena:** fagioli cannellini bolliti conditi con olio ed erbe aromatiche; quinoa bollita; verdura al vapore

## VENERDÌ

**Colazione:** fiocchi d'avena integrali; un bicchiere di "latte" di avena; 30 g di proteine isolate del siero del latte; 2 noci; caffè o tè verde

**Spuntino:** 10 g di frutta secca oleosa (noci, mandorle)

**Pranzo:** riso integrale con anacardi e lamponi; salmone selvaggio al cartoccio al timo; asparagi al vapore

**Merenda:** un frutto (fragole, mele, pere, frutti di bosco)

**Cena:** tagliata di manzo

## SABATO

**Colazione:** frittata con 2 albumi e un tuorlo; una fetta di pane di segale tostato con un velo di crema di mandorle 100%; un frullato con verdura e frutta; caffè

**Spuntino:** un frutto di stagione (fragole, mele, pere, frutti di bosco, kiwi)

**Pranzo:** risotto integrale con zucca al vapore, gamberi in padella e granella di nocciole; insalata

**Merenda:** 10 g di frutta secca oleosa

**Cena:** vellutata di piselli e asparagi bolliti e frullati; riso nero bollito condito con ceci saltati in padella e rosmarino

## DOMENICA

**Colazione:** crêpes preparate con uova bio e farina di avena; yogurt greco



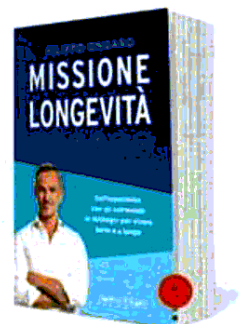
con frutti rossi e granella di nocciole; caffè o tè

**Spuntino:** un frutto (fragole, mele, pere)

**Pranzo:** pinzimonio; pasta integrale con tofu strapazzato, mandorle, porro e spinaci

**Merenda:** 10 g di frutta secca oleosa (noci, mandorle, pistacchi)

**Cena:** orata al cartoccio; patate viola al vapore; rucola, pomodorini, olive taggiasche, capperi e pistacchi



Le strategie per vivere bene e a lungo agendo su stile di vita ed emozioni in otto percorsi pratici con una solida base scientifica in *Missione Longevità* del dottor Filippo Ongaro, Sperling & Kupfer.

## MANTENIMENTO

Terminato il mese di dieta si consiglia di continuare a mangiare molta verdura, includere piccole dosi di cereali, esclusivamente integrali, introdurre proteine ad ogni pasto, utilizzare come condimento solo oli vegetali, limitare il sale e i formaggi, i cibi ad alto indice glicemico, le carni grasse e processate e le bevande zuccherate.

Lucia Fino