

DIETA DISSOCIATA

Da molti anni la dieta dissociata gode di fama crescente, specialmente per dimagrire. Questa dieta in realtà non è una dieta dimagrante, ma un modo più consapevole di nutrirsi. Chi la segue, però, riscontra che, tra i tanti vantaggi che porta, c'è anche la normalizzazione del peso.

LA DIETA SECONDO IL DR. HAY

Inventata dal Dott. William Howard Hay nel 1911, la dieta Hay o meglio conosciuta con il nome di dieta dissociata è basata sul principio cardine di non associare carboidrati e proteine nello stesso pasto.

Il dottor Hay ha riscontrato che:

- una delle cause principali di malattie è l'iperacidità, provocata dal consumo di prodotti raffinati e snaturati come zucchero bianco, farina bianca, pasta, pane bianco. Questi prodotti vengono metabolizzati in anidride carbonica. Per questo processo servono le vitamine del gruppo B, soprattutto la vitamina B1, e minerali basici come magnesio, calcio, potassio, sodio. Questi elementi non sono contenuti nei prodotti raffinati, e quindi vengono derubati dal resto del corpo. Questo porta a carenze con notevoli conseguenze su tutto l'organismo.

Inoltre quantità troppo elevate di alimenti iperproteici come carne, pesce, uova, formaggio portano ad iperacidità perché contengono minerali acidificanti come fosfati, cloro, iodio e zolfo.

- La carenza di fibre nell'alimentazione impedisce all'intestino di funzionare correttamente. A causa della digestione rallentata il cibo marcisce e fermenta, e ciò produce tossine e sostanze cancerogene, alcool e acidi.

- La combinazione di cibi iperproteici e cibi ipercalorici affatica molto gli organi digestivi.

La digestione delle proteine ostacola quella dei carboidrati e viceversa: infatti le proteine vengono digerite nello stomaco e richiedono un PH ideale di 1.8, mentre i carboidrati vengono digeriti prima in bocca con la saliva (questa è una specie di pre-digestione) e poi nell'intestino (digestione vera e propria) con un PH ideale di 7-8.

E' facile immaginare quanto questi due tipi di gestione possano ostacolarsi a vicenda, specialmente se le proteine e i carboidrati sono in grandi quantità. Il risultato è che spesso una parte del cibo viene digerita male o per niente e quindi non vengono nemmeno assimilati i nutrienti in esso contenuti. Questo porta da un lato a carenze di minerali e vitamine, dall'altro indebolisce l'apparato digestivo e il metabolismo in generale.

Dissociare i due tipi di alimenti significa semplicemente non ingerirli contemporaneamente. Quindi, un pasto che contiene cibi iperproteici come carne, salumi, formaggi, pesce, o uova, non dovrà contenere cibi ipercalorici, come pane, pasta, riso, zuccheri. Può però contenere tutto il resto a piacere. E un pasto che contenga carboidrati può contenere tutto eccetto cibi iperproteici.

I VANTAGGI:

1. E' drenante e quindi migliora la circolazione e le funzioni cardiache e renali.
2. E' disintossicante, depura i tessuti e stimola il metabolismo e ripristina una buona digestione. In questo modo aiuta a guarire da molti disturbi.
3. Riduce l'ipercolesterolemia, l'iperlipidemia e l'ipertensione, quindi previene la sindrome metabolica e tutte le malattie correlate.
4. Riduce il rischio di tumori
5. Rinforza il sistema immunitario
6. Riduce la produzione di istamina e quindi le allergie
7. Aumenta l'efficacia di molti medicinali, cosi' si può abbassare il dosaggio.
8. Aiuta a perdere peso.
9. Elimina la stanchezza dopo i pasti.
10. Aumenta le prestazioni sportive.
11. Elimina l'iperacidità e con essa molti problemi correlati, tra i quali anche dolori di vario tipo.
12. E' un ottimo modo per passare da un'alimentazione scorretta ad un'alimentazione sana ed equilibrata.
13. Può essere attuata da tutti e non ha effetti collaterali.
14. Non è una dieta molto rigida e si può attuare anche in maniera personalizzata.

LE REGOLE:

1. Dividere i cibi iperproteici dai cibi carichi di carboidrati:

Cibi iperproteici: carne e tutti i suoi derivati, pesce, molluschi e crostacei, uova, formaggio, latte e tutti i latticini eccetto quark, yogurt, panna e burro.

Cibi carichi di carboidrati: tutti i cereali, zuccheri, compreso il miele, i datteri, le banane e i fichi secchi, patate, castagne.

Alimenti neutri che possono essere combinati con tutto: tutta la verdura, tutta la frutta eccetto datteri, fichi secchi e banane, fagioli, lenticchie, piselli e tutti gli altri legumi, frutta secca e semi come noci, mandorle, pinoli, semi di zucca ecc., tutti i grassi e gli oli, burro, panna, yogurt e formaggi molto grassi (piu' del 60% di grasso, come il mascarpone)

2. Cibarsi solo di alimenti naturali e allo stato naturale, non raffinati

Quindi evitare lo zucchero bianco, la farina bianca, il pane bianco, la pasta bianca, il riso bianco e la polenta bianca ecc.. Preferire lo zucchero integrale e il miele, la pasta integrale, il riso integrale, la polenta gialla, le patate, il miglio, l'avena e la segale integrali. Evitare anche gli insaccati e gli affettati, soprattutto quelli che contengono fosfati, nitrati e zuccheri. Preferire carne fresca, selvaggina, pesce fresco, latte, formaggio.

Evitare i prodotti industriali già elaborati, come biscotti, merendine, piatti pronti, cibi in scatola, surgelati ecc..

3. Non mangiare dopo essere già sazi.

4. $\frac{3}{4}$ del pasto devono essere formati da frutta e verdura.

Questa è la regola più importante altrimenti i vantaggi non si vedono. Il rimanente quarto può essere composto da legumi e/o frutta secca come noci, nocciole, mandorle, e/o: una porzione o di proteine (es. carne, uova, formaggio) o di carboidrati (es. gnocchi, pasta, pane).

Per i bambini si può ridurre la dose di frutta e verdura a circa due terzi. Comunque mai sotto la metà.

5. Preferire le proteine per la colazione e il pranzo, e i carboidrati per la cena.

Le proteine attivano, svegliano e stimolano l'attività cerebrale, sono quindi adatte ad affrontare la giornata, mentre i carboidrati rilassano conciliano il sonno e sono ideali per riposarsi la sera dopo una giornata di lavoro. Inoltre l'organismo umano tende a continuare a nutrirsi fino ad aver raggiunto il fabbisogno giornaliero di proteine, quindi se esso si raggiunge già al mattino o al più tardi a pranzo, la fame diminuisce e in totale si mangia meno.

6. Niente pasti intermedi, pause tra un pasto e l'altro di almeno 3-4 ore.

Questo è un principio universale in nutrizione, non solo della dieta dissociata: gli adulti non hanno bisogno di pasti intermedi, anzi sono molto dannosi perché indeboliscono l'apparato digerente e fanno ingrassare esponenzialmente. (A questo proposito vedi foglio informativo sulle diete dimagranti.)

Stomaco ed intestino lavorano bene solo se sono vuoti nel momento in cui entra del cibo nuovo.

Hanno bisogno di un certo periodo di riposo tra un pasto e l'altro. Pasti troppo frequenti provocano mal digestione con conseguenti carenze e debolezze di tutto l'organismo. Ciò non vale per i bambini piccoli, che a seconda dell'età hanno bisogno di fare più pasti al giorno.

7. Mangiare lentamente e in tranquillità senza fare altro contemporaneamente e nemmeno subito dopo.

Masticare molto a lungo.

Il nostro organismo non è in grado di attivare contemporaneamente tutti gli organi al 100%: il sangue che abbiamo a disposizione ci basta per usare 1-2 organi contemporaneamente, e gli altri in quel periodo vengono irrorati solo con il sangue necessario per vivere o per svolgere le funzioni di base.

Per questo abbiamo un sistema nervoso che regola proprio l'equilibrio tra le varie attività e decide quali organi devono venire irrorati di sangue in questo momento: Il sistema nervoso autonomo simpatico e parasimpatico. Il simpatico fornisce sangue ai muscoli, al cuore e ai polmoni e serve per fare sport, lavorare, muoversi, risolvere problemi, anche mentali. Il parasimpatico irrorà l'apparato digestivo e mette a riposo tutto il resto. Quindi, all'ora dei pasti bisogna assicurarsi di attivare il parasimpatico, e ciò succede solo in condizioni di riposo: a tavola non si deve fare altro che mangiare. TV, telefoni, letture, preoccupazioni e fastidi esterni (rumori...) e anche attività che coinvolgono troppo il cervello, il quale ha bisogno di molto ossigeno, come discussioni di lavoro, inibiscono la digestione. Ancora peggio sono le attività stressanti come i litigi a tavola o il mangiare di fretta durante il lavoro, che possono bloccare completamente la digestione perché lo stress di qualsiasi tipo attiva il sistema nervoso simpatico.

VARIANTI:

PER DIMAGRIRE:

Con la dieta dissociata si dimagrisce già. Secondo uno studio fatto in Sudafrica nel 1994, a parità di calorie ingerite, con questa dieta si dimagrisce in media di 2 Kg in più ogni 3 mesi rispetto a quanto si dimagrisce con una dieta non dissociata.

Chi invece desidera dimagrire più velocemente, oltre a rispettare tutte le regole elencate prima, può aggiungere le seguenti:

- Consumare un solo pasto di carboidrati.

- Eliminare tutti i dolci e gli alcolici e ridurre i grassi al minimo, lasciando solo 2 cucchiaini al giorno di oli polinsaturi. Ridurre anche i grassi nascosti come la panna e i formaggi grassi.

- Nel caso ciò non bastasse, eliminare completamente la cena o consumare esclusivamente frutta e verdura senza grassi per cena. Questo è molto efficace anche contro il diabete II.

PER ADOLESCENTI IN CRESCITA:

Nella civiltà moderna anche i ragazzi presentano molto spesso obesità, malattie metaboliche o ancora più spesso sintomi da intossicazione come spossatezza, scarse prestazioni, dolori di vario tipo, apatia, nervosismo, predisposizione a malattie infettive ecc.. Perfino il diabete II, finora una malattia esclusivamente degli anziani, diventa sempre più frequente nei ragazzi. Può essere quindi necessaria una dieta. La dieta dissociata è ottimamente adeguata ai bisogni dei ragazzi e aiuta anche a combattere l'acne e rende pelle, capelli e unghie molto più belli.

Eventualmente, se l'adolescente non accettasse la dieta come sopra, si possono allentare alcune regole:

- Piccole dosi di patate o cereali integrali come il mais si possono contare come verdura.

- Se mangiare molta verdura risulta impraticabile perché si distacca troppo dalle abitudini precedenti, la quantità di verdura e frutta si può ridurre a 2/3, aumentando quindi i carboidrati e le proteine, sempre però facendo attenzione a non usare prodotti raffinati.

- Eventualmente si possono concedere anche piccoli pasti intermedi, sempre dissociati, ma non necessariamente con $\frac{3}{4}$ di frutta e verdura, a seconda dell'età, del fabbisogno calorico e del disturbo da guarire (es. non per i ragazzi in sovrappeso)

PER BAMBINI:

Nei bambini sotto i 12 anni è più raro riscontrare dei motivi per stare a dieta, piuttosto avrebbero bisogno di un'alimentazione sana ed equilibrata per sempre, ma non necessariamente dissociata, perché i bambini hanno molto bisogno di proteine e carboidrati. In alcuni casi però, come nei bambini obesi, è utile anche fare una dieta per un certo periodo. In questo caso la dieta dissociata è un ottimo modo per dimagrire, e si possono tenere le stesse regole come per i ragazzi, iniziando però un po' alla volta in modo da non provocare reazioni a causa del cambiamento brusco.

In questo caso consiglio vivamente di venire in studio per una consulenza, dove studieremo il modo giusto e personalizzato per introdurre la dieta un po' alla volta, evitando effetti collaterali.

Eventualmente può essere utile accompagnare la dieta con altre terapie.

EFFETTI COLLATERALI:

La dieta dissociata è stata inventata molti decenni fa, in un periodo in cui ancora non si sapeva che i prodotti animali fossero così dannosi per la salute. Per questo, chi faceva la dieta dissociata finora, mangiava considerevoli quantità di proteine animali, facendo ogni giorno un pasto di proteine e uno di carboidrati.

E' stato dimostrato che fare ciò danneggia la salute, come la dieta Atkins o l'iperproteica, che fa dimagrire ma alza i livelli di colesterolo e tutti i rischi di infarto, tumori, osteoporosi ecc... (vedi fogli informativi "la sindrome metabolica" o il libro "The China Study" di T. Colin Campbell).

Quindi oggi sappiamo che, anche facendo la dieta dissociata, è più consigliabile evitare il più possibile carne, uova e latticini.

Io propongo di sostituire gran parte dei prodotti animali con tofu, noci e semi oleosi, e soprattutto con legumi, che tra l'altro si possono combinare benissimo con tutti gli altri alimenti, anche nella dieta dissociata. In questo modo si avranno alcuni pasti con verdura e carboidrati (e legumi), la sera, e a pranzo si potrà variare tra: verdura e pesce, 2-3 volte la settimana, verdura e carne o formaggio, al massimo una volta la settimana, e le altre 2-4 volte verdura e legumi, con aggiunte di noci e semi oleosi a piacere.

Seguono alcuni esempi di menu dissociati con pochi o senza prodotti animali.