

Per sbloccare il dimagrimento e riequilibrare il cortisolo, l'ormone dello stress. Meno 5 chili in un mese senza soffrire la fame e guadagnando in benessere

Il giusto peso e il benessere dell'intero organismo sono anche **una questione di ormoni**. In particolare il cortisolo, l'ormone dello stress, utile nei momenti di emergenza, quando rimane troppo elevato a lungo ci può far ingrassare soprattutto sul punto vita. La soluzione è allora **una dieta rilassante, piacevole ed efficace che riporti il cortisolo in equilibrio**. L'ha pensata per noi la dottoressa **Annamaria Acquaviva, dietista nutrizionista e farmacista, direttore scientifico di Palazzo di Varignana e autrice di Health Revolution, I 5 pilastri della salute**, (ed. Tecniche Nuove) ideatrice di un metodo che combina strategie di gestione dello stress e mindful eating.

LA DIETA **relax** PANCIA PIATTA

perché il peso aumenta

«Lo stress cronico non è solo una sensazione mentale: ha un impatto reale e misurabile sul metabolismo, sul sonno, sulla fame e sulla distribuzione del grasso corporeo» spiega la dottoressa Acquaviva. «Lo stress cronico attiva l'asse ipotalamo-ipofisurrene, portando a un rilascio prolungato di cortisolo, l'ormone dello stress. Il cortisolo, quando rimane elevato nel tempo, favorisce l'accumulo di grasso viscerale, riduce la sensibilità all'insulina, aumenta la fame e può rallentare il metabolismo, rendendo più difficile il dimagrimento. In più peggiora la qualità del sonno, peggiorando il quadro metabolico».

TENTAZIONI PERICOLOSE

Elevati livelli di cortisolo influenzano la scelta di cosa si mangia, orientando verso pericolosi comfort food. «Alimenti ad alto indice glicemico (dolci, pane bianco, pasta raffinata) che causano sbalzi di glicemia e cibi ultra-processati e ricchi di additivi che possono compromettere la funzionalità intestinale e il sistema nervoso. Quando la dieta è carente di nutrienti essenziali, il corpo si trova in uno stato di stress biochimico, che amplifica i sintomi di ansia, insonnia e stanchezza cronica».



via i chili difficili

Una dieta riequilibrante come la Health Revolution della dottoressa Acquaviva è la risposta ai chili difficili sulla pancia. «Il grasso addominale è strettamente legato alla resistenza insulinica e a livelli elevati di cortisolo. **Quando lo stress è cronico, infatti, il corpo accumula grasso nella zona viscerale come meccanismo di difesa**. Riequilibrare il cortisolo con un'alimentazione anti-infiammatoria e con tecniche di gestione dello stress può aiutare a "sbloccare" il dimagrimento, migliorare la sensibilità insulinica e favorire la perdita di grasso localizzato» spiega la nutrizionista.

così il piatto diventa healthy

«Il "piatto della salute" deve stabilizzare la glicemia e supportare la risposta ormonale: metà piatto è per i vegetali, le verdure colorate, ricche di fibre e antiossidanti, e la frutta (senza esagerare perché contiene zuccheri), un quarto va alle proteine di qualità, come pesce, uova, legumi, carne magra e un quarto ai carboidrati complessi, come quinoa, farro, patate dolci. Infine grassi sani, come olio extravergine d'oliva, avocado, noci» dice la dottoressa Acquaviva.

I CIBI da preferire

Ecco i cibi da preferire per il loro effetto anti-stress e riequilibrante sul cortisolo.

- ✓ **Pesce azzurro e salmone selvaggio** (ricchi di omega-3).
- ✓ **Verdure a foglia verde** (fonti di magnesio).
- ✓ **Uova, legumi e frutta secca** (proteine e vitamine B).
- ✓ **Cioccolato fondente** (per il magnesio e i polifenoli)
- ✓ **Tè verde e spezie** come curcuma e zenzero (antiossidanti e anti-infiammatori).
- ✓ **Cereali integrali** (avena, quinoa, riso integrale).



gli effetti benefici

Ogni cibo contribuisce al risultato finale. «I carboidrati complessi forniscono energia stabile e favoriscono il rilascio di serotonina, aiutando a ridurre stress e insonnia. Le proteine regolano la produzione di neurotrasmettitori e mantengono la massa muscolare, fondamentale per il metabolismo. I grassi buoni riducono l'infiammazione e migliorano la funzione cerebrale. Escludere uno di questi macronutrienti può creare squilibri ormonali e peggiorare la gestione dello stress» dice la nutrizionista.

il "cheat meal" lo sfizio buono che fa bene

Le diete troppo rigide amplificano le tensioni e sono controproducenti: per questo un'eccezione programmata con cibi golosi, una volta alla settimana, fa bene e serve a psiche e corpo. «Un pasto libero alla settimana non solo aiuta a mantenere la motivazione, ma può anche stimolare il metabolismo e ridurre il rischio di adattamento metabolico. Se ben gestito, evita le abbuffate e permette di godere del cibo senza sensi di colpa» dice la dottoressa Annamaria Acquaviva.

mangiare con i 5 sensi

Creare un rituale attorno ai pasti contribuisce a ridurre lo stress e a riequilibrare il cortisolo. «Attivare i cinque sensi, apprezzare i colori, i profumi e le consistenze aiuta a mangiare in modo più consapevole e soddisfacente. Prendersi il tempo che serve per masticare bene fa sentire sazie in modo naturale, evitando eccessi e bilanciando meglio l'appetito. Mangiare senza telefono, TV o altre distrazioni consente di essere più presenti e ascoltare meglio i segnali del corpo. Concedersi il piacere di concentrarsi solo sul cibo favorisce la digestione e fa sentire soddisfatte con porzioni adeguate, non eccessive» dice la dottoressa Acquaviva.

BEVANDE E CONDIMENTI

Condire con 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva al giorno. Al pomeriggio e alla sera si possono bere tisane non zuccherate (tiglio, passiflora, camomilla). Evitare lo zucchero e gli alcolici e usare poco sale.

il programma

La dieta pensata dalla dottoressa Annamaria Acquaviva per le lettrici di *Silhouette donna* consente di perdere 5 chili in un mese e ha un'azione antistress.

LUNEDÌ

Colazione: banana pancakes preparati con un uovo, farina d'avena e polpa di una banana schiacciata con crema di mandorle e frutti di bosco

Spuntino: 10 mandorle; una carota

Pranzo: insalata con farro bollito, verdure colorate (carote, peperoni, zucchine) al vapore e cubetti di feta

Merenda: 20 g di cioccolato fondente 70%; tisana rilassante.

Cena: riso basmati al vapore; salmone al cartoccio con erbe aromatiche; verdure al vapore

MARTEDÌ

Colazione: chia pudding preparato con un cucchiaino di semi di chia, 100 ml di latte di mandorla e frutta fresca mescolati e messi in frigo per almeno 2 ore

Spuntino: yogurt greco e 20 g di cioccolato fondente 70%

Pranzo: quinoa bollita con ceci bolliti, pomodorini e basilico

Merenda: 10 nocciole; un finocchio a fette; infuso rilassante.

Cena: pollo alla curcuma con riso integrale e broccoli al vapore

MERCOLEDÌ

Colazione: porridge di avena con mele cotte e cannella

Spuntino: 10 pistacchi; una costa di sedano

Pranzo: insalata nizzarda con acciughe, patate, uovo sodo a fettine, lattuga e pomodorini

Merenda: 20 g di cioccolato fondente 70%; tisana al tiglio

Cena: vellutata di verdure preparata con verdure al vapore frullate; orzo perlato bollito; tacchino in padella al finocchietto

GIOVEDÌ

Colazione: smoothie con una banana, spinaci, 100 ml di latte di mandorla e un cucchiaino di semi di chia

Spuntino: 10 mandorle; una mela a fette

Pranzo: fusilli integrali con pesto di basilico e pomodorini

Merenda: 10 anacardi; frutti di bosco; infuso rilassante

Cena: merluzzo agli aromi; quinoa e asparagi bolliti

VENERDÌ

Colazione: guacamole toast con pane integrale tostato e avocado

Spuntino: 10 nocciole; una pera

Pranzo: insalata con tacchino arrosto, mele e noci

Merenda: 20 g di cioccolato fondente 70%; tisana alla camomilla

Cena: spaghetti di zucchine con pesto di pomodori secchi; insalata mista; pane integrale

SABATO

Colazione: crêpes preparate con un uovo e un cucchiaino di farina di mandorle e condite con ricotta e frutti di bosco

Spuntino: 10 pistacchi; carote

Pranzo: polpettone di tonno; verdure grigliate

Merenda: mele cotte alla cannella con gocce di cioccolato fondente 70%

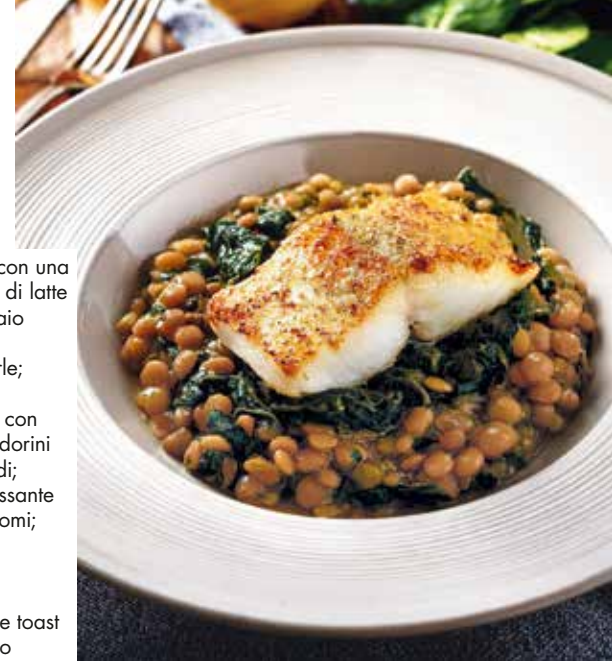
Cena: frittata di verdura alle erbe aromatiche; insalata di pomodori; pane integrale

DOMENICA

Colazione: "bounty" alla banana preparati con la polpa di una banana mescolata a 10 g di cocco rapè, messa in frigo

e tagliata in cioccolatini, ricoperti poi un cucchiaino di cioccolato fuso e quindi raffreddati in freezer

Spuntino: 10 mandorle; una mela



Pranzo: orecchiette in salsa di broccoli e acciughe; insalata mista

Merenda: 20 g di cioccolato fondente 70%; tisana ai frutti rossi

Cena: pesce all'acqua pazza con patate al forno; verdure miste al vapore

MANTENIMENTO

Terminato il mese di dieta bisogna scegliere sempre carboidrati a basso indice glicemico da consumare anche alla sera a cena per favorire il sonno e continuare a seguire la regola del piatto della salute aumentando un po' le quantità. Per evitare che il livello di cortisolo si alzi troppo è importante limitare nelle ore serali le bevande nervine come tè, caffè e altre sostanze stimolanti. Preferire infusi rilassanti o tisane a base di erbe, che favoriscono il riposo e la regolazione ormonale.

Dieta, ricette sane, metodi anti-stress in *Health Revolution della dottoressa Annamaria Acquaviva*, edizioni Tecniche Nuove.



Lucia Fino