

3 APRILE 2018 - N. 16

La tua abitudine al benessere

Starbene

PER LA TUA BELLEZZA SFRUTTA IL CALDO E IL FREDDO CON QUESTI TRATTAMENTI

SI TORNA IN BICI 8 PISTE CICLABILI SCELTE DA NOI

HO PERSO 70 CHILI CON LA DIETA DELLA DOPAMINA
UNO CHEF INGLESE SI RACCONTA

PREVIENI L'ANSIA DA VACANZE

Festati per voi
**I ROSSETTI
GLI INTEGRATORI
DI MAGNESIO**

Dossier
INTOLLERANZE
LE CAUSE, I SINTOMI
E I MENU PER
RICOMINCIARE A
MANGIARE TUTTO

RENDI EFFICIENTE IL TUO RESPIRO
ESERCIZI
E RIMEDI NATURALI

Settimanale - aprile - anno XLII - n.16 - Poste Italiane SpA - Sped. in A.P. DL 353/03 art. 1 comma 1, CCB Urbino - Austria €4,30 - Germania €5,10 - Belgio €4,20 - Spagna €4,30 - Francia €4,30 - Lussemburgo €4,30 - Portogallo (cont.) €4,00 - Svizzera Canton Ticino CHF 4,40 - Svizzera CHF 4,20 - U.K. £4,50 - Usa \$ 8,50 - Canada 8,50 - MC, Colombia \$4,40

GRUPPO **MONDADORI**

Starbene | **Attualità**

HO PERSO 76 CHILI STIMOLANDO LA DOPAMINA

Lo chef inglese Tom Kerridge, 2 stelle Michelin, racconta come è riuscito a dimagrire in un libro che sta per uscire anche in Italia. La sua scelta vincente? Puntare sui cibi della felicità

di Marzia Nicolini

Tom Kerridge è fiero del risultato ottenuto: ha perso 76 chili in tre anni portando in tavola i cibi della felicità. «A 40 anni ero arrivato a 190 kg: non è facile restare in forma quando si trascorrono moltissime ore ai fornelli, tra un assaggio e l'altro», racconta lo chef inglese 2 stelle Michelin, che appare spesso in programmi tv dedicati alla cucina ed è una presenza fissa sul canale Bbc Two del servizio pubblico britannico. «Capivo di aver bisogno di cambiare drasticamente qualcosa nel mio modo di mangiare, ma nessuno dei regimi più in voga pareva adatto a me: erano tutti troppo drastici, restrittivi o semplicemente sgradevoli. Sapevo che la mia situazione non poteva essere risolta con una dieta lampo. Dovevo trovare un menu al quale attenermi nel lungo periodo, un nuovo stile di vita sano con il quale rimpiazzare le mie vecchie (e pessime) abitudini». Tom Kerridge spiega come è arrivato a mettere a punto il suo schema nutrizionale su misura in un libro che, dopo essere divenuto un best seller in Gran Bretagna, ora sta per uscire anche in Italia: *La miracolosa dieta della dopamina* (riquadro qui a destra). Ma che cosa c'entra questo ormone con la lotta al sovrappeso?

SE PROVI PIACERE STARE A REGIME È PIÙ FACILE

«La dopamina è un neurotrasmettitore, cioè una sostanza prodotta dalle cellule del sistema nervoso che regola le sensazioni emotive positive (è infatti nota come "l'ormone del piacere")», spiega la dottoressa Diana Scatozza, medico specialista in scienza dell'alimentazione. «Una sua carenza conduce a un peggioramento dell'umore, con sintomi di stanchezza, apatia e ricerca del cibo come consolazione. L'idea che sta alla base del piano nutrizionale di Tom Kerridge non è sbagliata: la maggior parte delle persone fatica a seguire uno schema dimagrante per un lungo periodo a causa delle sensazioni di tristezza, ansia e nervosismo generate dalla fame», commenta la dottoressa

DALLO CHEF 2 STELLE MICHELIN
TOM KERRIDGE
**LA MIRACOLOSA
DIETA DELLA
DOPAMINA**
IL METODO PER RIDURRE
I CARBOIDRATI E AUMENTARE
IL BUGHIMORE
MICELTON COMPTON EDITORI

TRA POCCHI GIORNI IN LIBRERIA

Nel libro dello chef Tom Kerridge, in uscita il 12 aprile, trovi le ricette della felicità per dimagrire con gusto e piacere (336 pagine, 10 €).



Scatozza. Lo chef inglese ha quindi selezionato quegli "ingredienti" capaci di stimolare il rilascio del neurotrasmettitore del piacere. «La dopamina è una sostanza estremamente labile, ragione per cui non può essere assunta direttamente», precisa la dottoressa Graziana D'Oro, biologa nutrizionista. «È tuttavia possibile incrementarne la produzione assumendone i precursori, cioè le sostanze che l'organismo utilizza per costruirla: gli aminoacidi fenilalanina e tirosina».

I CIBI CHE TI AIUTANO A SENTIRTI BENE

La lista degli "eroi della dopamina", come li chiama Kerridge, è per fortuna nutrita e varia: si va dai prodotti caseari (formaggi, fiocchi di latte, yogurt intero e panna) alle uova; dai pesci grassi, come salmone, sardine, sgombro (ricchi di Omega 3 e buone fonti di vitamina D) ai frutti di mare. Senza dimenticare la carne, che nella dieta dello chef non manca mai, purché pro-



Starbene.it

Attualità | Starbene



114 kg
per 191 cm

Resisti alle bevute con gli amici in 4 step

①

All'inizio della serata. È il momento più difficile. Devi resistere alla tentazione di tenere un cocktail tra le mani, facendo leva sulla forza di volontà.

②

A metà serata. L'umore è al top. Concentrati sulla sensazione di piacere dovuta soprattutto allo stare in compagnia e non al fatto di bere oppure no.

③

Alla fine della serata. Adesso stare alla larga dall'alcol è più semplice. Ti stai rendendo conto che mentre i tuoi amici sono poco lucidi tu sei in perfetta forma.

④

Il mattino seguente. È il momento di cantare vittoria. Al risveglio non hai né mal di testa né nausea. Al contrario di chi ha bevuto e si sente KO.

venga da animali allevati all'aperto. Nel menu della felicità c'è posto anche per la frutta di stagione: mele, bacche e uva nera contengono la quercetina, un antiossidante che aiuta il cervello a contrastare la perdita di dopamina. Altri protagonisti sono i frutti in guscio (mandorle, nocciole, pecan e noci), che contribuiscono a mantenere in ottima forma i neuroni, e poi gli ortaggi e i cibi piccanti. «Le ricette che prevedono l'uso di peperoncino non incrementano i livelli di dopamina, ma favoriscono il rilascio nel cervello di endorfine, l'antidolorifico naturale del corpo che dona una sensazione di benessere e appagamento», afferma Tom Kerridge forte della sua esperienza sul campo. Nella dispensa dello chef anche cioccolato, tè verde, vaniglia, lavanda, semi di sesamo e alga spirulina: tutti in grado di promuovere la secrezione degli ormoni utili per dimagrire.

TIENI SOTTO CONTROLLO I CARBOIDRATI

«Quando ho deciso che era giunto il momento di mettermi a dieta e ho iniziato a documentarmi, mi sono reso conto che, per prima cosa, dovevo assolutamente rinunciare all'alcol (calorico e dannoso per la salute) e ridurre i carboidrati

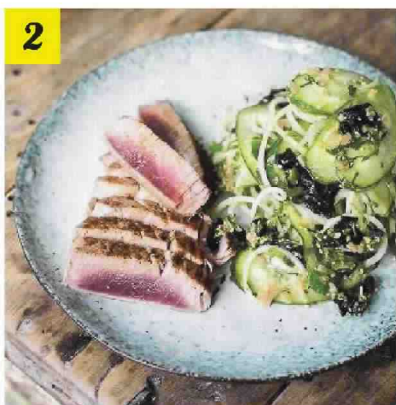
(consumati in eccesso favoriscono la liberazione di insulina che trasforma gli zuccheri presenti nel sangue in grasso)», ricorda Kerridge nel suo libro. In effetti, la sua dieta è iperproteica: niente pasta, riso, cereali in chicco. Gli alimenti che contengono la tirosina e la fenilalanina, sono la carne, il pesce, il formaggio, come abbiamo visto. «Gli zuccheri, semplici o complessi che siano, sono stati banditi dallo chef inglese anche per il loro effetto "negativo" sull'umore: appena li consumiamo ci sentiamo euforici, ma quando iniziano a calare avvertiamo stanchezza e nervosismo, in un saliscendi continuo che ci destabilizza, ostacolando il nostro desiderio di perdere peso», afferma la dottoressa Scatozza.

NON FARE TUTTO DI TESTA TUA

Nel suo libro Tom Kerridge non propone uno schema dietetico con menu precisi. Suggerisce quali sono i cibi da preferire e, soprattutto, fornisce tantissime ricette da chef per tagliare le calorie senza rinunciare al piacere della tavola. «Ma attenzione», mette in guardia il nostro medico dietologo. «Se devi perdere più di 10 chili è meglio che ti affidi a uno specialista. O, almeno, che chiedi il parere del tuo medico di base. Prima di iniziare a seguire qualsiasi tipo di regime dimagrante è bene accertarsi di essere in ottime condizioni di salute: controllare la glicemia, il colesterolo, la funzionalità del fegato e dei reni. Lo abbiamo ripetuto più volte su Starbene: eccedere con i cibi proteici provoca un'elevata produzione di tossine (scorie azotate) che per essere eliminate costringono l'organismo a un super lavoro. Insomma: ok puntare sui cibi che stimolano la produzione di dopamina, ma accompagnandoli sempre con cereali integrali e legumi. Il vantaggio sarà duplice», conclude la dottoressa Scatozza. «Faremo il pieno di fibre, che rallentano l'assorbimento di grassi e zuccheri, e di triptofano, che favorisce la secrezione di serotonina, il nostro ormone del benessere». ●

NEL MENU DELLO CHEF

1. Brodo di cozze saporito.
2. Prosciutto affumicato con fettine di verza e mele.
3. Cheesecake alle fragole.



CONTRASTO, GETTY

15