

più Sani più Belli

Magazine

Maria Grazia Cucinotta

“Prova costume? Si può essere sexy anche se più morbide”

SALUTE

✓ ATTENTI AI NEI

Tienili sotto controllo col metodo **fai da te**

✓ ALITO FRESCO

Il decalogo dell'igiene orale

✓ AUMENTO DI PESO

Cosa c'entra la **tiroide?**

INSERTO IN REGALA

ESTATE 2018 OROSCOPO

DEL SESSO
E DELL'AMORE

IN VACANZA

- ✓ Paura di vincere
- ✓ Relax alle terme e recuperi le energie

BEAUTY

- ✓ PIÙ BELLE IN SPIAGIA
I nuovi solari anti-irritazione
- ✓ LABBIA A PROVA DI BAMBINO
Il rossetto? È come un gelato
- ✓ UN SORRISO DA SORCERIERA
I segreti per denti bianchissimi

TINTARELLA PERFETTA!

Abbronzatissima CON LA DIETA DEL SOLE

I CONSIGLI ANTISCOTTATURA E LE RICETTE GOURMAND PER UNA PELLE DA URLA

A TU PER TU CON...

CAMILA RAZNOVICH
"SUPERATI I 40, LA SFIDA STA NELL'ACCETTARSI **CON EQUILIBRIO**"

E IN PIÙ...

INTOLLERANZA AL GLUTINE Vera o falsa?
FIBROMIALGIA, STOP! Con un nuovo approccio
CONCENTRATI Erbe e rimedi naturali anti stress



La dieta mitocondriale

MENO KG e più salute bevendo acqua alcalina!

Con la consulenza
del prof.

ANTONIO MONTI



direttore scientifico
"Circuito della Salute Più".
e-mail: prof.monti@
maretermalebolognese.it

Dai il giusto nutrimento ai mitocondri per sconfiggere le adiposità, guadagnando benessere e longevità

di Federica Pagliarone

Obesità e adiposità sono delle vere e proprie patologie, che vanno affrontate con rigore medico e scientifico, bandendo diete improvvisate, spesso efficaci solo nel brevissimo termine, a spese soprattutto della salute generale dell'individuo e che poi, come un boomerang, fanno riprendere tutti i chili persi, con gli interessi! Diversa e unica nel suo genere è, invece, la **dieta mitocondriale**, proposta dai centri medici del "Circuito della Salute Più". Questo innovativo regime, ideato a partire da precise nozioni di anatomia e fisiologia umana dal professor Antonio Monti, diret-

tore scientifico del circuito, pone al centro di tutto **i mitocondri, ovvero le "centrali energetiche" della cellula, che producono l'energia necessaria per molte funzioni**. Il loro compito, infatti, è quello di completare la demolizione delle molecole ingerite come fonte di energia. La dieta mitocondriale rientra nell'ambito della medicina rigenerativa praticata dal circuito, ossia delle prestazioni



L'ABC per dimagrire in salute

Dare il giusto nutrimento ai mitocondri, secondo il parere del dottor Monti, permetterebbe non solo di dimagrire, ma anche di mantenere in buona salute il corpo e aumentarne la longevità. Questo tipo di dieta, infatti, aiuta a prevenire le più comuni malattie legate all'alimentazione (diabete, obesità, ipertensione, ecc.) che i dati recenti dimostrano essere

in continuo aumento.

Perché avvenga tutto ciò sono necessari, però, quattro requisiti fondamentali:

1. ALIMENTAZIONE TENDENZIALMENTE ALCALINA

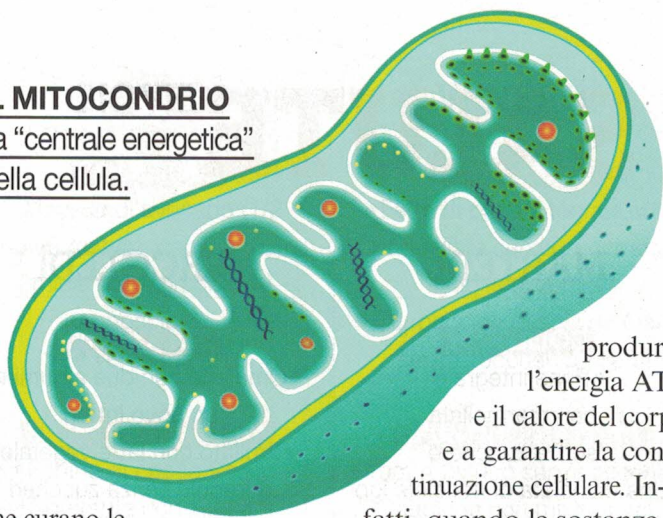
Bisogna tenere presente il pH alcalino del sangue, che è in media 7,345, altrimenti si può verificare un'acidosi metabolica che può portare anche ai

tumori e alla morte. Detto ciò, è necessario utilizzare l'apporto del pH alcalino, in modo particolare dell'acqua: in genere i cibi solidi forniscono un pH acido, mentre l'80% delle acque da bere fornisce un pH alcalino. Se questo non viene fatto, dai 20 ai 35-40 anni subentra un sistema di emergenza del corpo, i cosiddetti "meccanismi tampone", che sottraggono calcio e fosforo dalle ossa e

lo apportano al sangue per ristabilire il giusto equilibrio acido-base. Questo genera osteoporosi e artrosi, oltre a tutta una serie di malattie in quanto, oltre un certo limite, i meccanismi tampone non sono più in grado di intervenire. Quindi nell'alimentazione è fondamentale il pH, così come è essenziale l'equilibrio delle macromolecole, che secondo l'Università di Harvard,

IL MITOCONDRIO

La "centrale energetica"
della cellula.



produrre
l'energia ATP
e il calore del corpo
e a garantire la con-
tinuazione cellulare. In-

che curano le disfunzioni dell'attività cellulare, in quanto non si limita solo a un'educazione nutrizionale – con equilibrio tra glucidi, lipidi e protidi – ma investe tutto il sistema metabolico perché, quando i mitocondri cellulari non producono più l'energia vitale ATP, si generano obesità e adiposità, che non sono curabili se non vengono riattivati i mitocondri. "Quando si vuol perdere peso e si parla di metabolismo – sottolinea il professor Antonio Monti – non lo si può fare con superficialità; parlare di metabolismo significa focalizzare l'attenzione proprio sui mitocondri. Il mitocondrio cellulare è un mondo a sé stante, con un suo DNA e con i suoi enzimi, atti a

fatti, quando le sostanze nutritive assunte con l'alimentazione vengono assorbite dall'intestino e captate dalle cellule, parte il ciclo di Krebs. Durante questo processo avvengono due fenomeni importantissimi: da una parte si forma l'ATP, il calore, la CO₂ e l'H₂O; dall'altra si formano le molecole, per cui dai carboidrati deriva il glucosio, dalle proteine derivano gli aminoacidi e dai lipidi i grassi".

**SCEGLIERE ACQUA
CON PH ALCALINO**

Oltre agli alimenti che ingeriamo, bisogna porre particolare attenzione anche all'acqua minerale che beviamo e che, spesso, acquistiamo senza porre la giusta attenzione. Le acque non sono tutte uguali, in particolare quelle minerali: esse differiscono soprattutto per il contenuto e il tipo di sali disciolti. Il residuo fisso è il parametro più noto ai consumatori, ma in etichetta sono riportati numerosi altri dati, che rivestono un ruolo importante ai fini degli effetti biologici, fra cui il pH. **L'acqua andrebbe scelta soprattutto in base al pH**, la scala di misura dell'acidità o della basicità. Con uno stile di vita che ci espone all'acidosi metabolica, infatti, assumere alimenti con un pH alcalino può aiutare l'equilibrio del nostro metabolismo. Premesso che il pH è la scala di misura dell'acidità o dell'alcalinità (basicità) di una soluzione e, quindi, anche del nostro sangue:

- ✓ da 0 a 7 ci troviamo in ambiente acido
- ✓ da 7 a 14 siamo in ambiente alcalino (o basico).

Le acque alcaline sono un potente antidoto naturale contro l'acidosi metabolica, quindi il pH dell'acqua che beviamo dovrebbe essere almeno pari a 7,5. Infatti, il normale svolgimento del nostro metabolismo si sviluppa in ambiente leggermente alcalino, in un range compreso fra pH 7,35 e 7,45. Se tale equilibrio viene alterato, si può instaurare un grado di acidosi metabolica. Non solo, l'acqua minerale alcalina, oltre a influenzare positivamente la salute delle ossa, può avere ulteriori effetti positivi: alcalinizza sangue e urine; crea una migliore prevenzione dentale; riduce il rischio di diabete di tipo 1 nei bambini; produce effetti ipoglicemizzanti in pazienti diabetici; idrata il corpo, aumentando il benessere psico-fisico.

**UN REGIME
ALIMENTARE COMPLETO**

"A oggi – spiega il professor Monti – la dieta mitocondriale può essere considerata una delle diete più complete in circolazione, perché gli obiettivi finali dell'alimentazione, del metabolismo e del ciclo di Krebs sono i metaboliti che devono arrivare nei mitocondri; e perché l'obiettivo dell'attività ormonale è quello di dar vita alla combustione dell'ossigeno e dei metaboliti. Per questo motivo, solo la dieta mitocondriale, al momento, offre una visione completa del metabolismo, sia dal punto di vista dello studio sia curativo. Se ci si sente stanchi e spossati, **evidentemente i mitocondri non funzionano correttamente**, l'alimentazione non è abbastanza alcalina, la tiroide non funziona a dovere o, magari, non si respira bene e non si pratica una corretta attività fisica utile per attivare la proteina Opa 1: in poche parole, non si sta seguendo un corretto regime alimentare in grado di contribuire al benessere totale dell'organismo".

dovrebbe realizzarsi in questa maniera:

- ✓ 35-40% carboidrati
- ✓ 30-35% lipidi (di cui ½ polinsaturi e ½ saturi secondo le direttive dell'OMS)
- ✓ 25-30% proteine.

Facciamo, quindi, molta attenzione ai carboidrati, altrimenti il nucleus accumbens, che è il centro delle dipendenze, genera appunto dipendenze, favorendo un metabolismo

veloce che stressa l'organismo e accorcia la vita.

2. LA RESPIRAZIONE

Non deve superare i 15 respiri al minuto; in qualche momento della giornata deve essere di tipo "toraco-addominale" (ossia una respirazione che porta il diaframma a stimolare l'intestino), perché l'obiettivo finale di un respiro corretto è l'apporto di ossigeno, che

nei mitocondri ha un ruolo centrale per la formazione dell'energia ATP.

3. T3 (TRIIODOTIRONINA)

La triiodotironina, insieme all'ossigeno, accende il "fuoco" mitocondriale. Se non riesce a entrare nella cellula, causa il blocco della membrana cellulare, per cui si è destinati ad ingrassare inesorabilmente. È importante, quindi, che

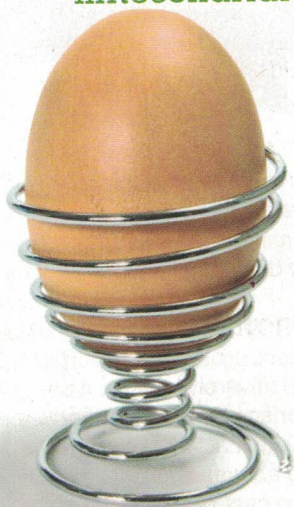
non sia carente, altrimenti va regolarizzata attraverso microiniezioni di mesoterapia (low dose medicine).

4. PROTEINA OPA1

Questa proteina, scoperta dall'Università di Padova, favorisce il potenziamento dell'attività mitocondriale ed è attivata dall'esercizio fisico che, quindi, risulta importantissimo.

PERDI PESO IN SALUTE

Quella che proponiamo è **una settimana tipo di dieta mitocondriale**, che possiamo seguire per un mese e sperimentare gli effetti positivi sul dimagrimento e sullo stato generale di salute. **Ricordiamoci di bere acqua minerale alcalina, con pH almeno pari a 7.4**, un potente antidoto naturale contro l'acidosi metabolica, e di svolgere regolare attività fisica per attivare la proteina Opal che favorisce il potenziamento dell'attività mitocondriale.



LUNEDÌ

COLAZIONE

- Un uovo alla coque
- Frutta di stagione
- Una manciata di mandorle non salate e non tostate
- Tè verde matcha

SPUNTINO MATTINA

- Spremuta o centrifugato (mele verdi, sedano, finocchio e carote con zenzero e senza zuccheri aggiunti)
- Frutta a guscio non salata

PRANZO

- Iniziare il pasto con verdure crude
- Piatto composto da cereali integrali (per esempio, riso nero), proteine nobili (per esempio, pesce azzurro) e verdure cotte, meglio di stagione

SPUNTINO POMERIGGIO

- Mirtilli o fragole
- Yogurt bianco senza zuccheri aggiunti con semi oleosi misti

CENA

- Carne bianca magra
- Spinaci
- Insalata con chicchi di melograno, zenzero e noci
- Olio extravergine d'oliva e succo di limone



MARTEDÌ

COLAZIONE

- Pane integrale con marmellata senza zucchero
- Una manciata di nocciole igp
- Bevanda di avena senza zucchero, a scelta con caffè

SPUNTINO MATTINA

- Parmigiano reggiano oltre 30 mesi di stagionatura
- Frutta di stagione a basso impatto glicemico

PRANZO

- Branzino al forno con patate americane e finocchi
- Insalata di frutta

SPUNTINO POMERIGGIO

- Un vasetto di yogurt di soia o di cocco, senza zuccheri aggiunti con frutta fresca a dadini

CENA

- Riso rosso con gamberetti, alici e spezie
- Insalata composta con insalatina mista fresca, uovo sodo, scaglie di frutta secca, fettine di mele verdi e zucchine crude bio, scaglie di parmigiano oltre i 30 mesi

MERCOLEDÌ

COLAZIONE

- Omelette con due albumi e un uovo intero
- Frullato con latte vegetale e fragole senza zuccheri aggiunti
- Un caffè facoltativo

SPUNTINO MATTINA

- Macedonia di frutta senza zucchero e senza banane

PRANZO

- Iniziare il pasto con verdure crude
- Fetta di carne con radicchio alla piastra e pinoli
- Olio extravergine d'oliva e succo di limone
- Frutta (facoltativa)

SPUNTINO POMERIGGIO

- Noci di macadamia o del Brasile • 1 Kiwi

CENA

- Pasta integrale con pomodorini datterino e olio extravergine d'oliva
- Sgombro al forno con spezie e semi di finocchio
- Insalatina leggera con finocchi (aceto di mele e olio extravergine d'oliva)



GIOVEDÌ

COLAZIONE

- Mousse di avocado (1/2 polpa matura, cacao amaro, miele puro, granella di nocciole)
- Tè verde matcha

SPUNTINO MATTINA

- Fettine di cocco fresco
- Spremuta con zenzero

PRANZO

- Quinoa
- Insalata di pollo potenziata con straccetti di pollo, noci, un uovo sodo, melograno, zenzero, rapa rossa
- Ribes

SPUNTINO POMERIGGIO

- Anacardi con quadretto di cioccolato fondente all'85%
- Estratto con mela verde e zenzero

CENA

- Pollo al cocco (cubetti di petto di pollo con latte di cocco, curcuma, pepe nero)
- Insalata variegata con aceto di mele e semi di finocchio
- Mirtilli o fragole freschi

VENERDÌ

COLAZIONE

- Fette di pane integrale con marmellata senza zucchero e scaglie di zenzero
- Cappuccino di soia no Ogm senza zuccheri aggiunti

SPUNTINO MATTINA

- Yogurt bianco senza zuccheri aggiunti con misto semi di chia, di lino macinati, di zucca e scaglie di cioccolato fondente all'85%

PRANZO

- Insalata di polpo (polpo bollito, carote crude, sedano crudo, patate americane, cipolla di tropea)

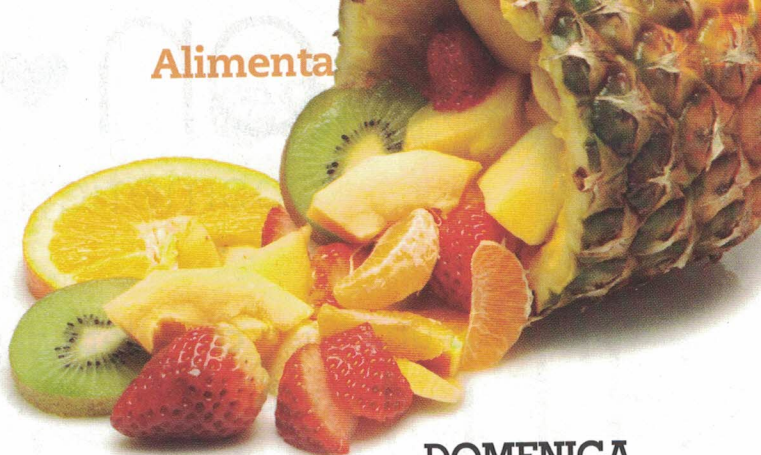
SPUNTINO POMERIGGIO

- Frutta a guscio
- Un estratto detox (base verde, sedano, zenzero, finocchio, pompelmo)

CENA

- Hamburger di macinato
- Crucifere (per esempio, broccoli o cavolfiore al vapore o anche crudo, condimento con olio extravergine d'oliva)
- Frutti di bosco o fragole

Alimenta



SABATO

COLAZIONE

- Omelette
- Due frutti di stagione
- Un caffè

SPUNTINO MATTINA

- Smoothie (yogurt greco senza zucchero, mirtilli freschi, miele)

PRANZO

- Salmone selvaggio (non di allevamento) panato con semi di papavero
- Asparagi in insalata mista con olio extravergine d'oliva e aceto di mele

SPUNTINO POMERIGGIO

- Pistacchi non salati e non tostati

CENA

- Riso integrale
- Ricotta di capra
- Insalata di puntarelle con alici

DOMENICA

COLAZIONE

- Macedonia esotica (papaya, ananas, mango, cannella e zenzero, senza zuccheri, a scelta succo di limone)
- Un caffè o tè verde

SPUNTINO MATTINA

- Noci pecan
- Un quadretto di cioccolato fondente 85%

PRANZO

- Baccalà con verdure miste di stagione
- Due fette pane integrale "vero" (del fornaio) o di segale
- Misto frutti rossi

SPUNTINO POMERIGGIO

- Parmigiano reggiano oltre 30 mesi
- Mela con cannella (cruda o al forno)

CENA

- Riso nero con salmone affumicato e pinoli
- Vellutata di asparagi
- Mirtilli freschi

