

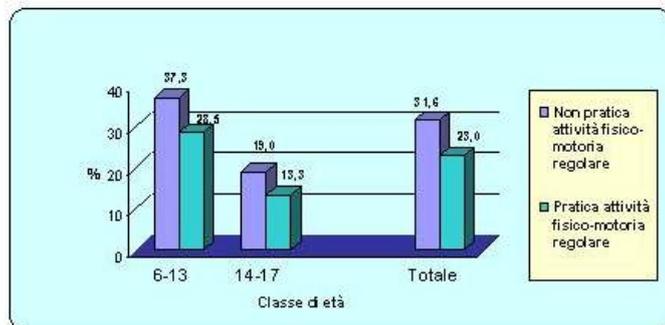
DIMAGRIRE .. come riuscirci !!



Il 23% della popolazione adulta mondiale è obeso, tanto che l'Organizzazione Mondiale della Sanità parla di vera e propria epidemia ed ha dedicato l'anno 2004 a questo problema. **Negli Stati Uniti, dove un terzo della popolazione adulta è gravemente oversize, l'obesità è la seconda causa di morte in assoluto con più di 300.000 decessi l'anno** (prima causa è il fumare).

L'obesità, ogni anno, causa molte più morti di quelle generate dall'uso di droghe, delle armi da fuoco e degli incidenti stradali. **In Europa, nell'ultimo decennio, l'incidenza di sovrappeso ed obesità ha subito una forte crescita: tra il 10 e il 40%**, dove, secondo le stime dell'OMS la percentuale più alta si è registrata nell'Europa orientale. **Cosa accade in Italia??** Ogni anno sono circa 6-7 mila i connazionali che si sottopongono ad un intervento anti-obesità; negli ultimi cinque anni, è cresciuto il numero di persone gravemente in sovrappeso: un aumento stimato attorno al 25%.

L'Italia ricopre il triste e preoccupante primato europeo del più alto tasso di bambini obesi e sovrappeso.
Tabella: *Percentuale di bambini ed adolescenti con eccesso di peso per pratica di attività motoria regolare, 1999 – 2000.*
Convegno Istat – settembre 2002.



Sono solo alcune delle cifre che gravitano attorno a quella che viene considerata una malattia cronica grave: ovvero l'obesità. Ma quel che desta maggiori preoccupazioni sono le conseguenze alle quali può portare l'obesità. Oltre a creare nell'individuo problemi di carattere psicologico, mette a rischio la salute provocando complicazioni cardiovascolari e all'apparato muscolo-scheletrico, inoltre minaccia situazioni limite come il cancro (ormone-dipendente o gastrointestinale, ma anche al seno, all'utero, alle ovaie, alla prostata, al colon), malattie al fegato, diabete, ipertensione (cioè aumento della pressione arteriosa), aumento del tasso di colesterolo nel sangue ed infarto.

Secondo uno studio recente condotto su oltre un milione di persone, il rischio di mortalità per una malattia cardiovascolare, un cancro o altre patologie, aumenta nei pazienti in sovrappeso, indifferentemente dall'età e dal sesso. Anche rispetto alle articolazioni ed alla motilità l'eccesso di massa adiposa provoca danni: a risentire del carico eccessivo soprattutto ginocchio e anca.



Tra le conseguenze più ovvie l'artrosi. Sono infatti le articolazioni le zone dell'apparato scheletrico su cui va ad incidere di più la massa. In caso di alterazioni metaboliche possono verificarsi problemi anche alle articolazioni carpo-metacarpo della mano.

Da non sottovalutare, poi, un ulteriore aspetto: l'obesità trova una certa correlazione con disturbi di tipo respiratorio, anche di preoccupante entità. Infatti è quando aumenta il grasso del collo, del torace e dell'addome, che l'ossigenazione al sangue diventa insufficiente e la respirazione si affatica (sindrome da "apnea nel sonno").

Una ricerca canadese eseguita su un campione di 169 persone e pubblicata su *Archives of Internal Medicine* 2007; 167:1518-1525 dimostra in maniera inconfutabile il nesso tra cuore e BMI (Body mass index – Indice di massa corporea). L'obesità con prevalenza di massa grassa addominale si associa ad uno scadente profilo metabolico e quindi ad un aumento del rischio cardiovascolare. I soggetti esaminati che avevano già un'efficienza cardiorespiratoria ridotta mostravano il doppio di massa grassa addominale rispetto a quelli che, invece conservavano una buona funzionalità cardiorespiratoria.

L'aggiornamento dei dati del Framingham Heart Study (*Christakis NA, Fowler JH N Engl J Med. 2007; 357(4):370-9*) dichiara che il fenomeno dilagante dell'obesità ha probabilmente delle spiegazioni sommerse che vanno ricercate indagando anche i rapporti interpersonali esistenti in grandi comunità sociali. Sono stati valutati allo scopo 12067 soggetti dei quali nell'arco di tempo dal 1971 al 2003 erano disponibili le misure del BMI ripetute periodicamente. Dall'analisi longitudinale dei dati, la prima evidenza è stata quella della verifica dell'esistenza di *cluster* interamente formati da persone in eccesso di peso. All'interno di questi gruppi ben delineati si sono poi riconfrontate le misure procedendo persona per persona. Si è quindi dimostrato che l'aumento di peso di ogni singolo soggetto corrispondeva ad una forte tendenza analoga di un suo fratello, amico o parente o, addirittura di un vicino di casa frequentato con assiduità. In percentuali: la probabilità di una persona di diventare obesa aumentava del 57% se questi aveva già un amico obeso. Questi dati sono inoltre stati riscontrati nelle coppie di fratelli gemelli adulti, se uno dei due era già obeso le probabilità che anche il fratello diventasse tale, in un certo intervallo di tempo, aumentavano del 40%. Questi dati suggeriscono la presenza di una sorta di "fenomeno di richiamo" tra persone obese e questa osservazione potrebbe essere importante per la programmazione d'interventi preventivi e terapeutici di successo all'interno di comunità sociali ben organizzate ed affiatate.

OBESITÀ, SESSUALITÀ A RISCHIO !!

Chi è obeso è minacciato prepotentemente da problemi legati alla sessualità. Vari studi dimostrano che questi possono migliorare in modo significativo svolgendo programmi di attività fisica pur di modesta intensità. Per recuperare anche maggiore fiducia in se stessi e nelle relazioni con il partner. Vari studi hanno dimostrato che **l'obesità danneggia la qualità della sessualità** a vari livelli, sia negli uomini che nelle donne. Inclusa la capacità erettile. A questi risultati sono arrivati diversi gruppi di ricercatori. Al **Duke University Medical Center (USA)**, ad esempio, hanno riscontrato che le persone obese manifestano problemi sessuali come la **mancanza di desiderio e di piacere, la tendenza ad evitare il sesso e, *dulcis in fundo*, difficoltà di prestazioni.** Le statistiche dicono anche che questi problemi possono essere **fino a 25 volte più acuti** rispetto ad un normopeso.



Al **Center for Obesity Management, Second University (Napoli)** una ricercatrice, Katherine Esposito, ha sottoposto ad un programma di perdita di peso 110 uomini obesi, di cui la metà ha svolto un intenso programma di allenamento. Il risultato è stato che dopo due anni **chi si era allenato di più ed aveva perso più peso aveva migliori erezioni** rispetto a che si era allenato meno (o affatto) e aveva perso meno peso (o affatto).

Un altro studio condotto al **Lancisi Hearth (Ancona)** ha permesso al Dr. Romualdo Belardinelli e i suoi colleghi di riscontrare che una modesta attività fisica può aiutare a **migliorare le funzioni sessuali in uomini cardiopatici**. Questa notizia può essere un sollievo per chi ha problemi di erezione, poiché **Viagra e simili possono avere pericolose controindicazioni rispetto ai farmaci prescritti a chi soffre di questa patologia**.

Osserviamo un po' più nel dettaglio questi studi. Quello delle **Duke** è stato presentato alla 'The North American Association for the Study of Obesity' a Las Vegas: i ricercatori (**Martin Binks, Ph.D. e Ronette Kolotkin, Ph.D.**) sostengono che il loro studio "mostra una sostanziale differenza nella qualità della vita sessuale tra obesi e normopeso. La qualità della vita sessuale è un fattore importante per tutti e con la tendenza all'aumento dell'obesità aumenta anche il numero di gente che potrebbe soffrire per questo problema". Binks e Kolotkin hanno messo a punto un **programma per gli obesi** che enfatizza cambiamenti di stili di vita, stimola la pratica di attività fisica e incoraggia un'alimentazione salutare. In base alla loro esperienza, sostengono che anche "una modesta perdita di peso e lo stare in forma fa sentire i pazienti 10-20 anni più giovani da un punto di vista sessuale". La Kolotkin, inoltre, ha sviluppato un **questionario in 31 punti** ('Impact of Weight on Quality of Life-Lite') che valuta tutti gli aspetti della qualità della vita correlati al peso. Vi hanno aderito più di **1.200 persone**, rispondendo anche ai quattro temi basilari sul sesso: mancanza di piacere, mancanza di desiderio, difficoltà di prestazioni e tendenza ad evitare il sesso. La principale differenza tra i normopeso e obesi sottoposti al programma della Duke è stata che solo il 2% del primo gruppo ha testimoniato che talvolta, di solito o sempre non ha desiderio per il sesso, mentre salivano al 50% nel caso degli obesi. Inoltre, il 42% ha detto che talvolta, di solito o sempre ha problemi di funzionamento della sessualità ed il 41% ha sostenuto di evitare il sesso. Nel caso dello studio condotto presso l'**Università di Napoli** e pubblicato sul '**Journal of the American Medical Association**' (JAMA) gli autori hanno dichiarato che dopo essersi sottoposto al programma di perdita di peso, il 30% dei pazienti ha registrato buone erezioni. Lo studio del **Lancisi Hearth di Ancona** pubblicato sull' '**International Journal of Cardiology**' potrebbe invece aprire la strada a chi soffre di disfunzioni sessuali con problemi cardiaci cronici, puntando sull'allenamento. Lo studio è stato condotto su 59 uomini cardiopatici: metà (scelti a caso) si sono sottoposti ad un programma di allenamento di 8 settimane, mentre l'altra metà non si è allenata. Alla fine del periodo, chi ha seguito il programma ha fatto registrare, tra gli altri dati, anche un miglioramento dei parametri legati alle funzioni sessuali, inclusa la qualità della loro erezione. Per finire, sono risultati migliorati i rapporti con il proprio partner.

INTEGRATORI ALIMENTARI. Negli Stati Uniti l'uso di integratori alimentari è molto diffuso; ed in particolare sono molto usati anche sotto i 18 anni. Il 32 per cento dei bambini e degli adolescenti d'oltreoceano assume infatti regolarmente prodotti multivitaminici o multiminerali per sopperire a carenze provocate da una dieta poco varia. A rivelare il fenomeno è uno studio pubblicato sugli 'Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine', dove gli esperti dei National Institutes of Health sottolineano che i medici sono autorizzati a prescrivere questi prodotti anche in età pediatrica, ma che

la miglior fonte di approvvigionamento di sostanze come vitamine o minerali rimane il cibo e, dunque, una dieta sana. Dall'indagine effettuata utilizzando i dati della National Health and Nutrition Examination Survey, raccolti fra il 1999 e il 2002, è emerso che quasi il 32 per cento dei bambini intervistati aveva assunto integratori alimentari nei precedenti 30 giorni, e che di questi il 12 per cento aveva meno di un anno e il 40 per cento fra i quattro e gli otto anni. Il motivo che ha spinto i pediatri a consigliarli era nella maggior parte il sottopeso dei piccoli pazienti.

Come renderci conto se siamo sovrappeso, o addirittura obesi?? Un semplice aiuto ci viene offerto dalla tabella che siamo a pubblicare. Basta tracciare una linea che congiunga il nostro peso attuale alla nostra altezza. Tutti vorremmo eliminare qualche chilo di troppo; è possibile, basta agire con metodo e determinazione.

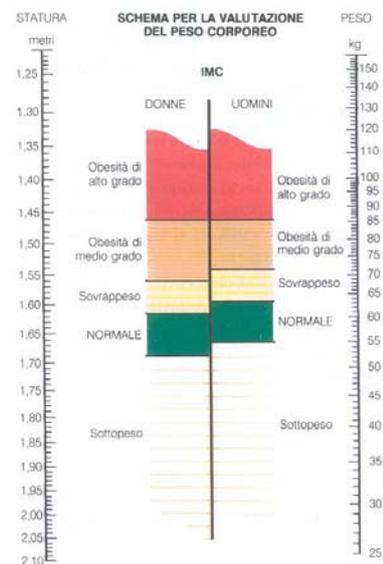
La prima cosa da fare è capire quale sia l'origine del problema.

Spesso infatti la causa dell'*effetto salvagente* è un accumulo di grasso a livello addominale; in altri casi la colpa è del gonfiore, dovuto a stress e cattive abitudini ma anche a una malattia vera e propria, la sindrome del colon irritabile. Nel caso di un eccesso di grasso, accumulatosi negli anni in seguito alla mancanza di sport e ad una dieta ipercalorica, è necessario agire su due fronti.

In primo luogo bisogna correggere le abitudini di vita errate, come stare per ore seduti davanti al computer, passare le serate immobili sul divano, mangiare in maniera sregolata e fare uso ed abuso di alcolici.

Alcolici e bevande gassate vanno eliminati drasticamente, almeno fino al raggiungimento dei primi risultati.

In secondo luogo è importante fare attività fisica, ottimo praticare regolarmente uno sport, ma anche, semplicemente camminare o andare in bicicletta possono essere di valido supporto.



“ALIMENTI DA PREFERIRE”

“ALIMENTI DA EVITARE”

Oggigiorno moltissimi sono i prodotti dimagranti offerti sul mercato; spesso chi li prende non conosce le reali funzionalità degli stessi, ma prende questi prodotti per passaparola, o per pubblicità lette su riviste o spot pubblicitari. Si decantano le eccezionali proprietà di ciascuno di questi prodotti, ma, nella realtà, non si informa in merito ai principi attivi in essi contenuti.

E' giusto dare informazione e capire quali sono gli ingredienti spesso utilizzati nei prodotti dimagranti e la loro funzionalità. Tra questi vi sono:

- **Fibre alimentari.** Sono sostanze vegetali (come la gomma guar, la cellulosa e l'inulina, il glucomannano) che non vengono digerite dall'intestino, e una volta giunte nello stomaco formano una patina gelatinosa che dona un senso di pienezza riducendo lo stimolo della fame. Per ottenere l'effetto desiderato i prodotti a base di fibre alimentari devono essere ingeriti con abbondanti quantità di acqua; bisogna, però, fare attenzione di non far coincidere la loro assunzione con quella di eventuali farmaci (inclusa la pillola anticoncezionale), che altrimenti non verrebbero assorbiti. Gli integratori a base di fibra alimentare possono provocare mal di pancia, gas intestinali e diarrea.
- **Chitosano.** E' una sostanza di origine animale che si ricava dal guscio dei crostacei, e che possiede una struttura molto simile a quella della cellulosa. Una volta raggiunto l'intestino, il chitosano cattura i grassi presenti nei cibi, riducendo di circa il 30% la loro assimilazione. Come per i prodotti dietetici a base di fibra alimentare, anche questa sostanza può ridurre l'assorbimento dei farmaci, ma la maggiore controindicazione riguarda il possibile mancato assorbimento di alcune sostanze nutritive che normalmente vengono veicolate dai grassi presenti negli alimenti, quali vitamine e minerali. Inoltre, pur essendo ben tollerato, il chitosano è sconsigliato alle persone con manifesta allergia ai crostacei e al pesce.
- **Citrus aurantium.** Altro non è che l'arancia amara. Il suo ruolo nella dieta riguarda una presunta azione sui processi che regolano la termogenesi del nostro organismo, con azione selettiva nei confronti della massa grassa. Questa termogenesi selettiva sembra essere dovuta alla presenza di sinefrina, una sostanza in grado di agire su particolari distretti dell'organismo, fra cui il tessuto adiposo e il fegato. Tuttavia, alcuni studi effettuati su animali hanno messo in luce una possibile tossicità cardiovascolare dei prodotti contenenti citrus aurantium, che sono pertanto sconsigliati a chi soffre di malattie cardiovascolari e ipertensione arteriosa.
- **Cromo.** E' un oligoelemento indispensabile per il funzionamento dell'organismo umano, e più precisamente per il metabolismo degli zuccheri. Data la consistente presenza di cromo in numerosi alimenti comuni, come il lievito di birra, la carne, il fegato, i formaggi, i cereali integrali, i funghi, le prugne, gli asparagi, le nocciole, il vino e la birra, una carenza di cromo dovuta a una dieta dimagrante è in realtà piuttosto rara. Tuttavia, alcuni studi (piuttosto approssimativi) hanno ipotizzato che l'assunzione di cromo, sotto forma di picolinato di cromo e di lievito al cromo, potrebbe agire su particolari strutture del sistema nervoso centrale, producendo una serie di effetti (soppressione dell'appetito, stimolazione della termogenesi) che si tradurrebbero in una riduzione del grasso corporeo.



Lo staff di ricercatori **ARCADIA** hanno approfonditamente studiato un modo valido per intervenire nei confronti di chi, per necessità o, più semplicemente, per apparire più belli e tonici, abbia deciso di eliminare i tanto odiati chili di troppo.

Ogni prodotto **ARCADIA** rappresenta la base e l'essere del nostro progetto, ossia, la ferma volontà di voler offrire i prodotti migliori mantenendo sempre un ottimo rapporto qualità e costo.

Per prima cosa si è formulato dei prodotti che agiscono sulla massa grassa preconstituita; nel contempo si è pensato a ridurre l'assunzione, durante i pasti, di nuovi oli e grassi. In ultimo si è studiato come poter intervenire nei confronti degli odiatissimi "cuscinetti" di grasso che si formano solitamente al giro vita e coscia.



A TAL FINE *ARCADIA* OFFRE:

- per intervenire nei confronti della massa grassa preconstituita:



NEW EUROPEAN DIET

Codice Federfarma
910893217

90 cps – Euro 23.00



Componenti: Paullina Cupana, Coccus Nucifera, Magnesio Ossido, Teobromina, Zinco Gluconato, Vitamina E, Glucomannano, Panax Ginseng, Garcinia Cambogia, Capsicum Annum, Alga Spirulina.
Indicazioni: Il prodotto, assunto regolarmente durante il giorno, e seguendo semplici suggerimenti alimentari, agisce validamente sulla massa grassa

NIGHT TIME WEIGHT LOSS

Codice Federfarma
910893229

60 cps – Euro 21.50



Componenti: L. Arginina, L. Ornitina, L. Glutamina, Colostro Bovino, Lisina, Ornitina Alfa Cheto Glutarato, L. Glicina.

Indicazioni: E' un prodotto che agisce come termogenico, assunto mattina e sera, grazie ai suoi ingredienti naturali, agisce bruciando la massa grassa

- Per ridurre, durante i pasti, l'assunzione di nuovi oli e grassi si è formulato :

STOP STARCH

Codice Federfarma 910893231
60 CPS – Euro 16,50

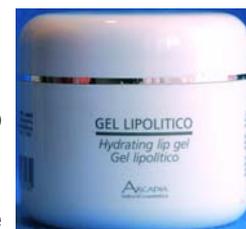
A base della proteina concentrata del fagiolo. La Faseolamina può essere di aiuto in un regime alimentare con riduzione fisiologica dei carboidrati.



GEL LIPOLITICO

Codice Federfarma 910896568
250 ml – Euro 22.00

Grazie alla ottima formulazione ricca di ingredienti attivi, ha effetto di una liposuzione naturale e spontanea (ossia senza alcun intervento chirurgico) agisce sciogliendo gli odiatissimi "cuscinetti", dando risultati ottimali in tempi brevi. Agisce in maniera eccelsa se usato in sinergia con i nostri dietetici.



Esempi di risultati ottenuti
usando il
Gel Lipolitico ARCADIA



Nei casi di persone soggette a patologie tiroidee, di ritenzione idrica, o, di quelle, che più che "grasse" si sentono "gonfie", meglio conosciuta come **sindrome del colon irritabile, che è una patologia a carico dell'intestino, che comporta contrazioni muscolari più lunghe ed energiche del normale, generando, pertanto, gas e rigonfiamenti a livello dell'addome, oltre a disordini dell'evacuazione come la stitichezza, **ARCADIA** è a suggerire:**



OPTIMUM HEALTH COMPLEX
CODICE FEDERFARMA 910893433

Indicazioni: prodotto ricco di estratti di piante Brassicacee che contengono in abbondanza glucosinolati, un gruppo di composti contenenti zolfo che con la loro azione antiossidante atta ad aumentare le difese immunitarie, agiscono, anche, regolamentando e depurando l'organismo. Agisce ottimamente nei casi di ritenzione idrica, cellulite, metabolismo lento, gonfiore, ipertensione lieve.

Confezione da 100 compresse da 1,280 gr.
Posologia consigliata 2/4 capsule al giorno.
Prezzo di vendita Euro 22.50

Suggerimenti su come comporre i pasti:

- Cercare di evitare pasta e farinacei alla sera;
- Quando si mangia pasta, evitare di assumere anche un secondo piatto (indifferente se a base di carne o pesce) ed accompagnare invece con verdure cotte e frutta.
- Quando si mangia carne o pesce è possibile accompagnare con piccole quantità di formaggi magri (non oltre 30 gr), verdure cotte e frutta.

Note :

- bere acque oligominerali a basso contenuto di calcio e sodio. Si suggerisce almeno un litro al giorno; nei periodi caldi almeno un litro e mezzo (1,5 lt) al giorno. Distribuire uniformemente l'assunzione di acqua durante l'intero arco della giornata.
- Eliminare alcolici e superalcolici (Vino: un bicchiere a pranzo ed uno a cena).

Per una terapia d'urto, abbinare una appropriata regolamentazione alimentare unitamente al fare attività fisica sarà il miglior supporto a poter, in tempi brevi, ottenere quei risultati tanto agognati.

A tal fine siamo a suggerire la seguente dieta alimentare:

- **Colazione** : con latte e cereali (evitare gli zuccheri ed evitare il mix di caffè e latte); **evitare assolutamente lieviti (cornetti ecc. ecc.)**
- **Pasta** non più di 3 volte la settimana, circa 60 gr. per volta con condimento a basso contenuto di oli e grassi (evitare la "scarpetta"). **Evitare di abbinare pasta con formaggi e/o farinacei;**

- **Pane e farinacei:** si suggerisce non oltre una rosetta al giorno, limitare al meglio possibile l'assunzione di farinacei.
- **Carni:** carni bianche, due volte la settimana circa 100 gr. cadauna volta (poco condite); carni rosse, una volta a settimana, cucinate a mezza cottura; quantità media giornaliera 100-150 gr. - limitare il condimento.
- **Pesce:** suggerita la sogliola ed il rombo;
- **Verdure:** preferite le verdure cotte, nessuna limitazione di quantità; limitare il condimento.
- **Frutta: fresca di stagione (non esagerare con uva e fichi).**
- **Gelati** non più di due volte la settimana, preferenza ai gusti alla frutta. **Evitare la panna; Dolci:** una volta la settimana e non oltre 50 gr. (preferibilmente a base di frutta). **Gelati e Dolci** sono da considerare come unica voce, quindi l'assunzione di uno è sostitutivo dell'altro nel programma alimentare.
- **Caffè:** si consiglia di non abusarne – max. due o tre caffè al giorno, zucchero max. mezzo cucchiaino.

Una Dieta ricca di Sapore ma povera di Sodio, non oltre 1,5 g al giorno (come raccomandato dall' Autorità europea per la sicurezza alimentare EFSA) elimina una delle prime cause che portano alla formazione della Cellulite e delle Adiposità locali e a problemi di Ritenzione Idrica e combatte l'Ipertensione Arteriosa (o pressione alta). Prevede un basso consumo di Cloruro di Sodio (comune sale da cucina) e di cibi contenenti alte quantità di Sodio (insaccati, cibi in scatola, conserve, salse, piatti pronti o surgelati, ecc..). E' consigliata a chi vuole dimagrire combattendo radicalmente gli inestetismi della Cellulite o ha problemi di Ipertensione, insufficienze Cardiache o Renali oltre che alle donne in Menopausa.

Menù Tipo :	Colazione	Fette biscottate con Marmellata, Latte o Caffè
	Merenda	Mela
	Pranzo	Tortellini in brodo, Fagiolini e Pane
	Spuntino	Yogurt magro o alla frutta
	Cena	Uova in crosta, Spinaci e Pane

Non è tutto, però. Se si vuole una pancia tonica l'alimentazione da sola non basta: un elemento fondamentale ed irrinunciabile è l'esercizio fisico.

Quando non sia possibile seguire con costanza un'attività di tipo aerobico (nuoto o corsa), che permetta di bruciare i grassi e perdere chili tonificando così tutto il fisico, è già sufficiente camminare per almeno 10-15 minuti al giorno, a schiena eretta e passo cadenzato.

Di seguito Vi indichiamo alcuni esercizi semplici, che suggeriamo di fare quotidianamente, anche stando anche in casa:

- **Primo esercizio:** schiena a terra, gambe piegate con i talloni vicini ai glutei. Sollevate le gambe piegate portandole vicino alla fronte e riabbassatele con un movimento lento. Ripetete 10 volte.
- **Secondo esercizio:** schiena a terra, gambe piegate in modo da disegnare una A, braccia distese lungo il corpo. Sollevate prima il capo e poi la schiena usando gli addominali, staccandovi dal pavimento di pochi centimetri. Mantenete un secondo la posizione e tornate ad appoggiarvi al pavimento. Ripetete 10 volte.
- **Terzo esercizio:** sdraiati a terra appoggiate ai gomiti, con le gambe distese, sollevatele alternatamente con un movimento a forbice, e ripetete 10 volte senza appoggiarle.
- **Quarto esercizio:** sdraiati a terra, appoggiate i piedi al muro creando un angolo di 90 gradi con le ginocchia. Incrociate le mani dietro la nuca e sollevate prima il capo e poi la schiena fino a sfiorare le ginocchia con i gomiti. Ripetete 10 volte.

Esempi di risultati ottenuti utilizzando sinergicamente i prodotti **ARCADIA**:



DIETE ALIMENTARI SUGGERITE PER COADIUVARE LA PERDITA DI PESO:

DIETA IPOCALORICA (1600 kcal circa / giorno)

Colazione	150 gr latte parzialmente scremato o un vasetto di yogurt magro; 4 Fette biscottate; caffè o thè usare eventualmente dolcificanti
Seconda colazione	200 gr frutta
Pranzo	60 gr pasta o riso; 60 gr pane (può essere sostituito con altri 60 gr di pasta/riso); 120 gr carne, oppure 65 gr mozzarella, o 150 gr tonno; verdura a volontà; 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva
Merenda	200 gr frutta
Cena	60 gr pane, o 50 gr pasta o 200 gr., o 70 gr. Patate, o 70 gr legumi secchi, 120 gr carne rossa magra, o 220 gr pesce, o 90 gr bresaola, o 90 gr prosciutto crudo, o 50 gr stracchino, o 145 gr petto di pollo o fesa di tacchino, o 2 uova. verdura a volontà ; 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

Nota Bene:

- Sono permesse le spezie, il limone, l'aceto.
- Non sono permessi i dolci, i grassi animali, le bevande alcoliche e gassate, i succhi di frutta.
- Moderare l'uso del sale.
- Non mangiare più di 2 uova a settimana
- Si suggerisce di bere acque oligominerali a basso contenuto di calcio e sodio. Si suggerisce almeno un litro al giorno; nei periodi caldi almeno un litro e mezzo (1,5 lt) al giorno. Distribuire uniformemente l'assunzione di acqua durante l'intero arco della giornata.
- Eliminare alcolici e superalcolici (Vino: un bicchiere a pranzo ed uno a cena).

DIETA IPOCALORICA (1800 kcal circa / giorno)

Proteine 16.3% - Lipidi 23% - Carboidrati 60.7%

Colazione	200 ml di latte parzialmente scremato; 4 fette biscottate; 30 gr di marmellata
Pranzo	Penne Basilico e Pomodoro (pasta 70 gr, pomodori 150 gr, olio di oliva 5 gr, basilico a piacere) 50 gr Prosciutto crudo magro 200 gr insalata di finocchi condita con olio di oliva 40 gr pane - 180 gr uva Vino (un bicchiere) – Caffè una tazzina con 5 gr zucchero
Cena	Minestra riso all'otrolana (30 gr riso, 100 gr carote, 100 gr. zucchine, 5 gr grana, brodo) Trancio di Cernia al forno (130 gr cernia, 5 g olio oliva, limone e prezzemolo) Insalata di Radicchio (100 gr condita con olio di oliva) Pane 40 gr Coppa di fragole e limone (200 gr fragole, zucchero 5 gr, limone spremuto) Vino 1 bicchiere

DIETA IPOCALORICA (1800 kcal circa / giorno) – Dieta Salva Cuore

LUNEDÌ

Colazione	1 bicchiere di latte + 2 fette biscottate con miele
Spuntino	1 yogurt
Pranzo	70g di gnocchi di patate con passata di pomodoro + 100g di bresaola + insalata mista
Merenda	1 mela
Cena	passato di verdura + 30g di formaggio feta + 200g di insalata di finocchi + macedonia di frutta fresca

MARTEDÌ

Colazione	1 tazza di tè verde + 4 fette biscottate con miele
Spuntino	spremuta di arancia
Pranzo	60g di risotto allo zafferano + 100g di petto di pollo alla piastra + insalata mista a volontà
Merenda	1 yogurt
Cena	passato di verdura + 30g di formaggio feta + 200g di insalata di finocchi + macedonia di frutta fresca

MERCOLEDÌ

Colazione	1 bicchiere di latte + 2 fette biscottate con miele
Spuntino	1 yogurt
Pranzo	50g di pasta con pomodorini + 100g di petto di pollo + insalata a volontà
Merenda	1 pera
Cena	20g di riso in passato di verdure + 120g di trota al cartoccio + insalata a volontà + macedonia di frutta fresca

GIOVEDÌ

Colazione	1 tazza di tè verde + 4 fette biscottate con miele
Spuntino	1 spremuta di arancia
Pranzo	150g di zuppa di legumi + insalata mista con finocchi
Merenda	1 yogurt
Cena	minestrone di verdure + 100g di pollo arrosto e patate + macedonia di frutta fresca

VENERDÌ

Colazione	1 bicchiere di latte + 2 fette biscottate con miele
Spuntino	1 yogurt
Pranzo	60g di spaghetti allo scoglio + 100g di fiocchi di latte + 200g di spinaci al vapore
Merenda	1 banana
Cena	passato di verdure + 150g di merluzzo con pomodorini + insalata mista a volontà + macedonia di frutta fresca

SABATO

Colazione	1 tazza di tè verde + 4 fette biscottate con miele
Spuntino	1 mela
Pranzo	insalatona mista con tonno al naturale + 200g di kiwi e pere
Merenda	1 yogurt
Cena	1 pizza margherita + insalata verde + 100g di gelato

DOMENICA

Colazione	1 bicchiere di latte + 2 fette biscottate con miele
Spuntino	1 yogurt
Pranzo	60g di fusilli con verdure + 100g di filetto di sgombro al naturale + insalata mista a volontà
Merenda	2 fette di ananas
Cena	150g di zuppa di legumi + verdure alla griglia + macedonia di frutta fresca

DIETA IPOCALORICA (2000 kcal circa / giorno) - Mantenimento

Proteine 13.7% - Lipidi 24.8% - Carboidrati 61.5%

Colazione	200 ml di latte parzialmente scremato; 30 gr di biscotti; 10 gr zucchero
Pranzo	Trenette al Pesto (pasta 70 gr, pesto 20 gr) Filetto di sogliola alla mugnaia (sogliola 100 gr, olio di oliva, farina, salvia e limone) Insalata di Radicchio Rosso (80 gr, olio di oliva 5 gr) Pane 50 gr Albicocche 200 gr Vino 1 bicchiere – Caffè con zucchero (5 gr)
Spuntino	200 ml di Succo di frutta
Cena	Sformato di patate con prosciutto cotto e fontina (patate 200 gr, prosciutto cotto 20 gr, fontina 40 gr, olio di oliva 5 gr) Zucchine Trifolate (20 gr di zucchine, olio di oliva 5 gr, prezzemolo) Pane 50 gr Coppa di frutta fresca (macedonia) 200 gr Vino 1 bicchiere

Non si intende far utilizzare le nozioni contenute in queste pagine per scopi diagnostici o prescrittivi. Le immagini pubblicate hanno puro scopo informativo. Per qualsiasi trattamento o diagnosi di malattia, rivolgetevi ad un medico competente.

*A cura dell'Ufficio Stampa di **ARCADIA®***