



OLTRE
100
SEMPLICI
RICETTE

Simona Santini

LA DIETA *felice*

Mangiare con gusto
e dimagrire si può: dalla
teoria alla pratica

Simona Santini

LA DIETA *felice*

Mangiare con gusto
e dimagrire si può: dalla
teoria alla pratica

Nessuna informazione fornita in questo libro intende sostituirsi al parere medico. Il testo ha carattere puramente divulgativo e non deve essere usato in alcun modo per modificare la terapia fornita da altri professionisti. Chiunque agisca sulla base delle informazioni contenute, lo fa sotto la propria responsabilità.

Pubblicato per



da Mondadori Libri S.p.A.
Proprietà letteraria riservata
© 2022 Mondadori Libri S.p.A., Milano

ISBN 978-88-17-17611-8

Prima edizione BUR Varia: settembre 2022

Realizzazione editoriale: studio pym / Milano
Progetto grafico e illustrazioni: Chiara Collinassi / studio pym
Icône: Made by Made / nounproject.com

Seguici su:

www.rizzolilibri.it

 [/RizzoliLibri](https://www.facebook.com/RizzoliLibri)

 [@BUR_Rizzoli](https://twitter.com/BUR_Rizzoli)

 [@rizzolilibri](https://www.instagram.com/rizzolilibri)

LA DIETA *felice*

Sommario

Introduzione. Perché le diete falliscono	9
--	---

Prima parte

LA TEORIA. Introduzione rapida ai principi di una sana alimentazione

Le proteine	14
I grassi	19
I carboidrati	25
La fibra	37
Una caloria non è una caloria	40

Seconda parte

LA PRATICA. Come si costruisce un piatto sano e buono

Il piatto della salute: come comporre un piatto sano	44
Come costruire la tua giornata alimentare	54
I metodi di cottura sani per preparare piatti gustosi	60

Terza parte

LE RICETTE. Finalmente si cucina e... si mangia!

Premessa	76
Primi piatti	79
Zuppe, minestre, minestrone, creme e vellutate	119
Secondi piatti	137
Pizza e sfizi	175
Dolci	189
Speciale colazioni	219

Conclusioni	231
Bibliografia e sitografia	233
Ringraziamenti	235
Indice delle ricette	237

Introduzione

Perché le diete falliscono

Nei miei anni di lavoro ho avuto la possibilità di capire perché le diete falliscano e perché a volte si sia addirittura restii a intraprendere un percorso dietetico. Il problema sta nel fatto che la maggior parte delle persone attribuisce al termine dieta un significato del tutto sbagliato.

Partiamo allora dall'etimologia della parola. Il termine «dieta», dal greco *díaita* = modo di vivere, significa sana ed equilibrata alimentazione volta a soddisfare le esigenze dell'organismo.

Quindi, nel suo vero significato, la dieta altro non è che un modo di vivere e alimentarsi. Tant'è vero che ci si rivolge a un nutrizionista, o dietista, o dietologo, per le esigenze più disparate: c'è chi necessita di un regime alimentare perché affetto da particolari patologie; ci sono gli sportivi che hanno bisogno di una dieta che consenta loro di ottenere il massimo delle prestazioni; c'è chi vuole aumentare la massa muscolare e così via. Tuttavia, a onor del vero, la maggior parte delle persone che vogliono iniziare una dieta ha bisogno di dimagrire. Ed è qui che nasce l'equivoco e la dieta viene intesa come qualcosa di privativo, restrittivo e punitivo. So che pensando alla dieta tanti di voi hanno in mente il famoso petto di pollo alla piastra, il riso in bianco e l'insalata scondita. Insomma, il classico piatto da ospedale. Non biasimo allora chi, prima di iniziare questo percorso, ci pensa non due, ma tre o quattro volte.

Lo scopo del mio libro è proprio quello di distoglierVi da questa idea e farVi capire invece che si può stare a dieta continuando a godere del piacere

della tavola. Occorrerà certo qualche accortezza, regolarsi con le quantità, scegliere precise modalità di cottura e soprattutto servirà capire come comporre un piatto sano, ma tutto ciò non vi impedirà di mangiare in modo gustoso e allo stesso tempo di dimagrire.

.....
Dimagrirete senza rendervene conto, senza sentirvi a dieta, senza rinunciare al pranzo della domenica o all'uscita con gli amici.

Il fatto è che normalmente si pensa alla dieta come a una punizione: per stare a dieta si deve star male. Se non si soffre, se non ci si punisce, o autopunisce, se non si è INFELICI, allora non si sta facendo bene la dieta. Per dimagrire si deve essere TRISTI, questo è ciò che si pensa.

Ed è da qui, dal voler smentire questo luogo comune, che nasce la DIETA FELICE. Il mio proposito è quello di trasmettere l'idea che si possa stare a dieta senza esser tristi, che la dieta non è una punizione, che un piatto triste non vi farà dimagrire più di un piatto gustoso e invitante (purché ben fatto)!

Spesso i miei pazienti vedendo le ricette che propongo sui social mi domandano: «Ma queste ricette io non le posso fare, vero? Sembrano così gustose e invitanti...» oppure: «Perché le pubblica se poi io non le posso preparare?» e ancora: «Ma quelle ricette sono per una fase della “dieta” più avanzata, vero?». Ecco, da queste domande è chiaro che cosa si pensa solitamente della dieta. Quello che voglio fare è proprio dimostrare il contrario.

Il proporre ricette va ovviamente al di là del mio lavoro principale, eppure è un ambito che curo con particolare attenzione proprio per aiutarvi a capire che si può stare a dieta senza esser tristi, consapevole che lo stato di autopunizione in cui ci si infila sarà prima o poi abbandonato, e con esso la dieta e tutti gli sforzi fatti fino a quel momento.

E quindi... sì, le ricette che propongo sono tutte ricette «da dieta», nelle quali cioè la modalità di cottura e gli ingredienti usati sono quelli tipici delle diete, ma in cui cambia il modo di presentare i piatti, proporli e comporli, per far sì che risultino appetitosi. Ed ecco che il petto di pollo alla piastra e la verdura lessata diventano un involtino di pollo ripieno di verdure. La pasta in bianco e il merluzzo al vapore si trasformano in caserecce integrali con merluzzo, pomodorini e basilico, e così via.

.....

Una dieta FELICE non solo vi farà dimagrire tanto quanto una dieta triste, ma potrà diventare, senza rendervene conto, il vostro stile di vita, e la porterete avanti anche oltre il raggiungimento degli obiettivi proposti.

.....

Molto spesso, già in occasione della prima visita, i pazienti mi chiedono: «Dottorressa, ma quanto pensa che ci vorrà? Ma quanto dura questa dieta?». Oppure: «Sono sempre stata/o restia/o a iniziare una dieta perché penso... e poi?». Bene, sono tutte domande che dimostrano come l'approccio alla dieta sia sbagliato. Certo, nel primo caso si può trattare solo della necessità di porsi degli obiettivi, e questo è comprensibile soprattutto quando i chili da perdere sono molti.

Tuttavia, queste domande lasciano trapelare l'idea che, una volta raggiunto il traguardo, si abbandoni del tutto la dieta per tornare ad alimentarsi come prima, commettendo di nuovo gli stessi errori che hanno portato negli anni a ingrassare. Si riprenderanno così i chili persi non perché la dieta non abbia funzionato, ma perché non si è stati «educati». La dieta non è diventata uno stile di vita perché è stata vissuta in modo sbagliato, convinti di dover mangiare, per dimagrire, solo piatti tristi e niente affatto invitanti.

Dietro la domanda: «Ma dovrò sempre mangiare così a vita?» si nasconde sempre l'idea che la dieta corrisponda al famigerato pollo e al riso in bianco. E la mia risposta sarà: «Sì, la dieta non finisce mai, ma solo se intesa come stile di vita sano in cui non bisogna rinunciare al piacere della tavola». La dieta diventerà un'abitudine: così come andare in bicicletta, mangiare in modo corretto diventerà automatico e anche il cosiddetto mantenimento verrà da sé.

A proposito di mantenimento, voglio rispondere anche a un altro frequentissimo quesito: «Ma la dieta di mantenimento?». La dieta di mantenimento non esiste. Prescrivere una dieta di mantenimento, infatti, significherebbe dare ancora un foglio scritto da dover leggere a vita, senza capire il perché si debba portare in tavola un alimento piuttosto che un altro. Insomma, come degli automi che eseguono gli ordini. Ma credete sia possibile leggere un foglio a vita? Certo che no!

.....

Conoscere le regole di base, interiorizzare il modo di mangiare e cambiare mentalità sono operazioni molto più importanti di un foglio scritto.

.....