

A cura della redazione



DETOX E SANA: LA DIETA BASENFASTEN

Dalla Germania un nuovo metodo "green" per perdere peso in modo piacevole

Le diete detossinanti o che promettono di eliminare i chili in eccesso in tempi rapidi si basano solitamente sul principio del calcolo delle calorie, non sempre semplice, o producono scompensi, ad esempio con l'introduzione di alimenti iperproteici. Il business, poi, è noto: fioriscono prodotti spesso costosi e tutt'altro che naturali, con proclami ed enfasi sulla loro efficacia. Il trend però è oggi un altro: nutrirsi in modo sano, semplice e con una maggiore consapevolezza delle proprietà degli alimenti consumati. Tra le ultime proposte, dopo aver avuto una forte risonanza mediatica in Germania, la dieta basenfasten (letteralmente "digiuno alcalino"), indicata per i primi mesi dell'anno. Basenfasten può essere l'inizio di un fondamentale cambiamento nelle abitudini alimentari.

Principi

Ideata dalla tedesca Sabine Wacker, basenfasten è una dieta a base di frutta e

verdura che si possono mangiare a sazietà per raggiungere il peso ideale in modo salutare. Va fatta per un breve periodo (da alcuni giorni a due settimane). Sulla tavola devono arrivare solo alimenti basilari: frutta fresca, insalate croccanti, erbe fresche, germogli e piatti a base di verdura. Sono banditi gli alimenti che producono acidi e che appesantiscono il metabolismo (e quindi ingrassano il corpo) come carne, salumi, latticini, pane, pasta, riso, dolci, bevande gassate e alcol. Anche i vegetariani e i vegani possono essere iperacidi, dato che non solo i prodotti animali producono acidi, ma anche tutti quegli alimenti che durante il processo digestivo vengono trasformati in acidi e che di solito vengono eliminati dal metabolismo (come ad esempio i cereali, i legumi, tutti gli zuccheri). Se l'apporto giornaliero è troppo alto, ne deriva un sovraccarico che può essere

causa di vari disturbi, come problemi digestivi, allergie, disturbi ormonali. Una o due settimane di dieta basenfasten aiutano a ritrovare energia e perdere peso. Fondamentale è mantenere, una volta tornati a casa, una ricca alimentazione basica, con frutta, insalata e verdura quotidiani. Da evitare possibilmente tutto ciò che contribuisce alla produzione di acidi, a iniziare dal caffè.

Come funziona?

Il principio è molto semplice: bisogna fare dai tre ai cinque pasti al giorno (3 pasti principali e, se necessario, 2 spuntini) a base di determinati tipi di frutta e verdura. La percentuale di frutta durante l'utilizzo del metodo basenfasten non deve superare il 20%, onde evitare problemi di flatulenza. Si consiglia di bere quotidianamente tra 2,5 e 3 litri di acqua di sorgente pura o di tisane diluite. È bene ricordare che dopo le ore 14 non è indicato assumere verdura cruda e che non bisogna mangiare dopo le 19. Per raggiungere risultati ottimali, bisogna fare un'accurata pulizia dell'intestino, praticare un'attività fisica quotidiana, concedersi relax fisico e mentale.

Alimentazione e benessere in Alto Adige

In Italia è possibile seguire questa dieta all'interno di programmi benessere e alimentari specifici, provando ricette gustose basate su questi principi e seguiti da operatori specializzati in lingua italiana, al Posta Zirm Hotel situato a Corvara in Badia, in Alto Adige. I dettagli della dieta e una serie di importanti suggerimenti sono illustrati anche nel volume *La mia dieta basenfasten - Mangiare sano e con piacere* di Sabine Wacker.