

Luca Naitana nutrizionista e biologo



LA DIETA WELLBEING: DIMAGRIRE IN SALUTE

È stato l'amore per mia moglie Giada a spingermi verso la creazione del Metodo Wellbeing. Quando ci siamo conosciuti studiavo ancora all'università e lei aveva già scoperto di essere affetta da sclerosi multipla.

La mia prima tesi l'ho sostenuta in farmacologia, studiando gli effetti dell'alimentazione su questo tipo di patologia. A distanza di anni mia moglie sta molto bene, ha un ritmo di vita normale e il suo invecchiamento delle cellule si è bloccato, inoltre è diventata madre dei nostri due figli. Stimolato dal beneficio avuto su di lei, ho iniziato a lavorare in laboratorio per creare un metodo ragionato di

alimentazione che desse indicazioni su quali cibi scegliere, come cuocerli e mangiarli. Si tratta a mio avviso di un investimento a lungo termine sia sulla propria linea sia sulla salute, in un mondo in cui nessuno si ferma più a pensare e a farsi domande.

I 5 pilastri del Metodo Wellbeing

Il metodo si basa su 5 principi. 1) Equilibrio degli alimenti: assunzione giornaliera di carboidrati complessi integrali (55%); proteine (15% di proteine animali e 15% di proteine vegetali); grassi mono e polinsaturi (15%) come l'olio d'oliva, l'olio di girasole, l'olio di lino e i semi oleaginosi. 2) Detox: eliminare tossine per sgonfiarsi e perdere peso. 3) Equilibrio acido-basico: un pH troppo acido può provocare sintomi come stanchezza cronica, scarsa concentrazione, sonnolenza, irritabilità. 4) Salute intestinale: eliminare le tossine e purificare l'intestino per favorire il buon funzionamento di quest'organo centrale per il benessere generale. 5) Mind&Spirit: curare e prevenire lo stress; riequilibrare la sfera psicosomatica; stimolare l'armonia interiore; rigenerare l'energia vitale; alzare il livello di autostima e prendere coscienza delle proprie risorse interiori.

Cosa portare a tavola

Innanzitutto occorre fare almeno 5 pasti al giorno per non sovraccaricare e rallentare la digestione. La frutta fresca e di stagione va consumata lontano dai pasti ed è meglio che se ne consumi un solo tipo alla volta (non mischiare frutta acida e zuccherina). Ogni ora si può fare uno spuntino. Sia il pranzo sia la cena devono essere introdotti da una porzione abbondante di verdura cruda di stagione. All'i-

nizio della dieta è fondamentale alleggerire il carico su fegato e reni escludendo l'assunzione di carne rossa, maiale, affettati, insaccati e uova. Nel mese successivo possono essere reintrodotti, una volta alla settimana. In ogni caso le proteine animali non devono superare il 10% delle calorie giornaliere: la carne da una a tre volte alla settimana, il pesce da due a cinque. È importante assumere cereali integrali biologici in chicco e pasta biologica integrale di kamut, farro o grano saraceno e limitare o evitare il pane a pranzo, in modo da rispettare la regola della dissociazione dei carboidrati dalle proteine. Si può invece prevederlo a colazione. L'importante è che sia vero integrale, di cereali macinati a pietra, e a pasta acida, ovvero lievitato naturalmente.

Non dimentichiamoci dell'olio evo spremuto a freddo, solo a crudo. È possibile usare anche altri oli benefici: di girasole, di sesamo, di lino, di canapa o di zucca, tutti spremuti a freddo e biologici.

La cottura ideale

Le cotture ideali dei cibi sono al vapore, al forno dolce, brasatura (a fuoco lento con poca acqua e vino e/o limone), al cartoccio con carta da forno e non di alluminio, alla griglia, avendo cura di non carbonizzare l'alimento.

Attività fisica e tecniche di rilassamento

Infine, è cruciale eseguire tutti i giorni esercizi aerobici (corsa o camminata veloce) e anaerobici (pesi), ricordandoci che il benessere fisico è imprescindibile da quello mentale: cerchiamo dunque di dedicare un po' di tempo anche a discipline di rilassamento e introspezione come la meditazione, lo yoga e il tai chi.