



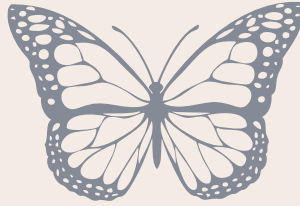
Ferruccio Balducci

Farmacista



*Appunti per una corretta
alimentazione*






Farmacia Balducci

FLORENCE

Natural Medicine Since 1901

Via Giuseppe Giusti 15
50041 Calenzano FI

 055 8879004



393 9338716 Prenotazione appuntamenti

www.farmaciabalducci.it
consulenze@farmaciabalducci.it



*"Chi non dura fatica fisica,
non sarà mai felice!"*



FERRUCCIO BALDUCCI

Farmacista

Ciao, sono Ferruccio Balducci, Farmacista...



Non ho mai messo in dubbio il fatto che avrei fatto il farmacista:

la nostra Farmacia fu aperta nel 1901 dal bisnonno Francesco, ed io rappresento la quarta generazione di Dr. Balducci.



Sono nato e cresciuto negli anni '70 del secolo scorso nella Farmacia di famiglia, in cui lavoravano mia zia, mia mamma, ma soprattutto mio babbo Francesco, dal quale ho imparato che il percorso della salute è lungo e richiede attenzione costante.



Come accogliere e seguire una persona, che poi diventa un "paziente", è un'arte che hai dentro dalla nascita...

Io ho semplicemente seguito il suo insegnamento, ampliando le mie ricerche verso la moderna fitoterapia, sempre accompagnata da un'alimentazione consapevole e davvero preventiva.

Mi sono laureato in Farmacia, infatti, con una tesi in **Scienza dell'Alimentazione e Alimentazione nello Sport**. Per questo mi viene naturale considerare sia la qualità dei nutrienti che il consumo energetico giornaliero....Anche perché ho sempre oraticato molto sport.

Indice



Pagina 5

L'efficacia sta nelle abitudini... quelle che devi seguire per partire sono solo 4!

Pagina 7

Mangia così: dopo due mesi mi dirai se sei d'accordo con me.

Pagina 26

Ma andiamo alla pratica...

L'efficacia sta nelle abitudini

Quelle che devi seguire per partire sono solo 4

Ci sono delle regole da seguire quando siamo sottoposti ad uno stress forte come un regime (che brutta parola) dietetico - alimentare?

Mangiare, per l'Uomo, non è solo un bisogno animale, ma anche un desiderio, una soddisfazione, un grande piacere. Basta considerare quanti programmi televisivi o video sui social network ci mostrano cuochi professionisti o improvvisati alle prese con le loro ricette migliori.

Spesso, però, è il riempimento di una mancanza della propria esistenza, purtroppo.

E in questo caso quindi la fame ha molte implicazioni di tipo "esistenziale". Se la tua vita è felice e soddisfacente, hai sicuramente un minor bisogno di cercare dolci o porcherie varie. Ma purtroppo la maggior parte delle persone oggi non è contenta della sua condizione, e allora si rifugia nel cibo, soprattutto nella ricerca di zuccheri, che poi sono veleno per il nostro organismo.

In questo modo si riempie una mancanza interiore.

Il senso di colpa è la conseguenza del mangiare senza ritegno: mangio troppo, ingrasso e poi mi chiedo: "Ma perché l'ho fatto?"

Non hai idea di quante persone che vengono in consulenza da me mi dicono che si alzano la notte per abbuffarsi....forse perché il partner che dorme insieme a loro è come un estraneo?

Chissà...

Chiaramente, queste sono valutazioni mie, di un farmacista molto attento anche al lato emotivo del paziente, ma non è questo il momento di approfondire ulteriormente: ti dico solo che già essere consapevole di questo fattore, che spesso viene rifiutato, rende la persona molto più attenta a se stessa e alla sua Salute.

Quindi, a questo punto veniamo alle 4 abitudini su cui devi agire per cambiare alcuni aspetti della tua vita, perché probabilmente ne abbiamo una sola e il tempo scorre...

Certo, così come ogni giornata, per essere efficace deve avere la propria organizzazione precisa: mettilci la tua concentrazione e inizia a scrivere subito il tuo nuovo calendario giornaliero.

Osservando in oltre 20 anni le caratteristiche dei pazienti che in farmacia mi hanno chiesto consigli alimentari, ho riassunto alcune abitudini "mancanti", che devono per forza collegare la nostra giornata alla Salute.

Intendo solo 4 abitudini: se non le hai già, o se le hai sbagliate, devi cambiare.

Attenzione, non parlo di 10 abitudini tutte insieme, che tanto so che è difficilissimo e non lo faresti mai... **ma solo 4!**

In realtà, ho potuto verificare che ogni formatore, personal trainer o nutrizionista, medico o farmacista che si dedica a questo argomento, ha sempre segnalato la mancanza di queste abitudini, ma forse non lo ha mai trasmesso al paziente con la forza necessaria... perché poi solo poche persone le mettono in pratica con costanza.

E invece devono diventare una cosa normale, come lavarsi il viso la mattina, lavarsi i denti, fare il tagliando all'auto, fare l'amore, ecc.

*Io te le riassumo in maniera
molto semplice e diretta*

1. Mangiare **tutti farinacei integrali**;
2. **Piatto unico** con verdure, carboidrati e proteine, a pranzo e cena;
3. **Masticare** ogni boccone almeno 15 volte;
4. **15 minuti** di camminata veloce, tutti i giorni dell'anno.



Mangia così: dopo due mesi mi dirai se sei d'accordo con me

Quando parliamo di alimentazione dobbiamo tener presente subito una cosa: siccome noi mangiamo dalle 3 alle 5 volte al giorno, possiamo veramente pensare che se mangiamo senza sapere cosa stiamo facendo (senza consapevolezza) è come se prendessimo un medicinale sbagliato dalle 3 alle 5 volte al giorno, per tutta la vita.

Questo è un concetto molto importante da cui partire, perché se è normale assumere medicinali per curarsi, nel nostro mondo una percentuale veramente elevata di malattie deriva da un'alimentazione inconsapevole, che fa parte chiaramente di uno stile di vita sbagliato. Molte di queste malattie potrebbero essere evitate, tranquillamente.

Quindi, da dove partiamo per avere un'alimentazione corretta?

La base di questa alimentazione, ormai provata da tantissimi studi pubblicati su tutte le riviste scientifiche, deve essere più vegetale possibile.

Se il concetto che ti entra in testa è quello di mangiare principalmente alimenti di origine vegetale, anche se poi aggiungi un po' di carne, di pesce, latticini e uova, non andrai incontro a quelle malattie metaboliche, tipiche del mondo occidentale (a meno che tu non abbia una genetica particolarmente indirizzata verso queste malattie).

Infatti, in un'altissima percentuale di casi è stato visto che l'alimentazione su base vegetale, a cui ogni tanto puoi aggiungere un po' di alimenti di origine animale di qualità, rappresenta la base della Salute.

Chiaramente non sto a dirti quanto è cambiato il nostro mondo negli ultimi 50 anni, e quanto abbiamo perso delle sane abitudini dei nostri nonni (in quanto ad alimentazione e dispendio energetico). Ci stanno (e si stanno) avvelenando, contro la nostra genetica, senza spiegarci il perché.

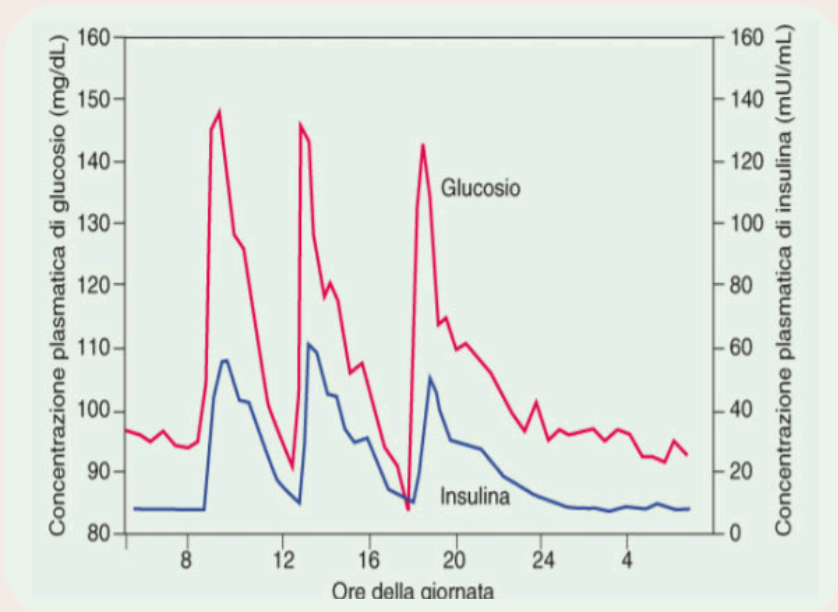
Invece io, che voglio la mia e la tua Salute, passo subito alla pratica.

COLAZIONE

Io faccio raramente colazione, perché la mattina non ho fame.

E allora devo sorbirmi i rimproveri di tutti, quello classico della mamma Franca, farmacista anche lei, è: “La colazione è il pasto più importante della giornata, lo sanno tutti!”.

È vero, è il pasto più importante se lo fai bene, ma siccome nel 90% dei casi si fa male, mangiando troppi zuccheri semplici, allora è meglio non farla!



Perché mangiare tutti questi zuccheri fa aumentare la glicemia e il cervello sta benissimo perché il glucosio è la sua benzina, ma solo lì per lì: dopo due ore, infatti, l'insulina del pancreas la fa crollare rapidamente, causando una fame nervosa impressionante.

È come se ad un'automobile mancasse all'improvviso la benzina!

Ti è mai capitato?

Hai mai provato un'ora dopo una colazione piena di zuccheri, un annebbiamento del cervello, stanchezza mentale, sonnolenza, agitazione, mancanza di concentrazione e infine... buco nello stomaco?

Che torni al bar e ti prendi un altro caffè, con un'altro cornetto o un budino di riso?

Il 90% delle persone reagisce così, perché sente il bisogno di zucchero!

Se invece vuoi prendere un'abitudine corretta, cerca di seguire quello che spiego qui sotto...

Come deve essere la colazione?

Il concetto deve essere: **MANGIA POCCHI ZUCCHERI SEMPLICI** e aumenta le proteine.

Per esempio, se dopo aver terminato la tua tazza di latte e biscotti aggiungi 2 cucchiaini di ricotta magra, hai già fatto un mezzo capolavoro! Attenzione, se metti già proteine in polvere nel latte, sei a posto.

Se poi scegli anche la qualità dei prodotti, allora inizi la giornata con un capolavoro completo. Può essere ad esempio una bevanda vegetale, invece del latte di mucca: di soia, riso, mandorle, nocciole con biscotti integrali, biologici possibilmente, senza zuccheri aggiunti.

Quindi, mi raccomando, le farine devono essere integrali.

In aggiunta, può essere importante anche mangiare del cacao in polvere o del cioccolato fondente al 70-80%, con grandi proprietà antiossidanti, per cui 1 o 2 cubetti con pochissimo o addirittura senza zucchero aggiunto.

La colazione può essere fatta anche con del muesli integrale, con dell'avena in fiocchi, con dei cereali sempre integrali: molte persone mangiano la frutta, quindi un frullato con frutti rossi, mele, succo di melograno, ecc.

Veramente molto di moda in questo momento, ed effettivamente apporta notevoli benefici per l'organismo, è l'avocado, frutto esotico molto ricco di acidi grassi buoni (chiaramente non esagerare). Si usa spesso a colazione, anche sul pane integrale.

Si può davvero spaziare da un semplice frutto con basso indice glicemico (fa salire meno la glicemia) e una bevanda vegetale con 4 o 5 biscotti integrali di farina di farro, di grano saraceno, ecc.

Ecco, nella foto, alcuni alimenti che devi mangiare meno possibile per evitare picchi di glucosio nel sangue, cioè quelli che hanno un indice glicemico più alto:

INDICE GLICEMICO DEGLI ALIMENTI

IG Basso (-50)

IG Alto (+50)

Snack	Amidi	Vegetali	Frutta	Latticini
Pizza 36	Riso integrale 50	Broccoli 15	Ciliegie 22	Latte di soia 30
Cioccolato 49	Spaghetti 55	Peperoni 15	Mele 39	Latte scremato 32
Popcorn 55	Patata dolce 54	Insalata 15	Kiwi 53	Yogurt magro 33
Barretta energetica 58	Riso 58	Funghi 15	Uva 59	Yogurt 36
Refrigerante 72	Pane Integrale 65	Cipolla 15	Banane 62	Latte intero 41
Caramelle 80	Pane bianco 78	Carote 49	Arance 63	Gelato 61
Pretzel 83	Patate 82	Barbabietola 64	Datteri 99	

Anche lo yogurt, per esempio a base di soia e frutta, può essere una valida alternativa, con l'aggiunta di more, mirtilli, lamponi e ribes soprattutto se sono di stagione: in questo modo si assumono degli antiossidanti eccezionali già dalla prima colazione (magari con un bicchiere del potentissimo succo di melograno).

E alla fine... 2 cucchiaini di ricotta magra! (ma anche un cubetto di Parmigiano o Grana va bene lo stesso).

Ecco, questa è sicuramente una buona colazione.

Ci sono delle persone che invece preferiscono una colazione **salata**: potrebbe essere una fetta di pane integrale, magari tostato, ma davvero integrale, con pomodoro e basilico, con un po' di hummus di ceci, avocado, oppure due fette di bresaola o prosciutto crudo magri (ancora meglio affettato vegetale).

Questo permette all'organismo di assumere carboidrati a basso indice glicemico e proteine, che non fanno aumentare troppo la glicemia (il glucosio nel sangue), quindi di prolungare la sazietà più a lungo durante la mattinata.

Scommettiamo che così non avrai più quella fame impressionante di dolci dopo due ore?

Il tipico esempio italiano, invece, è brioche + cappuccino e una o due bustine di zucchero: questa colazione ricca di zuccheri semplici, molto presto la mattina, porta a doverne mangiare di nuovo dopo due ore, poi ogni due ore circa, e così per tutta la giornata, perché il cervello ha di nuovo bisogno di zucchero.

Infatti...

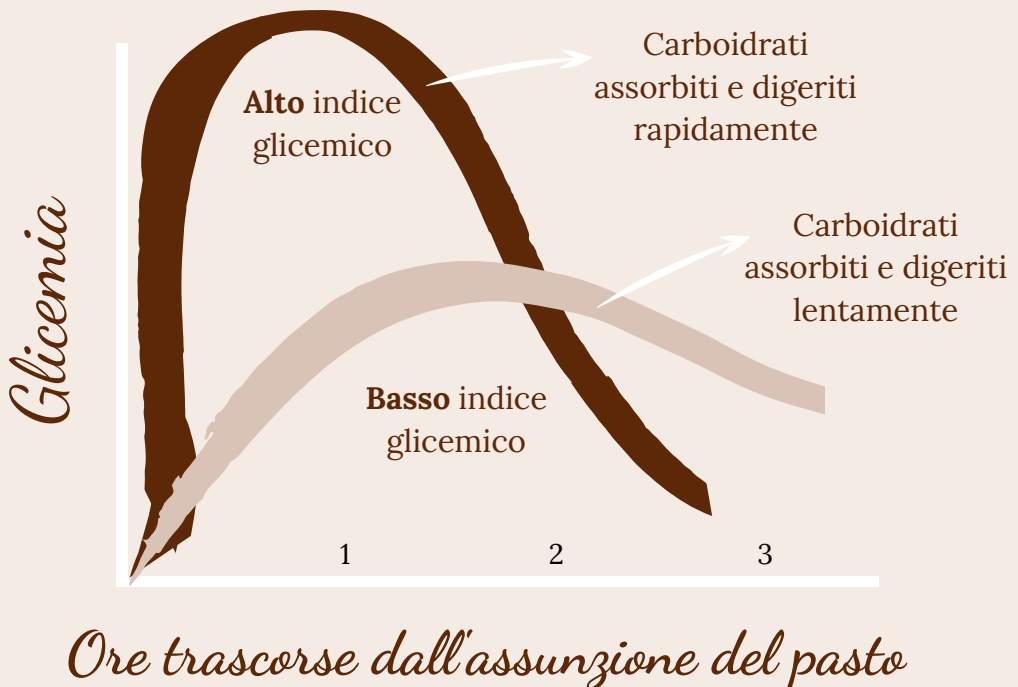
Ti ricordo che lo zucchero semplice, mangiato ripetutamente, agisce come una droga, dà dipendenza e noi non siamo fatti geneticamente per sopportare questo carico di glucosio.

Non è questo il momento di parlarne.

Ma mi preme ribadire il concetto:

l'errore della prima colazione ce lo portiamo dietro fino a sera.

E al diavolo i rimproveri della mamma!!!



SPUNTINI

I due o tre spuntini durante la giornata possono essere fatti con frutta secca, noci, nocciole, mandorle, ecc., ma anche con mezzo frutto, tipo mela o pesca. La banana, al contrario, è molto zuccherina, quindi la devi evitare: troppo dolce così rischi di far aumentare velocemente la glicemia e quindi dopo il cervello ne chiede di nuovo.

Lo spuntino può essere anche salato, perché no, con una fettina di pane integrale con un pezzetto di parmigiano o due fette di bresaola magra o affettato vegetale. Ecco, questo spuntino potrebbe essere valido per metà mattina e metà pomeriggio, così come uno yogurt magro.

PASTI PRINCIPALI

Non mangiare **riso bianco o patate** (a meno che tu non abbia fatto due ore di attività fisica vera e faticosa).

Te lo scrivo in anticipo, perché questi sono due alimenti che le persone mangiano spesso, non considerando che si trasformano pari pari in glucosio, che a sua volta, **se abbiamo i muscoli già pieni di zucchero perché non abbiamo fatto attività fisica, si trasforma velocemente in grasso di deposito sull'addome.**

Ora capisci perché non dimagrisci se mangi zuccheri e farine bianche, senza fare movimento costante...

Ma proseguiamo a fornire energia vera al nostro organismo e parliamo di pranzo e cena. Il pranzo e la cena sono sempre due momenti a cui dare la giusta importanza.

Perché sono due momenti essenziali anche della nostra vita sociale (soprattutto la cena, quando la famiglia si ritrova insieme intorno alla tavola dopo tutta la giornata di lavoro): quindi per noi italiani non rappresentano solo il "**mangiare bene**", ma anche il luogo e il momento in cui viviamo di più le nostre relazioni e affetti importanti.

Allora, io mi permetto di consigliarti un piatto unico, che dividiamo in 3 spicchi uguali, 3 triangoli:

1. uno lo riempi con verdura, cotta o cruda, basta che sia verdura, possibilmente di stagione;
2. uno con proteine, i preferisco i legumi, cioè ceci, fagioli, lenticchie, anche passati e conditi con olio extravergine di oliva, oppure pesce o uova, pochissima carne;
3. uno con cereali integrali, cioè pasta integrale, pane, oppure cereali in chicco, farro, orzo, avena, ma anche pseudocereali come grano saraceno, miglio, quinoa, riso integrale (soprattutto se sei intollerante al glutine).

Ecco, in questo modo hai un pasto pronto e completo da un punto di vista nutrizionale: hai le **fibre** della verdura, hai le **proteine** vegetali dei legumi e **carboidrati** a basso indice glicemico, con fibre e proteine nei cereali integrali, tutto condito con olio extravergine d'oliva.

Nello spicchio delle proteine, il pesce va sempre bene, possibilmente fresco e di piccola taglia, ricco di Omega-3 e meno inquinato.

Così come le uova, 2 o 3 a settimana forniscono un buon apporto di proteine: è vero che nel tuorlo c'è un po' di acido arachidonico, che può aumentare l'infiammazione dell'organismo, ma comunque non è quello che fa la differenza in negativo se si mangiano bene le altre cose.

Volendo, al posto delle proteine vegetali di cui abbiamo parlato si può mangiare della carne magra, non più di 2 volte alla settimana.

Consideriamo che la carne, anche quella più magra (di tacchino, di pollo e di coniglio) ha comunque una percentuale di grassi saturi superiore al 20%, che non fanno bene alle nostre arterie. Quindi, anche se il grasso vero non si vede, nelle fibre della carne ce n'è e nel calcolo delle calorie (se prendiamo questo metodo come partenza) bisogna considerarlo.

Un'altra cosa importante è rappresentata dai **formaggi**.

Purtroppo, i **latticini** sono da limitare il più possibile, perché se da una parte forniscono nutrienti importanti nel breve periodo, dall'altra, a lungo andare, creano dei problemi notevoli all'organismo, che annullano tutti i benefici iniziali.

Anche questi vanno limitati a tre volte alla settimana, se proprio non se ne può fare a meno, e devono essere magri e freschi, non stagionati.

Per chi segue una dieta vegetariana, nello spicchio delle proteine si possono mangiare anche derivati di soia, seitan fresco e muscolo di grano, anche questi non più di 2 volte a settimana.

Quindi, il tuo deve essere un piatto unico diviso in **tre spicchi** e vedrai che questo rappresenterà il primo passo per diminuire il senso di fame.



Se sei una persona che la sera ha bisogno della soddisfazione del **DOLCE**, benissimo, si può placare con del cacao: il cioccolato fondente, possibilmente, o comunque con poco latte, apporta dei **polifenoli antiossidanti** eccezionali e la soddisfazione di gustare qualcosa di dolce alla fine di una giornata vissuta al massimo delle tue possibilità.

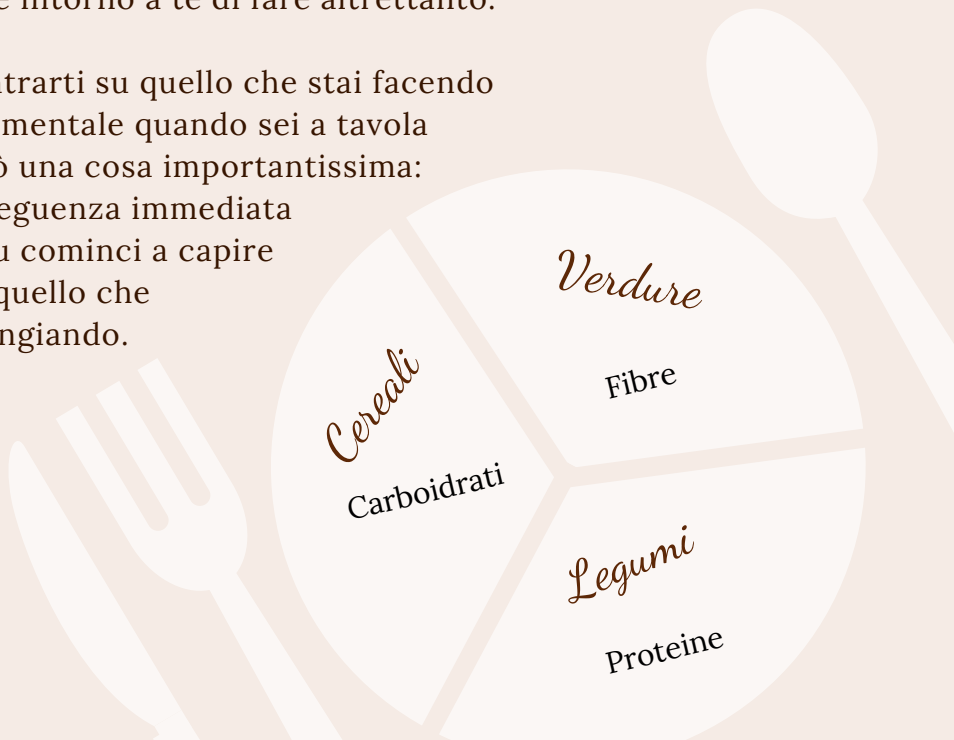
Vuoi anche qualche regola ancora più pratica?

Prima di tutto, quando sei a tavola devi avere almeno i tuoi **10 minuti di concentrazione totale**: ricerca il massimo silenzio intorno a te.

Questa è un'abitudine, una regola che devi fare tua, perché con soli 10 minuti a pranzo e a cena non crei problemi agli altri e al contempo questo ti permette di raggiungere un grande risultato.

Togli il cellulare, spegni il televisore, stai zitto e chiedi alle persone intorno a te di fare altrettanto.

Concentrarti su quello che stai facendo è fondamentale quando sei a tavola e ti dirò una cosa importantissima: la conseguenza immediata è che tu cominci a capire subito quello che stai mangiando.



Questo permette di seguire la prima regola della buona digestione, cioè la **masticazione corretta**.

Tutte le volte che sei concentrato su quello che stai facendo:

- il cervello capisce che stai mangiando, e ti sazi molto prima;
- riesci a capire cosa stai mangiando;
- non senti più sonnolenza dopo i pasti;
- hai meno bisogno di zuccheri.

Insomma, ti stai portando con semplicità ed efficacia verso il **non avere fame** e la vera **Salute**.

Quindi, partiamo dal numero di masticazioni che si possono richiedere ad ogni persona, senza creare problemi apparentemente insormontabili.

Non chiedo di masticare 30 volte ogni boccone, come alcuni medici consigliano (giustamente) per la digestione corretta: il problema infatti è che nel nostro mondo veloce nessuno masticherebbe un boccone per 30 volte.

Per cui, il giusto compromesso è cominciare con 15 volte e ti garantisco che cambia tutta la situazione successiva.

Cioè, cambia tutta la digestione, perché il 99% delle persone a tavola non si accorge neanche di quello che sta facendo, di quello che sta mangiando, ingerisce il cibo in bocca e lo deglutisce con una velocità spaventosa... alcuni hanno necessità di sentire la gola “piena” mentre passa il cibo!

Perché accade questo?

Perché a tavola siamo circondati da telefonini che squillano, televisori che parlano, persone che urlano, i soliti pensieri in testa e quindi tantissime cose che ci distraggono dalla cosa più importante: la concentrazione su quello che stiamo mangiando.

Perché è importante questo?

Perché se mastichiamo bene il **cervello capisce che stiamo mangiando**, si sazia prima e quindi alla fine del pasto abbiamo mangiato meno, ma siamo ugualmente a posto.

Invece, se mangio in modo vorace senza pensare a cosa sto facendo, sarà lo stomaco riempito velocemente a inviare il segnale di sazietà al cervello, ma ormai sarà tardi, avremo mangiato molto di più rispetto alle nostre necessità.

Altra cosa molto importante: tutte le volte che mastichiamo bene, mandiamo allo stomaco dei pezzetti di cibo molto più piccoli, che scivolano con facilità lungo l'esofago e vengono digeriti molto più facilmente.

Infatti, quando quello che viene chiamato "**bolo alimentare**" resta di più in bocca, viene "attaccato" dagli enzimi che iniziano la digestione, appunto, in bocca.

A questo punto gli enzimi dello stomaco svolgeranno poi il loro compito con più facilità, ci sentiremo meno appesantiti e staremo meglio in generale: potrai avere una riprova di questo quando, dopo pranzo, avrai molta più lucidità rispetto a prima e non ti coglierà la solita sonnolenza.



Questa cosa è fondamentale per chi soffre **di reflusso gastrico, con o senza ernia iatale** (insieme a non sdraiarsi subito sul divano dopo il pasto).

Quindi è proprio un'altra situazione quando riesci a provare questa concentrazione massima: spegni tutti gli apparecchi elettronici e dai uno stop alle persone intorno a te.

Stiamo 10 minuti in silenzio e concentriamoci su quello che stiamo facendo: è una regola che seguo sempre e garantisco che funziona in modo ottimale.

*L'altra regola di chi vuole stare meglio durante e dopo un regime alimentare dietetico è **non avere fretta.***

Perché?

Perché quello che chiamiamo "**dimagrimento**" è fatto di due cose fondamentali:

- calcolare qual è la **massa grassa** in rapporto al tuo **peso**;
- conoscere il "**gioco**" bilanciato delle calorie.

Quello che io chiamo "gioco" bilanciato delle calorie sfugge a molte persone, ma è importante prenderlo in considerazione da subito.

Mi preme dire una cosa: i meccanismi del dimagrimento sono prima di tutto influenzati da tantissimi fattori, sia genetici (quello che ti è stato trasmesso dai tuoi genitori), che ambientali (cioè dove e come vivi).

Per questo ci sono persone magrissime anche se non si muovono e mangiano tanto, così come altre persone che ingrassano solo a "respirare" l'odore del cibo che cucinano.

Ma mentre sulla genetica iniziale non puoi farci molto, sulle caratteristiche ambientali devi agire con grande determinazione e otterrai i risultati che vuoi. Perché ricordati, se è vero che le cose brutte vengono da sole, è anche vero che **le cose belle devi farle accadere tu.**

Questi due principi servono per imparare come fare a bruciare grasso.

Il grasso, chiamato **tessuto adiposo**, è il tessuto che hai in più, quindi devi farti un programma mentale: niente storie, non esiste che devi perdere 5 kg solo perché dopo due mesi devi andare al mare, questo è il peggior danno alla Salute che tu possa fare di tua spontanea volontà.

Se fai così, è chiaro che ancora non hai imparato le mie regole.

Infatti, appena ricominci a mangiare secondo le tue vecchie abitudini, dopo aver patito la fame per due mesi (perché in realtà quando si dimagrisce senza sapere cosa si sta facendo, si patisce tanta fame), mangiando velocemente e senza regole, riprenderai subito tutti i chili persi.

Non solo: la cosa grave è che magari in due mesi hai perso chili di grasso e di muscoli insieme, ma quando torni dal mare e ricominci come prima, ti riprendi solo chili di grasso, senza rifare muscolatura.

Hai mai sentito parlare di persone che assumevano amfetamine, ansiolitici, antidepressivi e ormoni tiroidei tutti insieme nella stessa capsula, per dimagrire?

Bene, io ho visto diverse volte persone che avevano perso 7-8 kg in 15 giorni, non mangiavano perché “dormivano” in piedi, con tutti quei farmaci che assumevano...

praticamente digiunavano da 15 giorni, e il digiuno porta alla perdita di molta massa magra, i muscoli!

E sai qual è la parte del corpo che brucia la maggior parte delle calorie?

Proprio i **muscoli**, ma se sono stati persi, brucerai sempre meno grasso...

Questo concetto è fondamentale:

- Se io peso 80 kg ed ho il 15% o 20% di massa grassa, è un discorso regolare, nella norma;
- Se io peso 80 kg ma ho il 35% di massa grassa, allora non sono nella norma, il peso è lo stesso ma il corpo è strutturato in modo completamente diverso (a mela o a pera).

Infatti, ripeto che il tessuto che brucia il grasso quando il corpo ha bisogno di energia è quello **muscolare**.

Il corpo animale si muove grazie ai muscoli che recepiscono gli stimoli del **Sistema Nervoso** e per muoversi ha bisogno di **energia**: per questo, più muscoli abbiamo (e li usiamo con costanza), più tessuto grasso possiamo bruciare (anche questo dipende da tanti fattori, i principali sono il tipo di attività fisica e la condizione di allenamento della persona).

Quindi, se il mio corpo ha una massa magra (che comprende i muscoli) di 50 kg è un discorso, se invece ne ha 30 kg è un altro.

Da questo punto di vista, il mio metabolismo sarà completamente diverso, cioè io brucio molto di più e più velocemente quando a parità di peso ho più muscolatura, rispetto a quando ne ho meno.

Di conseguenza il dimagrimento non deve essere visto come "perdere **peso in generale**" ma come "**perdere solo grasso**": perciò devi calcolare la tua massa grassa di partenza e vedere con regolarità se e quanta riesci a perderne.

Quindi, ti devi far seguire da un professionista aggiornato, in qualche modo, oppure usare uno strumento che calcola indicativamente la massa grassa e la massa magra.

Ecco, questo è un concetto importantissimo.

Infatti, devi renderti conto di una cosa (e qui passiamo alle calorie): ogni chilo di grasso è costituito all'incirca da **7800** o **8000** kcal (così dicono appunto gli studi).

Che cosa vuol dire?

Vuol dire che se tu vuoi perdere 3 kg di grasso devi indicativamente moltiplicare 8000 kcal (chilocalorie, unità di misura per calcolare il dispendio energetico) per 3.

Il risultato sono 24000 kcal da "bruciare" in un mese per perdere 3 kg di grasso.

Se dividiamo a questo punto 24000 per i 30 giorni del mese, sono circa 700-800 kcal al giorno che devi risparmiare tra quello che mangi e quello che consumi.

Deve essere un bilancio negativo di circa 700 o 800 kcal.

Vuol dire che devi mangiare meno calorie per una parte di queste 700 o 800 kcal e consumarne di più, ogni giorno, per l'altra parte, fino ad arrivare ad un bilancio negativo di circa 700 o 800 kcal.

Quando riesci a fare così costantemente, tutti i giorni per 30 giorni, perdi 3 kg di grasso in un mese.

Oltre alle regole alimentari, prendi l'abitudine di fare inizialmente almeno 15 minuti di **camminata veloce** tutti i giorni, possibilmente la mattina così se hai tempo la ripeti anche la sera, l'importante è mettersi veloce la tuta e le scarpe senza pensare alla fatica di quei primi 5 minuti...**e partire!** Vedrai che in poco tempo puoi arrivare a 30 minuti!

Cercati un valido compagno di camminata e parti subito (perché a volte succede di aver bisogno di uno stimolo in più).

Quando lo fai tutti i giorni, fino a 40 minuti a passo veloce, bruci dalle 200 alle 300 kcal al giorno.

Allora, riepilogando:

- Il movimento contribuisce a perdere peso (problemi di diabete, colesterolo e trigliceridi sono spesso associati a sovrappeso e obesità);
- Se mangi meno e assumi integratori, ma non fai movimento, dopo due mesi il metabolismo si riduce da solo, perché la tiroide riduce la sua attività;
- L'attività muscolare richiede glucosio e acidi grassi e quindi riduce la glicemia e l'accumulo di grasso;
- Il movimento aumenta la sensibilità all'insulina per tutta la giornata;
- Il movimento migliora il tono dell'umore e l'attività psichica (altro che sostanze stupefacenti);
- Il movimento riduce i fattori di rischio cardiovascolare e tumorale.

Stai attento a quello che mangi e come mangi.

Perché, se finora ho parlato di cosa mangi, bisogna chiaramente introdurre il concetto di quanto mangi.

Quando riduci quello che mangi di circa 500 kcal al giorno rispetto alle tue abitudini, sommate alle 300 kcal di spesa energetica con la camminata in più, ottieni un bilancio negativo di circa 800 kcal, un ottimo risultato.

Anche domani continua così, tutti i giorni fino alla fine del mese: hai perso 3 kg, (possibilmente di grasso, da verificare). E succederà che dopo qualche giorno non vedrai l'ora di cominciare il tuo momento di libertà giornaliero... perché questo momento è la base della Salute.

Come ho detto prima, questo è il metodo per cominciare, metodo giusto indicativamente per tutti, se compatibile con le condizioni di salute individuali.

Non importa che ti dica che, se ci sono dubbi o problemi, devi chiedere consiglio, sempre: il fai da te, quando si parla di regime (sempre brutta parola) dietetico, soprattutto quando si assumono integratori alimentari, va sempre verificato.

Il mio metodo iniziale di base, su abitudini alimentari e attività fisica costante, aiuta sicuramente ad avere un risultato a lungo termine.

Lo so che capita di pensare "**ma oggi mi fa fatica**", oppure "**ma domani io devo andare via, non ho mai tempo**", e così via: in realtà sono solo scuse perché hai altre priorità e abitudini tue, consolidate ma sbagliate.

Pensa a chi mi dice che gli alimenti "**biologici**" costano troppo e poi si fuma due pacchetti di sigarette al giorno, spendendo più di 10 euro: queste sono **priorità**, sono scelte che non posso cambiare io, ma voglio aiutarti a capire che ce la puoi fare.

Quindi, con 15 minuti iniziali di camminata, più altri 20 minuti per prepararsi e farsi una doccia dopo, inizi la tua prima ora di "**libertà**".

Un'oretta al giorno solo per te, per la tua Salute fisica e mentale, che deve diventare un'abitudine irrinunciabile.

Perché alla base di questa attività fisica non si parla di partecipare a maratone o gare di Triathlon, scattare sui 100 metri piani o in piscina.

Si parla di semplice **camminata**, al più veloce passo possibile, secondo le tue condizioni.

È un'abitudine che ti preserva, fin dal primo giorno, dai tantissimi problemi di Salute, principalmente di ordine metabolico, legati allo stile di vita e al sovrappeso, una delle piaghe della nostra società.



*Ma andiamo alla Pratica
L'obiettivo è non avere Fame....*

Mangiare almeno 5 volte al giorno;

**Se necessario, quindi, oltre a colazione,
pranzo e cena,
fai uno spuntino ogni 3 ore;**



COLAZIONE LEGGERA: *un esempio*

- tè o bevanda vegetale;
- 2-4 biscotti integrali ai cereali con una tazza di caffè;
- frutta o frullati di frutta o verdura.
- 2 cucchiaini di ricotta magra o proteine in polvere nei liquidi.

Usare dolcificanti integrali, non raffinati, come:

- miele d'agave, stevia o zucchero di canna integrale.

Ricorda bene: il piatto va diviso in 3 spicchi uguali

PRANZO E CENA

Il tuo piatto rotondo va diviso indicativamente in TRE spicchi di uguali dimensioni: dove **verdura-ortaggi** e **frutta** sono da considerare tutte insieme e va riempito con gli alimenti qui sotto elencati.

Qualche esempio...

Spicchio di CEREALI/CARBOIDRATI

- riso integrale o basmati
- zuppa di farro con fagioli
- vellutata di zucca e porri
- pasta integrale
- pane integrale
- orecchiette
- minestrone con pasta Integrale;
- orzo
- grano saraceno
- quinoa
- avena

Spicchio di PROTEINE VEGETALI (le migliori)

- Hummus di ceci;
- Seitan fresco alla piastra;
- Tofu e altri derivati della soia;
- Hamburger vegetale;
- Lenticchie;
- Fagioli;
- Ceci.

Puoi usare anche PROTEINE ANIMALI (con moderazione)

Formaggio magro:

- Mozzarella - Stracchino - Ricotta magra
- Formaggi freschi in genere

Massimo 2 volte a settimana.

Pesce o carne magra:

- Sgombro - Tonno - Salmone - Sarde - Spada - Branzino;
- Coniglio - Tacchino - Pollo - Bresaola.

Massimo 3 volte a settimana, in alternativa al formaggio.

- 2 o 3 uova a settimana.

Spicchio di VERDURA & FRUTTA (le fibre)

- tutti i tipi di verdura fresca di stagione, preferibilmente cruda: sopra i 50° C vengono degradate molte sostanze nutritive;
- frutta di stagione a basso indice glicemico (attenzione a banane, papaya, mango, frutti esotici in generale).

CONDIMENTI

- olio d'oliva: 2/4 cucchiaini al giorno;
- salsa di soia;
- spezie;
- limone;
- aceto, anche balsamico.

SPUNTINI

- bruschettina integrale al pomodoro;
- mezzo frutto (non banana o frutti esotici)
- frutta secca (noci, nocciole, mandorle, anacardi, pistacchi), fino a 20 al giorno;
- 1 yogurt o gelato vegetale;
- pezzetto di parmigiano;
- fettina di pane integrale con hummus, bresaola o prosciutto crudo magro.

Infine

Bere almeno 2 litri di acqua al giorno, consumare al massimo 2 caffè al giorno, non mangiare troppo tardi la sera.

Non siamo santi: un bicchiere di vino rosso a pasto è ricco di Resveratrolo e altri antiossidanti. Ma uno solo a pasto.

Per finire, non lasciarti influenzare dallo scorrere della vita....devi fare ogni giorno qualcosa per modificarne il corso a tuo favore.

Grazie per avermi letto.

A molto presto,

Ferruccio Balducci, farmacista

Le regole da tenere bene in vista

**Ritaglia questa pagina e usala come promemoria
per poterla vedere in ogni momento !**



**RICORDATI DI
MASTICARE
OGNI BOCCONE
ALMENO 15 VOLTE**

**OGGI HAI
CAMMINATO
ALMENO 15 MINUTI
A PASSO VELOCE?**

**I CARBOIDRATI
CHE MANGI DEVONO
ESSERE TUTTI
INTEGRALI**

**IL PIATTO DEI DUE
PASTI PRINCIPALI
VA DIVISO IN
3 SPICCHI UGUALI**

E ricorda...
come diceva J.P.Sartre:

"Siamo soli e senza scuse!"

Cioè,
io posso essere il più bravo del
mondo a darti le informazioni
per una corretta alimentazione...

Ma alla fine sei solo tu il
responsabile delle tue scelte.

Mi raccomando, non perdere
l'occasione!



*Qui voglio presentarti il mio nuovo
laboratorio di integratori alimentari*



MEGLIONATURALE

TUSCANY LAB



Dr. Ferruccio Balducci
Farmacista

Via di Sofignano 1
59021 Vaiano PO

0574 1940548

www.meglionaturale.it
mail@meaglionaturale.it





FERRUCCIO BALDUCCI
farmacista

Mail: ferruccio@farmaciabalducci.it

Scopri tutte le mie formulazioni su:
www.farmaciabalducci.it

- Guarda tutti i miei video sul canale Youtube “drferrucciobalduccifarmacista”
- Unisciti alla mia Community nel gruppo Facebook “Curarsi al naturale”
- Scopri tutte le mie novità anche sul canale Telegram “Dr. Ferruccio Balducci Farmacista”
- E chiaramente sono presente su Instagram, LinkedIn e TikTok