

Diretta da  
**RAFFAELE MORELLI**

**RIZA**

Pubb. Rizzoli Sp.A.  
Sede e Direzione in  
Abbondante Poggio  
D. 1102003 (com. in  
L. 2302289) e 46.047. 1.  
tel. 02.7611.1000



# Dimagrire

IN SALUTE SENZA STRESS

Periodico Mensile Febbraio 2021 Nr. 226

ITALIA € 3,90

CH 15,20 CH F 1,50 CH G 0,450 CH N 0,100 CH E 0,500

**IL GRASSO ADDOMINALE DIPENDE DALL'INDICE GLICEMICO**

## ABBASSA LA GLICEMIA E PERDI PESO SUBITO

*Scopri il programma dimagrante  
che funziona in sette giorni*

**I RIMEDI VERDI INDISPENSABILI**

*Agiscono prima che gli zuccheri  
si trasformino in tessuto adiposo*

**INGRASSI PER AMORE?**

*Come evitare di usare il cibo  
per riempire il vuoto dopo  
un abbandono o un tradimento*

**NOVITÀ!**



Dimagrire  
è in edicola  
anche con  
il libro  
*La dieta  
vegetariana*

**I NUOVI BRUCIAGRASSI**

*Gemme e germogli  
che snelliscono  
gambe e fianchi*







# Polifenoli

## i più grandi alleati contro l'infiammazione ingrassante

SONO I VERI TESORI DELLA FRUTTA E DELLA VERDURA, SPENGO I PROCESSI INFIAMMATORI E RIPULISCONO IL TUO CORPO DALLE TOSSINE CHE STIMOLANO L'ACCUMULO DI ADIPE E RITENZIONE...

Con la consulenza di **Francesco Garritano**, biologo nutrizionista.

Oggi si parla ovunque dei polifenoli, e non è solo una moda. Un crescente numero di ricerche sta dimostrando inequivocabilmente l'azione benefica di queste sostanze vegetali, e uno studio di follow-up di 12 anni, condotto dall'Università di Barcellona e pubblicato sul «Journal of Nutrition», svela che l'assunzione regolare di polifenoli potrebbe ridurre il tasso di mortalità negli adulti fino al 30%. Un dato davvero sbalorditivo... Tu lo sai cosa sono esattamente i polifenoli, perché sono fondamentali - anche per la linea - e come assumerli perché risultino efficaci? Lo scopriamo insieme al dottor Garritano, nutrizionista ed esperto di alimentazione e dietetica naturale.

### Mantengono giovane e sano l'intero sistema organico

«I polifenoli sono una classe di composti prodotti dal mondo vegetale che si trova principalmente nella frutta e nella verdura di stagione (in particolare uva, mirtillo, melagrana, frutti di bosco, mela, avocado, ma anche crucifere come broccoletti e cavoli), nel tè, nel vino e nel cacao. Si chiamano così perché la loro struttura chimica è caratterizzata da anelli aromatici che stabilizzano le molecole radicaliche e le strutture molecolari con un'azione detossificante. Questi composti si possono suddividere in categorie (fenoli semplici, flavonoidi e tannini) e svolgono diverse funzioni: combattono l'invecchiamento cellulare, hanno un effetto antinfiammatorio e anticancerogeno e aiutano a contrastare la formazione di placche aterosclerotiche a livello delle arterie».







## Dai vegetali di stagione la ricetta per tornare in linea

È proprio l'azione sfiammante che rende queste sostanze così preziose per il dimagrimento: «Il sovrappeso - precisa l'esperto - è associato alla presenza di citochine infiammatorie nel tessuto adiposo e l'obesità è un vero e proprio stato infiammatorio conclamato in cui i segnali ormonali nell'organismo sono di matrice patologico-infiammatoria. Proprio qui intervengono i polifenoli nel loro ruolo benefico; nella pratica nutrizionale, risultano utili per contrastare l'infiammazione cronica di basso grado e i radicali liberi, e neutralizzare le molecole pro-infiammatorie connesse all'eccesso ponderale».

Oltre a mostrare effetti protettivi sul sistema nervoso, sull'apparato cardiovascolare e sulla cute, i polifenoli sono benefici anche sul microbiota: «I composti fenolici, infatti, danno una mano ai nostri batteri "buoni" che colonizzano l'intestino, aiutando a superare condizioni cliniche come la disbiosi, che è alla base delle patologie infiammatorie sopra descritte. Hanno in particolare un ruolo essenziale nella riparazione del danno a carico delle cellule per le loro potenti capacità antiossidanti contro i radicali liberi», conclude il dottor Garritano.

## Ogni giorno sulla tua tavola

Assumere polifenoli è semplice: basta una dieta quotidiana ricca di vegetali freschi e variata. E per fare il pieno, si può portare a tavola, almeno una volta al giorno uno (o più...) di questi cibi "aiutanti" che ne sono un vero concentrato.

• **L'UVA**, che è in grado di proteggere la funzione endoteliale e ridurre i lipidi nel sangue.

• **IL MIRTILLO**, che esercita benefici sull'apparato cardiovascolare e su quello digerente. Gli effetti dell'integrazione con il mirtillo per 10 settimane si sono verificati anche sulla funzione endoteliale, migliorandola.

• **LA MELAGRANA**, dal potente effetto atero-protettivo e anti-infiammatorio.

• **LA MELA**, ottima fonte di fibre, sostanze antiossidanti e polifenoli antinfiammatori.

• **L'AVOCADO**, che oltre ai polifenoli, contiene anche acidi grassi monoinsaturi, carotenoidi, vitamina E, fitosteroli e squalene, che sono stati riconosciuti per la loro capacità di abbassare il colesterolo e la proteina C reattiva (connessa a patologie del tratto gastrointestinale).

## QUERCETINA E RESVERATROLO: uno sguardo agli integratori...

Anche una corretta integrazione può essere strategica. «Tra i prodotti più efficaci, segnaliamo quelli a base di quercetina, catechine, resveratrolo e isoflavoni. Dall'azione interessante, anche gli estratti di aglio e quelli di tè verde, per fare il pieno di polifenoli dall'azione potente, che l'organismo assorbirà più facilmente», suggerisce l'esperto.

