

La **dieta metabolica** altro non è che **una dieta povera di carboidrati** come cereali, verdure ricche di amido e frutta, ma alto contenuto in proteine. La dieta metabolica si basa sul principio della ridotta stimolazione insulinica di certi alimenti (le proteine e i grassi) e sul graduale e lento rilascio di zuccheri nel sangue di altri tipi di alimenti (la frutta).

Conoscendo tali principi si è elaborata la “dieta metabolica”, che consente di ottenere risultati importanti ed in breve tempo.

In 14 giorni si può giungere sino a 10 kg di perdita ponderale, con una perdita media di 1 kg al giorno, nei primi giorni e una perdita di 500 grammi negli ultimi giorni.

Vi sono soggetti molto sensibili alla ridotta insulinemia, altri sono mediamente sensibili e una percentuale ,variabile dal 5 al 10 % assai poco sensibile. Ciò dipende da fattori metabolici individuali e spiega i diversi risultati ottenibili da soggetti diversi.

La dieta metabolica è controindicata espressamente agli insufficienti renali cronici. **Si può variare l'ordine dei giorni e si può invertire il pranzo con la cena. I cibi indicati sono da mangiare a volontà, sino a sazietà, tranne nei casi ove la quantità è espressamente menzionata. Tra le verdure, tanto a pranzo come a cena, bisogna escludere quelle che hanno un elevato contenuto di purine (sostanze negative per il metabolismo lento, tra cui asparagi, barbabietole rosse, cavolfiori, cavoli di Bruxelles, ravanelli, spinaci, sedano e verza).**

Pesatevi ogni 3 giorni, sempre alla stessa ora, e con lo stomaco vuoto.

Schema alimentare della dieta metabolica

Colazione tutti i giorni: un succo di pompelmo senza zucchero e un frutto di stagione, con caffè o tè senza zucchero – meglio se tè verde – o una tazza da 120 ml di latte scremato senza zucchero.

Lunedì Pranzo: carni magre assortite (pollo,tacchino, manzo,cavallo), fredde o ai ferri, con pomodori o melanzane o zucchine alla griglia. **Cena:** pesce magro (sogliola, orata) o crostacei, insalata mista di verdure, una fetta di pane integrale, una mela verde.

Martedì Pranzo: macedonia di frutta fresca. **Cena:** hamburger alla griglia, insalata di verdure: pomodori, peperoni, cetrioli, lattuga, sedano, olive, cetrioli, etc.

Mercoledì Pranzo: insalata di salmone o tonno al naturale, melone o altra frutta di stagione. **Cena:** carne magra fredda o alla griglia oppure 100 gr di bresaola, insalata di lattuga, pomodoro, sedano, cetrioli, olive.

Giovedì Pranzo: 2 o 3 uova sode o in camicia, con zucchine o pomodori, cavolini di Bruxelles, una fetta di pane integrale. **Cena:** pollo o tacchino alla griglia, spinaci, pomodori, peperoni, piselli.

Venerdì Pranzo: formaggi assortiti (mozzarella, gruviera, grana) con spinaci, lattuga e zucchine. **Cena:** pesce ai ferri, insalata mista di verdure cotte o crude, un frutto di stagione.

Sabato Pranzo: macedonia di frutta fresca. **Cena:** pollo o tacchino arrosto o alla griglia, insalata di pomodori, lattuga, olive, zucchine.

Domenica Pranzo: 50 grammi di pasta condita con pomodoro fresco, basilico e un cucchiaino di olio extravergine d'oliva **Cena:** vitello arrosto o pesce lesso o alla griglia, insalata di verdure miste (pomodori,cetrioli,zucchine,sedano,lattuga, etc)

Note Come bevanda, solo acqua naturale e the verde, 2 litri al giorno. Questo contrasterà la ritenzione idrica e regalerà un maggior senso di sazietà grazie alle fibre introdotte con la verdura.

Le verdure possono essere condite con aceto, succo di limone e spezie.

La quantità di olio prevista per un giorno è di due cucchiaini a pranzo e due cucchiaini a cena. La carne può essere insaporita con succo di limone, oppure con salse a base di paprika, erba cipolline, prezzemolo, origano, sale (poco), aceto e capperi.