Dieta Dimagrante Drenante De Masi

La Rivoluzione del Ritmo Oltre la Vecchia Piramide

Le grammature sono calcolate accuratamente per rispettare i precisi target calorici indicati per ciascun pasto, garantendo al contempo l'apporto di fibre eubiotiche e grassi buoni

La Dieta Settimanale : esempio di menù

Dieta Dimagrante Drenante De Masi

Lunedì

- **Colazione (400 kcal):** Porridge di avena e frutti di bosco. Preparato con 60g di fiocchi d'avena integrale, 150ml di acqua, 100g di mirtilli freschi e 15g di nocciole tritate. L'avena fornisce beta-glucani (fibre prebiotiche), mentre i mirtilli proteggono l'endotelio vascolare.
- **Spuntino (100 kcal):** 1 fetta di ananas fresco (100g), 2 pezzetti di Parmigiano Reggiano stagionato 36 mesi (15g) e 3 mandorle (approx. 3g). *L'ananas apporta bromelina per coadiuvare la digestione proteica.*
- **Pranzo (500 kcal):** Riso integrale con verdure saltate e sgombro. 70g di riso integrale (pesato a crudo), 90g di filetto di sgombro naturale (ricco di Omega-3 anti-infiammatori) e 200g di zucchine e finocchi saltati con 10g (un cucchiaio) di olio EVO a crudo.
- **Spuntino (150 kcal):** 125g (un vasetto) di yogurt intero bianco naturale biologico con 10g di semi di zucca decorticati. Nutre la flora batterica amica.
- **Cena (350 kcal):** Zuppa di legumi e insalata. Zuppa preparata con 50g di lenticchie secche decorticate (più tollerate in caso di forte gonfiore) cotte con aromi, accompagnata da 100g di lattuga o rucola, il tutto condito con 10g di olio EVO a crudo.

Martedì

- **Colazione (400 kcal):** Uova strapazzate e crackers. 2 uova intere biologiche strapazzate in padella antiaderente senza grassi, consumate con 30g di olive nere, 30g di cipolla rossa stufata e 35g di crackers integrali (da grani antichi). Le uova favoriscono la sazietà senza causare picchi glicemici o insulinici.
- **Spuntino (100 kcal):** 125g di Kefir bianco naturale da latte intero o yogurt greco bianco 0% grassi (150g) con un cucchiaino (5g) di semi di lino parzialmente tritati. *Le mucillagini dei semi di lino leniscono la mucosa.*
- **Pranzo (550 kcal):** Pasta integrale con salmone e zucchine. 80g di pasta integrale di farro o di grani antichi, 80g di salmone selvaggio fresco e 150g di zucchine, cucinati con 10g di olio EVO a crudo.
- **Spuntino (100 kcal):** Un kiwi grande (110g) o una manciata di noci (15g).
- **Cena (350 kcal):** 130g di filetto di merluzzo o alici al forno, con un contorno di 250g

di broccoli e cavolfiori stufati, conditi con 10g di olio EVO a crudo. Le brassicacee supportano attivamente le difese immunitarie intestinali.

Mercoledì

- **Colazione (500 kcal):** Tofu strapazzato metabolico. 150g di tofu biologico strapazzato in padella con 40g di cipolla, 60g di ceci cotti (ben sciacquati) e 50g di avocado fresco schiacciato, condito con un filo d'olio (5g). Colazione proteica e ricca di grassi sani per stabilizzare l'indice HOMA.
- **Spuntino (150 kcal):** 20g di mandorle secche e un kiwi (100g).
- **Pranzo (500 kcal):** Cous cous con tofu e verdure. 70g di cous cous integrale (pesato a crudo), 80g di tofu a cubetti e 200g di verdure di stagione miste (es. carote e zucchine), saltate con 10g di olio EVO.
- **Spuntino (100 kcal):** Un estratto casalingo fresco di finocchio, sedano e un tocco di zenzero (circa 250ml, senza aggiunta di zuccheri o frutti ad alto carico glicemico).
- **Cena (350 kcal):** Omelette preparata con 1 uovo intero e 2 albumi, cotta con 150g di bietole, servita con un'insalata mista (80g), 15g di parmigiano reggiano a scaglie e 10g di olio EVO.

Giovedì

- **Colazione (500 kcal):** Toast nutriente ed eubiotico. 2 fette di pane integrale da pasta madre (60g totali), 40g di avocado maturo schiacciato e un velo (15g) di crema di mandorle al 100% naturale.
- **Spuntino (100 kcal):** 100g di ananas fresco e due pezzetti (15g) di parmigiano reggiano.
- **Pranzo (500 kcal):** Quinoa (o farro integrale) con lenticchie e zucca. 65g di quinoa a crudo, 100g di lenticchie cotte in barattolo, 150g di zucca gialla a cubetti e una manciata di rucola, conditi con 10g di olio EVO. I legumi offrono un PRAL negativo, alleato dei reni.
- **Spuntino (100 kcal):** 125g di yogurt bianco naturale intero per stimolare la crescita dei lattobacilli.
- **Cena (350 kcal):** Risotto ai carciofi protettore del fegato. 50g di riso integrale cotto lentamente con 150g di cuori di carciofo freschi sfumati con brodo vegetale, mantecato a crudo con 10g di olio EVO, servito con una ciotola di insalata verde.

Venerdì

- **Colazione (400 kcal):** Porridge funzionale. 55g di fiocchi d'avena cotti in acqua, miscelati con 10g di semi di chia e 10g di scaglie di cioccolato fondente all'85%. Il cacao stimola positivamente i linfociti T, potenziando la risposta immunitaria.
- **Spuntino (100 kcal):** Una mela piccola (100g) e 3 noci intere (approx. 15g).
- **Pranzo (550 kcal):** Grigliata di pesce e patate dolci. 150g di filetto di pesce azzurro (orata o branzino) alla griglia, 120g di patate dolci americane (ricche di antiossidanti) al forno e 150g di verdure grigliate (zucchine o finocchi), il tutto condito con 10g di olio EVO.
- **Spuntino (150 kcal):** 125g di yogurt intero bianco naturale con l'aggiunta di 10g di

semi di lino tritati.

- **Cena (350 kcal):** Frittata leggera. Preparata con 4 albumi d'uovo, cotta al forno con 200g di asparagi o zucchine al vapore, completata con un cucchiaio (10g) di olio EVO versato rigorosamente a crudo.

Sabato

- **Colazione (300 kcal):** Crepes riparatrici. Preparate miscelando 40g di farina di grano saraceno (naturalmente priva di glutine per tenere bassa la zonulina), 80ml di acqua o latte vegetale senza zuccheri e 1 albume. Farcite con 10g di cioccolato fondente fuso all'85% e un cucchiaino (5g) di sciroppo d'acero.
- **Spuntino (100 kcal):** Un estratto fresco preparato con i chicchi di mezzo melograno e 50g di mirtilli per una sferzata di polifenoli protettivi dei vasi sanguigni.
- **Pranzo (500 kcal):** Miglio con fagioli e broccoli. 65g di miglio decorticato (altamente digeribile e alcalinizzante), 100g di fagioli cannellini cotti e 150g di cimette di broccoli saltate con 10g di olio EVO.
- **Spuntino (100 kcal):** 20g di Parmigiano Reggiano stagionato, per abbinare proteine nobili e grassi stabili evitando picchi glicemici.
- **Cena (350 kcal):** Zuppa di verdure detox. Un minestrone denso preparato con 300g di verdure miste (es. bietole, zucchine, finocchi, sedano - *rigorosamente senza patate per non elevare l'indice glicemico serale*), arricchito in cottura con mezzo cucchiaino di curcuma in polvere e un pizzico di pepe nero, completato con 15g di olio EVO a crudo.

Domenica

- **Colazione (400 kcal):** Uova strapazzate domenicali. 2 uova intere biologiche cucinate con 30g di olive, un trito di cipolla rossa e servite con 35g di crackers integrali o di riso.
- **Spuntino (100 kcal):** 100g di ananas fresco e 3 mandorle pelate.
- **Pranzo (550 kcal):** Pasta di farro alle acciughe. 80g di pasta di farro integrale condita con 60g di alici fresche scottate in padella, 150g di cime di rapa o cicoria (verdure amare eubiotiche) e 10g di olio EVO a crudo.
- **Spuntino (100 kcal):** Un estratto "Verde" digestivo a base di 2 coste di sedano, 1 finocchio medio e mezzo limone intero (da omettere in presenza di stipsi ostinata).
- **Cena (350 kcal):** Hummus di ceci leggero. 100g di hummus di ceci fatto in casa (frullando i ceci con un cucchiaino di tahina e succo di limone), accompagnato da 250g di zucchine e carote cotte al vapore, condite con 5g di olio EVO.

Indicazioni Pratiche per il Successo della Terapia

Perché questo piano settimanale possa esprimere il massimo potenziale terapeutico, è fondamentale seguire alcune precise indicazioni comportamentali ed ecologiche:

- **La Regola dell'Acqua:** Come indicato chiaramente nei protocolli del Prof. De Masi, è imperativo bere circa 2,5 litri di acqua al giorno, scegliendo acque iposodiche. L'acqua va bevuta prevalentemente lontano dai pasti e a piccoli

sorsi frequenti. Questo evita la diluizione dei succhi gastrici (garantendo una corretta barriera acida contro i batteri patogeni) e fornisce ai reni il solvente ottimale per la filtrazione notturna.

- **Qualità dell'Acqua (No Cloro):** Evitate l'acqua del rubinetto se contiene elevate concentrazioni di cloro. Il cloro è un agente sterilizzante indispensabile per le condutture, ma agisce come un antibiotico aspecifico all'interno del vostro colon, decimando i ceppi di batteri lattici benefici e alimentando la disbiosi. Utilizzate filtri efficienti o acque minerali naturali in vetro.
- **Gestione dello Stress (Cortisolo):** L'intestino possiede un vero e proprio secondo cervello (il sistema nervoso enterico). Livelli cronici di stress stimolano la produzione di cortisolo, il quale danneggia direttamente le *Tight Junctions* intestinali, inducendo permeabilità anche in presenza di una dieta corretta. Pratiche quotidiane di rilassamento o il *Forest Bathing* (camminate consapevoli nei boschi respirando i fitoncidi degli alberi) sono prescrizioni mediche a tutti gli effetti nel mio approccio clinico.

La Farmacia del Microbiota: I Veri Alleati

In questo percorso, non stiamo solo mangiando, stiamo somministrando una "terapia alimentare". Nella dieta dimagrante drenante, gli alimenti scelti non sono casuali, ma appartengono alla categoria dei **Veri Superfood** validati scientificamente:

- **Olio EVO:** Non è solo un condimento, ma un potente antinfiammatorio ricco di polifenoli .
- **Cardo Mariano e Carciofo:** Fondamentali per proteggere e rigenerare il fegato grazie alla silimarina .
- **Aglio e Cipolla:** Considerati "antibiotici naturali", hanno proprietà antibatteriche, antivirali e ipoglicemizzanti .
- **Brassicacee (Broccoli, Cavoli):** Ricche di glucosinolati, essenziali per la salute intestinale e la prevenzione .
- **Curcuma:** Il re degli antinfiammatori naturali, utile per la salute articolare e neuroprotezione .
- **Yogurt e Kefir:** Indispensabili per nutrire la flora batterica e mantenere l'immunità .

I Sabotatori da Evitare

Perché questa dieta funzioni, anche senza i giorni a basso contenuto calorico, è imperativo eliminare ciò che danneggia l'ecosistema intestinale:

- **Zuccheri Raffinati e Cereali Ultra-Processati:** I veri colpevoli della steatosi epatica e dell'infiammazione delle giunzioni intestinali.
- **Carni Rosse Intensive:** Possono indurre il microbiota a produrre **TMAO**, una molecola tossica legata a placche arteriose e malattie cardiovascolari.
- **Stress e Farmaci Inutili:** L'uso eccessivo di antibiotici, antiinfiammatori steroidei e lo stress cronico alterano profondamente l'immunità del microbiota.

In conclusione, adottare questo schema settimanale non vuol dire soltanto seguire una dieta dimagrante e drenante, ma significa scegliere una "dieta immuno-microbiotica" preventiva.

*Ricordate che la **regola d'oro** resta sempre valida: **colazione da re, pranzo da principe e cena da povero** (e possibilmente presto).*

L'**idratazione consapevole** (piccoli sorsi di acqua iposodica) è il solvente necessario affinché tutti questi nutrienti possano essere processati correttamente dai vostri reni e dal vostro fegato.

Prof. Ercole De Masi

Gastroenterologia
Endoscopia Digestiva
Educazione Alimentare