

# DIETA DEL RISO INTEGRALE

Terminata l'ansia della lotta al chilo di troppo che impediva di entrare nell'abito sirena per l'ultimo dell'anno è ora tempo di prendere seriamente in considerazione una dieta di attacco agli accumuli adiposi, disintossichi e diminuisca la ritenzione idrica mettendoci in condizioni tali da affrontare il resto dell'inverno con una forma fisica al top. Una dieta molto semplice da seguire che si prefigge tali risultati è la dieta del riso (integrale): 9 giorni light per intervenire sui liquidi di ritenzione e sul grasso arrivando a perdere anche 3 chili (e chi ha la costanza di seguirla per un mese intero può perdere addirittura molto di più quasi senza accorgersene).

## PERCHÈ PROPRIO RISO INTEGRALE

Il riso tra i cereali, è un alimento cardine della tradizione alimentare italiana e della Dieta Mediterranea. È da sempre, nella tradizione gastronomica italiana (dal risotto alla milanese a quello ai frutti di mare), grazie alla sua elevata digeribilità e alla sua particolare composizione nutrizionale. Nel riso integrale sono presenti in quantità significative vitamine, fibre, minerali e acidi grassi essenziali, più precisamente, il contenuto di ferro del riso integrale è superiore di circa due volte rispetto al riso brillato; come pure il contenuto in calcio e fosforo e in fibre. La vitamina E e il silicio invece sono presenti esclusivamente nel riso integrale come pure il contenuto in acidi grassi insaturi è maggiore rispetto al riso che ha subito l'intero processo di raffinazione; Ecco quindi che anche che sarebbe meglio consumare il riso in versione integrale per assicurarsi l'intero patrimonio organolettico.

## SENZA CONTROINDICAZIONI

Il riso è un alimento adatto anche ai celiaci o a quanti, per scelta o necessità, devono seguire una dieta priva di glutine.

Dal punto di vista nutraceutico il riso può essere considerato come un vero e proprio cibo funzionale, ricco di polifenoli ed è anche uno dei cereali con il più elevato contenuto di vitamine del gruppo B. Per intenderci quelle che permettono al metabolismo di funzionare a pieno regime, ma anche che consentono a pelle, unghie e capelli di mantenersi sani e robusti (quest'ultimo aspetto è accentuato dal contenuto decisamente buono di zinco e selenio).

Possiede anche una attività antinfiammatoria data dal mix di molecole della gamma-orizanolo che oltre a contrastare i danni da radicali liberi, avrebbero la capacità di inibire l'espressione di alcuni geni, protagonisti della risposta flogistica. Tale inibizione si concretizzerebbe in una marcata riduzione delle citochine infiammatorie, con il conseguente miglioramento delle patologie infiammatorie intestinali e patologie gastriche, rendendo questo alimento di facile digeribilità adatto a chi ha problemi di acidità o reflusso gastrico integrale. L'alto contenuto di fibre del riso integrale è importante perché è in grado di mantenere la glicemia entro limiti ragionevoli. Le fibre inoltre aiutano a regolarizzare anche il transito intestinale regolarizzando la flora batterica aiutando a far diminuire i fastidiosi (e odiosi) gonfiori che affliggono la silhouette.

## **DUE FASI**

La dieta del riso dura 9 giorni (durante i quali si arrivano a perdere fino a 3 chili). Dato, tuttavia, che si tratta di una dieta abbastanza equilibrata può essere seguita senza problemi anche per un mese. Se si arriva da un periodo di alimentazione fortemente squilibrata, con molti grassi e zuccheri, in certi casi si riescono a perdere anche 4 chili in 9 giorni. È importante però seguire le fasi esattamente nello stesso ordine in cui vengono proposte in quanto la prima è fortemente depurante e dura 3 giorni, la seconda ha una valenza dimagrante in senso stretto e dura invece 6 giorni. C'è da dire tuttavia che il riso per sua natura è contemporaneamente depurativo e dimagrante.

## **DETOX START**

Ecco la prima fase della dieta del riso. 3 giorni, neanche troppo impegnativi grazie all'elevatissimo potere saziante del riso, in cui non sono ammesse sostituzioni, eccezioni o cambiamenti (tranne quelli evidenziati nel programma). Durante questi 3 giorni è importante bere molto, sia acqua naturale che tisane a piacere, mentre è sconsigliato il caffè perchè ha un forte effetto disidratante e non è indicato quando si sta seguendo un programma detox. Non sono concessi neppure succhi di frutta industriali, bibite (anche se senza zucchero) e alcolici.

Colazione: crema di riso dolce (50 gr di riso fatto bollire in molta acqua senza sale e poi frullato). Chi lo desidera può aromatizzarlo con cannella o zenzero o cacao amaro. In alternativa a spezie e cacao si possono aggiungere frutti rossi (freschi, surgelati o essiccati per una valenza anti radicali liberi).

Pranzo: 80 gr di riso integrale bollito in molta acqua (non salata). L'ideale è farlo bollire fino a che l'acqua non è stata tutta assorbita perchè l'acqua di cottura del riso ha un potere rinfrescante e disinfiammante sull'apparato digerente (per via degli amidi). Chi lo desidera può condire il riso con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva.

Spuntino: 1 frutto di stagione di dimensioni medie (mela/pera/arancio) o 2 piccoli (mandarini/clementine/mapo)

Cena: minestra verdure (lessare separatamente verdure a piacere: spinaci, cavoli, carote, zucchine e unirle a 50 gr di riso integrale – pesato a crudo - lessato)

## FASE DIMAGRANTE

### GIORNO 1

Colazione: 200 ml di latte di riso oppure; 3 gallette di riso integrale; 1 cucchiaino di marmellata bio (possibilmente senza zuccheri aggiunti)

Spuntino: uno yogurt di soia

Pranzo: 70 gr di riso integrale bollito (non salare l'acqua di cottura) condito con 3 cucchiaini di ricotta di vaccina fresca; verdure bollite a piacere (senza condimenti)

Spuntino: una mela

Cena: 30 gr di riso con funghi freschi; insalata mista condita con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva e un goccio di aceto se gradito

### GIORNO 2

Colazione: un bicchiere di latte di riso; 4 biscotti con farina di riso; 1 cucchiaino di marmellata bio (possibilmente senza zuccheri aggiunti)

Spuntino: due mandarini

Pranzo: 60 gr di spaghetti di riso conditi con salsa di pomodoro 3 cucchiaini di ricotta di vaccina fresca; e basilico; spinaci al vapore

Spuntino: uno yogurt di soia

Cena: 200 gr di orata al forno; soncino in insalata condito con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva e aceto se gradito.

### GIORNO 3

Colazione: 200 ml di latte di riso; 3 gallette di riso; 1 cucchiaino di miele

Spuntino: 1 yogurt di soia

Pranzo: 70 gr di riso integrale bollito (non salare l'acqua di cottura) condito con 3 cucchiaini di ricotta di vaccina fresca e basilico; verdure bollite a piacere (senza condimenti)

Spuntino: 1 kiwi

Cena: seppie o gamberetti (100 gr di seppie o gamberetti); lattuga in insalata condita con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

### GIORNO 4

Colazione: 200ml di latte di riso oppure 4 biscotti con farina di riso

Spuntino: 2 mandarini

Pranzo: 60 gr di spaghetti di riso conditi con salsa di pomodoro e basilico e 3 cucchiaini di ricotta di vaccina fresca;; carotine al vapore condite con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

Spuntino: 200ml di spremuta di pompelmo

Cena: 200 gr di petto di pollo alla griglia; zucchine alla griglia

### GIORNO 5

Colazione: un bicchiere di latte di riso; 3 gallette di riso; 1 cucchiaino di miele

Spuntino: due mandarini

Pranzo: 200 gr di filetto di manzo ai ferri; spinaci al vapore

Spuntino: uno yogurt di soia

Cena: 70 gr di minestrone di con riso (20 gr); 1 uovo sodo; soncino in insalata condito con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva e aceto se gradito.

### GIORNO 6

Colazione: 200 ml di latte di riso; 4 biscotti con farina di riso

Spuntino: 1 yogurt di soia

Pranzo: 70 gr di riso integrale bollito (non salare l'acqua di cottura) condito con 3 cucchiaini di passata di pomodoro 3 cucchiaini di ricotta di vaccina fresca; verdure bollite a piacere (senza condimenti)

Spuntino: 1 kiwi

Cena: Merluzzo al forno con pomodorini e olive nere; lattuga in insalata condita con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

## **INTEGRALE ALTERNATO**

Il riso integrale ha tantissime proprietà e virtù. Innanzitutto rispetto al riso bianco raffinato contiene più proteine e fibre e un poco più di lipidi, ma avendo una concentrazione minore di amido (oltretutto controbilanciato da una percentuale maggiore di proteine e fibre) risulta meno impattante sulla glicemia e non innesca il circolo vizioso della fame insulinica. Tuttavia studi recenti hanno evidenziato che è preferibile scegliere solo riso integrale biologico e alternarlo con il farro o orzo integrali. Anche chi soffre di colon irritabile dovrebbe alternare il consumo di riso integrale con la versione raffinata per evitare di stimolare troppo l'intestino e causare fastidiosi mal di pancia o dissenteria.

## **MANTENIMENTO**

Dopo i 9 giorni di dieta vera e propria si può passare al mantenimento. Arrivati a questo punto i chili in meno dovrebbero essere non meno di 3, tuttavia se si deve perdere ulteriormente peso o se si avverte la necessità di depurare ulteriormente l'organismo si può ricominciare con i 3 giorni detox e poi 6 o 12 giorni di dieta dimagrante. Se invece si vuole passare al mantenimento ecco come procedere.

Colazione: invariata

Pranzo e cena:

→ il riso (80 gr) deve essere presente a pranzo e non a cena. Deve essere bollito e insaporito con verdure al vapore o saltate in padella con un cucchiaino di olio extra vergine di oliva

→ la cena deve essere a base proteica (carne, pesce, tofu o seitan, meglio evitare durante la fase di mantenimento il consumo di formaggi). La porzione deve essere quella media da ristorante (il palmo di una mano, anche come spessore, per carne e pesce; 2 uova o 150 gr. di seitan o tofu)

→ verdura cruda o cotta a piacere ad ogni pasto condita con 1 cucchiaino di olio extra vergine di oliva

→ spuntini (2 o 3 al giorno) a base di 1 frutto medio o 2 piccoli o 1 yogurt di soia

Niente pane per ottimizzare l'effetto pancia piatta, niente bibite né alcolici.

Gli effetti benefici della dieta del riso venere

Il riso nero può essere considerato come vero e proprio cibo funzionale ricco di polifenoli. Grazie alla presenza delle antocianine (pigmenti rossi e viola presenti in molti vegetali), può avere un effetto antiobesità e antidiabetico e da alcuni studi effettuati in modelli animali sembra avere una azione di ridurre la perdita di memoria causata dall'Alzheimer. Ha anche un alto contenuto di proteine, circa il doppio rispetto a quello del riso bianco ed è quindi particolarmente indicato per i vegetariani e in caso di disturbi a carico dell'apparato gastrointestinale, come colite e gastrite.