

**→ FAI ATTENZIONE AI GRASSI  
DI ORIGINE ANIMALE**

Sono ricchi di lipidi saturi, che modificano significativamente la microflora del colon, riducono i Lattobacilli e fanno aumentare i Firmicuti. Oltre ad apportare troppi grassi "dannosi", un eccesso di carne rossa stimola i batteri intestinali a produrre maggiori quantità di trimetilamina-N-ossido, sostanza che impoverisce i fermenti "buoni". «A servirci, invece, sono gli acidi grassi polinsaturi essenziali, cioè Omega 6 e Omega 3, che, se assunti nelle proporzioni corrette (3:1), riducono l'infiammazione e rinforzano le difese», dice il dottor Mario Berveglieri. Quindi, nella dieta, non possono mancare la frutta secca (noci e mandorle), il pesce, soprattutto azzurro, i semi oleosi, in particolare quelli di lino, sesamo, girasole e zucca, e l'olio extravergine d'oliva spremuto a freddo».

**PORTA IN TAVOLA I PROBIOTICI:  
TI AIUTANO A DIMAGRIRE**

«Latti e "yogurt" fermentati (come il kefir, che puoi consumare a colazione oppure per uno sputino) giocano un ruolo fondamentale per il benessere del microbiota e la perdita di peso: studi eseguiti sui topi hanno dimostrato che la combinazione di due Bifidobatteri e di un Lattobacillo liofilizzati è efficace nella riduzione della massa grassa e dei lipidi presenti nel sangue, e migliora l'attività metabolica del tessuto adiposo. In

**Il menu ok  
per perdere peso**

«Se porti in tavola i cibi giusti (come quelli indicati qui a fianco) mantieni in salute la flora batterica. Ma non basta. Devi anche modificare lo stile di vita», avverte il dottor Berveglieri. «Stress e stanchezza, abuso di farmaci (come antibiotici), fumo e sedentarietà squilibrano l'ecosistema intestinale». E ostacolano la perdita di centimetri (e chili) intorno al girovita!

**Colazione**

3 cucchiai di cereali non raffinati (fiocchi di avena o di orzo), una proteina vegetale (1 tazza di latte o 1 yogurt di soia), una manciata di semi oleosi (di girasole o di zucca), 1 frutto fresco di stagione.

**3  
Pranzo**

1 piatto di cereali non raffinati (come couscous integrale con verdure), proteine (1 porzione di legumi o pesce), insalata, 1 frutto.



**4  
Merenda**

Frullato di frutta fresca e kefir.

**3 ricette per la  
pancia piatta**

di Giuliana Lomazzi, tratte  
dal libro di Mario Berveglieri

①

**FRULLATO  
DEL BUON MATTINO (PER 4)**

**400 ml di latte di mandorle**  
+ 400 ml di succo di arancia  
+ 300 g di tofu vellutato  
+ 300 g di frutti di bosco

+ farina di orzo  
pregermogliato q.b.

Metti nel frullatore il succo di arancia, i frutti di bosco e il tofu e aziona fino a ottenere un composto cremoso. Stempera nel latte di mandorle, suddividi in 4 bicchieri e spolverizza con un cucchiaio di farina d'orzo.

②

**RISO CON TOPINAMBUR,  
OLIVE E NOCCIOLE (PER 4)**

**300 g di riso integrale**  
+ 2 scalogni  
+ 400 g di topinambur  
+ 1/2 bicchiere di vino  
bianco secco  
+ 750 ml di brodo vegetale  
+ timo q.b. + scorza  
grattugiata di 1/2 limone  
+ succo di limone q.b.  
+ 80 g di nocciole

+ olio extravergine d'oliva q.b.  
+ 1 cucchiaio di lievito  
alimentare in scaglie  
+ sale marino integrale q.b.

Spazzola i topinambur sotto il getto del rubinetto e asciugali. Sbuccia gli scalogni, tritali e lasciali appassire in una casseruola con il timo e poca acqua. Unisci i tuberi tagliati a rondelle non troppo sottili, sala e mescola, quindi irroro con il vino. Dopo un paio di

