



Dottorssa Annalisa Bettin

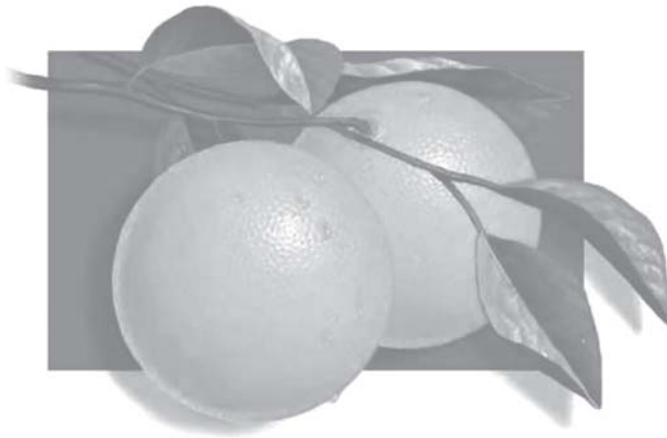
100 RICETTE ANTICELLULITE



EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

Annalisa Bettin

100 RICETTE ANTICELLULITE



Indice

Presentazione	9
Ringraziamenti	10
Introduzione	11
La cellulite	13
Differenze tra adiposità localizzata e cellulite	13
Come si forma la cellulite	15
Alterazioni a carico del circolo	15
Cause della cellulite	19
Conseguenze	19
Fattori primari	20
Fattori secondari	21
Altri fattori	22
Diagnosi	25
Stadi della cellulite	27
Normalità	27
Edematosa	27
Fibrosa	29
Sclerotica	30
La prevenzione della cellulite inizia a tavola	33
Cibi da evitare e/o da ridurre	33
Cibi da privilegiare	35
Dieta per la prevenzione e la cura della cellulite nel caso di normopeso e di sovrappeso	44
Dieta per la prevenzione e la riduzione della cellulite dopo l'eliminazione del peso in eccesso	47
Stagionalità degli alimenti	54
Consigli utili per la cottura di alcuni cereali	57
Consigli per la cottura in acqua o a vapore	58

RICETTE

Primi piatti

Rigatoni con melanzane	59
Insalata di fusilli	59
Orecchiette del sole	60
Fettuccine alla carbonara (di verdure)	60
Spaghetti agli aromi	61
Farfalle con zucca e funghi	61
Pennette con cipolle e zafferano	62
Penne di farro (o di grano) con porri	62
Polpette di farro	63
Farro e tarassaco	63
Bulghur alle verdure	64
Avena e carciofi	64
Amaranto al curry	65
Gnocchi d'avena	65
Gnocchi di patate	66
Grano saraceno con peperoni e zucchine	67
Risotto con lattuga e limone	67
Risotto al limone e fiori di zucca	68
Risotto con la zucca	68
Riso con pomodorini, peperoni (e mozzarella)	69
Insalata di riso	69
Insalata di riso alla frutta e curry	70
Spaghetti di riso e rucola	70

Piatti composti

Riso con limone e ricotta	71
Risotto con funghi e uova	71
Risotto con patate e piselli	72
Riso con stracchino	72
Grano con faraona	73
Pennette con robiola e finocchietto	73
Mezze maniche con bresaola e rucola	74
Fusilli con tonno e cipollotti	74
Sedanini con fave e ricotta	75
Insalata di farro	75
Farro e vitello piccanti	76
Fusilli di farro con nasello	76
Gnocchi d'avena con zucchine e salmone	77
Polenta di mais ai formaggi freschi e porri	77
Spezzatino di vitello e ceci	78
Coda di rospo e ceci	78

Brodo, zuppe, minestre, vellutate

Brodo vegetale	79
Zuppa di grano saraceno	79
Zuppa d'avena	80
Minestra di riso e spinaci	80
Minestra di orzo e ortiche	81
Minestra di miglio e patate	81
Minestra di sette legumi	82
Vellutata di orzo estiva	82
Vellutata di ceci	83
Vellutata di cetrioli e zucchine	83

Vellutata di zucca	84	Seitan e tofu	
Vellutata di carote e sedano	84	Seitan alle verdure	99
Crema di zucchine e orzo	85	Seitan al rosmarino	99
Uova		Tofu al cetriolo in marinata all'uovo	100
Uova cotte in acqua	87	Tofu al pomodoro e basilico	100
Uova strapazzate alle verdure miste	87	Insalate	
Uova strapazzate con tonno	88	Insalata di germogli di frumento	101
Uova sode con spinaci o bieta costa	88	Insalata di germogli di soia e fagioli	101
Carne		Insalata di germogli di soia e melograno	102
Fesa di tacchino al rosmarino	89	Insalata di germogli di soia o di altri legumi	102
Pollo e melanzane	89	Insalata di fagioli, patate e feta	103
Coniglio arrosto	90	Insalata di finocchi	103
Fettine di maiale leggero agli aromi	90	Insalata Lusiana	104
Galletto arrosto con cipolle	91	Insalata di frutta al pepe verde	104
Pesce		Insalata all'uovo	105
Carpaccio di pesce	93	Insalata creola (con carne)	105
Dentice al forno	93	Insalata di vitello e lichi	106
Orata al cartoccio e carote al vapore	94	Insalata di pollo	106
Tonno allo zenzero	95	Insalata Trieste (con carne)	107
Tonno e piselli	95	Insalata Bruxelles	107
Branzino al cartoccio	96	Insalata Parigi (con pesce)	108
Filetto di sogliola al vapore	96	Insalata di mazzancolle	108
Filetto di platessa con carciofi	97		

Piatti a base di verdure e/o patate		Dolci	
Germogli di soia allo zenzero	109	Crostata di frutta	113
Germogli di fagioli alle erbette	109	Crema di ricotta all'arancia	113
Asparagi e carciofi	110	Gelato di frutta	114
Patate e cipolle	111	Coppette allo yogurt e pere	114
Patate e funghi	111	Coppette di frutta marinata	115
		Torta allo yogurt	116
Formaggio e frutta	112	Succhi - centrifugati di frutta e verdura	117
		Macedonia di frutta	119
<hr/>			
Consigli per preparare sughi per primi piatti (pasta, riso, risotti)			120
Mix di verdure per risotti, pasta, vellutate, uova strapazzate			121
Mix di verdure			122
Appendice			123
Integratori alimentari estratti di piante e minerali			123
Nota sull'autrice			125

La prevenzione della cellulite inizia a tavola

Il rallentamento venoso, la ritenzione di liquidi, l'intossicazione degli organi deputati allo smaltimento dei rifiuti e delle tossine, ecc. sono tutte possibili cause dell'instaurarsi della cellulite e si possono prevenire e curare con un'alimentazione equilibrata e adeguata.

È quindi fondamentale una corretta educazione alimentare, che consenta di conoscere quali sono gli

alimenti più idonei da assumere.

È dimostrato che una sana alimentazione può fare molto per contrastare la formazione della cellulite soprattutto nelle fasi iniziali.

Se oltre alla cellulite esistono anche problemi di sovrappeso, è importante seguire una dieta che permetta di eliminare il peso in eccesso in modo corretto ed equilibrato dal punto di vista nutrizionale.

Cibi da evitare e/o da ridurre

Innanzitutto dobbiamo evitare gli alimenti che sovraccaricano il fegato, che è l'organo deputato al metabolismo delle varie sostanze nutritive e che svolge un'importante attività "depuratrice".

Sono pertanto da evitare:

- i cibi ad alto contenuto di grassi di origine animale, come alcuni salumi (salame, pancetta, mort-

della), lo strutto, il lardo, alcuni latticini e derivati quali il burro, i formaggi stagionati e i cibi ad alto contenuto di grassi vegetali idrogenati, in particolare le margarine e gli alimenti che li contengono come alcuni crackers, grissini e biscotti, in quanto il processo di idrogenazione comporta una variazione della struttura molecolare degli acidi grassi; in questa nuova configurazione gli acidi

grassi non sono più ben utilizzati dal nostro organismo, anzi risultano potenziali sostanze estranee a esso e quindi capaci di sovraccaricarlo.

- lo zucchero bianco raffinato (saccarosio), in quanto privo di principi nutritivi importanti e definito anche "ladro di nutrienti", perché, per essere assorbito e metabolizzato dall'organismo, utilizza vitamine e sali minerali importanti per le reazioni cellulari e induce l'organismo alla lipogenesi (formazione del grasso). Il saccarosio crea inoltre problemi di fermentazione intestinale, provocando gonfiore addominale e aerofagia.

Vanno quindi evitati tutti i cibi ricchi di zuccheri semplici come i dolci, i gelati, le brioches, i biscotti, la cioccolata e le bibite zuccherate.

- il caffè e i "classici" tè ricchi di sostanze eccitanti e di tannino vanno assunti con moderazione.
- gli alcolici e i superalcolici, in quanto incidono con un sovraccarico sull'attività epatica (il vino può essere utilizzato per la cottura dei cibi, in quanto la componente alcolica evapora).

- i prodotti alimentari confezionati contenenti sostanze chimiche quali coloranti, conservanti, additivi, ecc., in particolare se assunti con frequenza, per l'effetto "cumulo" di sostanze non utili all'organismo con possibile attività tossica.

Poiché il problema della cellulite e della ritenzione idrica (cioè dell'accumulo di liquidi tra i tessuti dell'organismo) sono strettamente connessi tra loro, la dieta per risolvere questi due disturbi è analoga: va evitata quindi, con scrupolo, l'assunzione di alimenti che favoriscono la ritenzione idrica quali il sodio, assunto comunemente sottoforma di cloruro di sodio (il comune sale da cucina). In sostituzione del sale, per insaporire gli alimenti si possono utilizzare varie erbe aromatiche e spezie (timo, lauro, basilico, rosmarino, prezzemolo) o il sale marino integrale, ricco di sali minerali quali selenio, zinco e potassio o sale marino addizionato con erbe aromatiche (prodotti ampiamente disponibili in commercio); comunque, anche il sale marino integrale va usato sempre in quantità moderata.

Di conseguenza vanno evitati tutti i cibi ricchi di sodio, come gli insaccati, gli alimenti in scatola, i dadi da brodo arricchiti con glutammato,

salse, conserve, ecc., in quanto possono favorire la stasi idrica.

È consigliato il consumo delle verdure iposodiche (a basso conte-

nuto di sodio), tra le quali: peperoni, pomodori, finocchi, asparagi, cavoli, cicoria, indivia, radicchio rosso, zucchine, bieta e melanzane.

Cibi da privilegiare

È corretta l'assunzione di cibi che favoriscono il normale sviluppo della massa muscolare, che, se ben sviluppata e tonica, risulta fondamentale per una buona circolazione sanguigna e linfatica.

Tali alimenti sono quelli costituiti da proteine contenenti aminoacidi essenziali, che l'organismo non è in grado di sintetizzare.

Tra i cibi ricchi di proteine sono da preferire le carni "magre", il pesce, le uova.

Le carni più consigliate sono il pollo, il galletto, il tacchino, il coniglio, il vitello e il maiale "leggero" (magro).

Altra fonte importante di proteine sono i legumi come piselli, fagioli, ceci, lenticchie.

È consigliata l'assunzione di cibi ricchi di zuccheri complessi a lento assorbimento, che rappresentano una fonte di energia per l'organismo e quindi hanno una migliore resa metabolica rispetto agli zuccheri "semplici".

Sono ricchi di zuccheri complessi a lento assorbimento il grano, il riso, il farro, il kamut, l'orzo e tutti i cibi derivati dai cereali, come per esempio la pasta, il pane e i grissini purché privi di grassi aggiunti.

È importante assumere in gran quantità cibi ricchi di vitamine e di sali minerali, che sono elementi essenziali per tutte le reazioni chimiche cellulari e in particolare cibi contenenti la vitamina C e i bioflavonoidi che esercitano effetti vasoprotettivi e vasodilatatori, regolando la resistenza e la permeabilità dei capillari; essi svolgono inoltre un'azione antiossidante o "antinviechiamento" cellulare.

Ricchi di vitamina C sono in particolare gli agrumi (arance, pompelmi, limoni, ecc.), il ribes, le fragole, i kiwi e varie verdure (peperoni, cavoli, lattuga, broccoli; vedi schema seguente).

I flavonoidi sono presenti in tutti gli alimenti di origine vegetale (frutta, legumi, verdura; vedi schema seguente).

CONTENUTO MEDIO DI VITAMINA C (acido L-ascorbico) **NEGLI ALIMENTI**
(espresso in mg di vitamina C per 100 g di parte edibile)

Alimento	mg	Alimento	mg
Peperoncino piccante	230	Cavolfiore	60
Succo di arancia, concentrato	210	Broccolo rapa	55
Ribes nero	200	Spinaci	55
Prezzemolo	160	Fragole	55
Peperoni dolci	150	Arance, limoni	50
Pomodori sott'olio	100	Pomodoro, conserva	45
Kiwi	85	Mandarini	40
Cavolini di Bruxelles	80	Pompelmi	40
Papaia	60	Mandaranci e clementine	35
Lattuga da taglio	60	Patate novelle	30

FLAVONOIDI PRESENTI NEGLI ALIMENTI

Flavonoidi	Alimento
Antocianidine	arancia rossa, frutti di bosco, uva
Flavanoni (per esempio esperitina)	arancia, limone, pomodoro, pompelmo
Flavonoli (per esempio quercetina)	broccoli, cipolla, fagioli, lattuga, mela, pomodoro
Isoflavoni (per esempio genisteina)	legumi (soia)

È importante anche l'assunzione di frutta contenente una grande quantità d'acqua (melone, anguria, fragole), in quanto favorisce la diuresi.

Tra le verdure ad azione diuretica ricordiamo il finocchio, le zucchine e i cetrioli.

Un'altra caratteristica importante della frutta e della verdura è il contenuto di potassio, elemento in grado di "contrastare" l'azione del sodio. Il potassio è presente in particolare in banane, ananas, albicocche, ciliegie, prugne secche, patate, cipolle, cavoli, cavolfiori, finocchi,

piselli secchi, fagioli secchi, lenticchie, spinaci.

Frutta e verdura vanno assunte frequentemente e in quantità, visto che, oltre a essere fonti di vitamine e di sali minerali, sono ricche di fibre non digeribili dall'organismo, che hanno il ruolo di modulare l'assorbimento dei nutrienti, favorire il senso di sazietà, aiutare la regolazione dell'intestino (condizione importante per chi presenta problemi di stitichezza) e garantire una migliore evacuazione delle tossine con le feci.

CONTENUTO MEDIO DI FIBRA (cellulosa e lignina) IN ALCUNI ALIMENTI (frutta e verdure)

FIBRA	g./100g	FIBRA	g./100g
Ceci secchi	5,2	Ciliegie	1
Fagioli secchi	5	Mele	1
Piselli secchi	5	Broccoli	0,9
Nocciole	4,5	Zucchine	0,9
Mandorle	4,2	Finocchi	0,8
Lenticchie	4	Mandarini	0,8
Piselli freschi	2,6	Fichi	0,7
Prugne secche	1,7	Cicoria	0,7
Cavolfiore	1,7	Albicocche	0,6
Melanzane	1,5	Lattuga	0,6
Carciofi	1,4	Fragola	0,6
Zucca gialla	1,3	Pera	0,6
Asparagi	1,2	Pesca	0,6
Fagiolini	1,1		

Sono preferibili le verdure e la frutta di produzione biologica; quando è possibile, la frutta va assunta con la buccia ben lavata.

Si possono utilizzare questi alimenti in modo tradizionale o sotto forma di succhi o di centrifugati.

Per quanto riguarda l'assunzione dei grassi, si consiglia l'uso di oli vegetali da spremitura a freddo (di oliva e di semi), in quanto sono ricchi di acidi grassi polinsaturi essenziali, che il nostro organismo non è in grado di produrre e che svolgono un ruolo importante nella costituzione delle membrane cellulari e nella prevenzione dell'invecchiamento cellulare.

È opportuno che siano di prima spremitura a freddo e quindi estratti con sistema tradizionale. Sono da evitare gli oli estratti con procedimenti chimici e con l'uso di solventi o di altre tecniche che rendono l'olio privo di valore nutritivo e spesso nocivo per la salute, in quanto presenta un elevato contenuto di sostanze tossiche.

Bisogna prestare attenzione al momento dell'acquisto di oli extravergini, che spesso non hanno i requisiti nutrizionali utili al nostro organismo. Per esempio gli oli di cui non si specifica la provenienza, ma solo il luogo di imbottigliamento

sono spesso miscele di olio italiano al 15% e di olio estero all'85%, quest'ultimo di dubbia qualità e spesso nocivo per l'uomo.

Inoltre, è sempre consigliabile che l'olio sia di derivazione biologica.

Di fondamentale importanza per una buona diuresi e un'eliminazione ottimale delle sostanze tossiche e di rifiuto è l'assunzione di liquidi. È consigliato bere un litro, un litro e mezzo di acqua al giorno, preferibilmente lontano dai pasti principali per evitare di diluire i succhi gastrici e quindi rallentare la digestione.

L'acqua deve essere oligominerale (a basso contenuto di minerali) e quindi con un residuo fisso a 180° di circa 21-25 mg/l (comunque non superiore ai 50 mg/l), deve avere una concentrazione di nitrati inferiore a 4,5, un pH 5-6 (vicino al pH neutro) e un Rh_2 tra il 23 e il 26 (potete controllare questi parametri direttamente sulle etichette delle acque in bottiglia in vendita).

L'acqua a basso contenuto di minerali viene assorbita velocemente, aumenta la diuresi e facilita l'eliminazione dei prodotti di rifiuto del metabolismo. Infine, è da preferire l'acqua contenuta in contenitori di vetro, in quanto i contenitori di materiale plastico possono trasferire all'acqua alcune sostanze tossiche.

Altri liquidi da assumere sono le tisane, gli infusi, i decotti con proprietà diuretiche, depurative e antiossidanti che favoriscono anche l'eliminazione delle feci e delle tossine in esse contenute.

Elenchiamo le tisane più indicate per chi presenta problemi di cellulite.

**Con proprietà drenanti,
diuretiche e depurative:**

Bardana
Betulla
Carciofo
Cerfoglio
Coda cavallina (equiseto)
Ortica
Ortosifon
Quercia marina
Rucola
Salsapariglia
Spirea (regina dei prati)
Tarassaco (dente di leone)
Tè verde

**Che attivano, stimolano e
migliorano la circolazione:**

Amamelide
Borragine
Centella asiatica
Daikon (rafano bianco)
Ginkgo biloba
Mirtillo
Vite rossa

Per insaporire le pietanze si possono usare le erbe aromatiche, le spezie, il limone, l'aceto di mele, il sale marino integrale che, come già detto, contiene minerali quali il selenio, lo zinco e il potassio.

Per quanto riguarda i dolcificanti, quale sana alternativa allo zucchero bianco raffinato (saccarosio) vanno usati il fruttosio, il miele, lo zucchero di canna tipo il panela, lo sciroppo d'acero (questi ultimi sono anche ricchi di vitamine e di sali minerali).

Scegliete preferibilmente alimenti freschi, di stagione e provenienti da agricoltura biologica che non ricorre a pesticidi e a fertilizzanti chimici, sostanze potenzialmente tossiche che in parte restano presenti negli alimenti. È bene anche utilizzare alimenti di tipo integrale (per esempio cereali integrali), che sono più ricchi di vitamine e di sali minerali.

Per quanto riguarda le cotture, si consiglia di utilizzare maggiormente quelle a vapore o a "bagnomaria", al cartoccio e alla griglia, evitando di carbonizzare parte degli alimenti, in quanto, in questo caso, si formano sostanze tossiche per l'organismo. Nella cottura alla griglia evitate anche l'utilizzo di olii che all'esposizione al calore e alla fiamma possano

alterarsi chimicamente con produzione di sostanze tossiche.

Anche nella frittura in olio degli alimenti, i tempi di cottura devono essere ridotti al minimo necessario, si devono evitare il surriscaldamento dell'olio di cottura e la produzione di fumi di combustione, in quan-

to, per l'alterazione termica dei grassi contenuti nell'olio, può formarsi una sostanza tossica denominata "acroleina".

Riportiamo brevemente nella seguente tabella alcuni alimenti da privilegiare nella dieta quotidiana.

ALIMENTI DA PRIVILEGIARE

ALIMENTI	TIPO
FRUTTA	fresca e di stagione (arance, kiwi, prugne, pesche, pompelmi, albicocche, fragole, mirtilli, frutti di bosco, anguria, melone, ribes, ciliegie)
VERDURA	fresca e di stagione (finocchi, indivia, sedano, carciofo, asparagi, cipolle, zucchine, cetrioli, radicchio)
CEREALI	pasta, riso, orzo, farro, kamut, avena (anche integrali)
LEGUMI	fagioli, piselli, ceci, lenticchie
PATATE	
CARNI	pollo, galletto, faraona, tacchino, coniglio, vitello, maiale "leggero" (magro)
PESCE	nasello, merluzzo, orata, sogliola, rombo, dentice
UOVA	bollite o strapazzate
CONDIMENTI	olio di oliva o di semi da spremitura a freddo, aceto di mele, aceto balsamico, erbe aromatiche e spezie, sale marino integrale e/o aromatizzato alle erbe in quantità moderata
BEVANDE	acqua, meglio se con residuo fisso e nitrati bassi; tisane, infusi

ALIMENTI DA ASSUMERE PIÙ SALTUARIAMENTE O CON MODERAZIONE

ALIMENTI	TIPO
LATTICINI	latte scremato, yogurt magro, formaggi freschi
FRUTTA SECCA	nocciole, mandorle, arachidi
CAFFÈ - TÈ	tradizionali

ALIMENTI DA ASSUMERE MOLTO SALTUARIAMENTE O DA EVITARE

ALIMENTO	TIPO
ALCOOLICI	vino, whisky, gin, grappa
ZUCCHERI "SEMPLICI"	dolci, cioccolato
GRASSI ANIMALI	burro, carni o derivati "grassi" (mortadella)
GRASSI VEGETALI IDROGENATI	margarine
CIBI CONSERVATI CON SOSTANZE CHIMICHE	

PRIMI PIATTI

Risotto al limone e fiori di zucca

Ingredienti:

- 200 gr. di riso arborio
- 1 scalogno
- 1 bicchiere di vino bianco
- 1 cucchiaio di parmigiano (facoltativo)
- 8 fiori di zucca
- 1 ciuffo di prezzemolo
- il succo di 1 limone
- brodo vegetale q.b.

Preparazione:

Soffriggere la cipolla con il vino bianco, unire la scorza grattugiata del limone e il riso; lasciare insaporire per qualche minuto e aggiungere il brodo, mescolando.

Tritare i fiori di zucca e aggiungerli al riso. Regolare di sale e di pepe e ultimare la cottura.

Fuori dal fuoco aggiungere il succo di limone, il parmigiano (facoltativo) e il prezzemolo. Mantecare e servire.

Risotto con la zucca

Ingredienti:

- 200 gr. di zucca gialla
- 1 ciuffo di prezzemolo
- ½ cipolla
- 1 spicchio d'aglio
- 200 gr. di riso padano o arboreo
- 2 cucchiai d'olio
- 1,5 l circa di brodo vegetale caldo
- poco formaggio grana grattugiato
- sale
- pepe

Preparazione:

Tritare la cipolla, l'aglio e la zucca e lasciarli appassire in poco olio. Unire il riso, lasciar rosolare e aggiungere un po' alla volta il brodo vegetale fino a ultimare la cottura del riso (15 minuti circa). Durante la cottura regolare di sale.

A fine cottura aggiungere il prezzemolo tritato, il grana e servire.