

In che cosa consiste questa dieta?

Sul suo sito, Dukan spiega che il **percorso dimagrante si sviluppa in quattro fasi**: attacco, crociera, consolidamento e stabilizzazione.

La fase di attacco: prevede da due a sette giorni consecutivi di **proteine pure**, cioè solo carne, pesce, uova o formaggi da latte scremato, senza frutta, verdura, né pane o pasta.

La fase di crociera: alle proteine **si affiancano le verdure**, ma sono ancora **esclusi i farinacei**, come pasta, pane, riso, patate e legumi, **e la frutta**. Questo regime si segue fino al raggiungimento del peso ideale, è individuale in base ai chili da perdere e quindi può durare molte settimane.

La fase di consolidamento: vengono introdotti i farinacei, come la pasta e il pane, i legumi e la frutta. Sono **permesse due cene libere a settimana**, chiamati i “pasti di gala”, in cui si può mangiare liberamente.

La fase di stabilizzazione: una volta conquistato il peso giusto, l'obiettivo è non riacquistarlo nel tempo. Si mangia liberamente, mantenendo **a vita un giorno a settimana di proteine pure**.

E la dieta di piùSanipiùBelli?

Il nostro percorso alimentare, studiato e **messo a punto dal professor Pierluigi Rossi**, medico specialista in scienze dell'alimentazione e medicina preventiva, esperto del Consiglio Superiore di Sanità, è fondato sul **metodo molecolare** e non sul conteggio delle calorie giornaliere: un modo di mangiare basato sui principi nutritivi degli alimenti e sulle loro giuste combinazioni. Ecco perché le **porzioni sono generalmente libere**, tranne che per i carboidrati, che devono essere assunti in maniera controllata.

Come nel metodo Dukan, la nostra dieta **sottolinea le preziose virtù dell'avena**, un cereale ricco di fibre idrosolubili che **controlla l'assorbimento del glucosio**, evitando bruschi rialzi di glicemia e insulina (l'ormone della fame). Ma soprattutto possiede una capacità di **lipolisi**, cioè **favorisce il dimagrimento**.

Altra caratteristica comune: il giorno totalmente proteico (che Dukan chiama fase di attacco). In questo modo, per produrre energia, **l'organismo sarà portato a bruciare le riserve di grasso** in eccesso più velocemente, proprio nei punti dove ci sono gli accumuli.

La differenza è che Dukan prescrive da due fino a sette giorni consecutivi di sole proteine, in base ai chili da perdere. E fino al raggiungimento del peso ideale sono vietati frutta, pasta, pane, riso e legumi. Nella nostra dieta, invece, **non escludiamo mai la frutta** (tranne un giorno a settimana) e già dalla quarta settimana di regime viene aumentata la dose giornaliera di carboidrati, con il pane di segale prima e i cereali integrali dopo. Questo per **non far mancare il giusto apporto di tutti i nutrienti** indispensabili al benessere.

Proprio come dice Dukan, per mantenere nel tempo il peso raggiunto è consigliato un giorno a settimana totalmente proteico come regola alimentare per tutta la vita.