VareseNews

La dieta Lemme

Pubblicato: Martedì 6 Febbraio 2018

Che cos'è e da chi nasce la famosa dieta 'Lemme'

La dieta 'Lemme' deve il suo nome al farmacista che l'ha ideata, ovvero Alberto Lemme. È considerato un personaggio piuttosto eclettico, date le sue dichiarazioni che gli hanno valso la dicitura 'l'uomo che sussurra ai ciccioni'. Nel suo libro edito da Mondadori, dichiara di ritenersi talmente intelligente da non poter essere riconosciuto come un genio, visto che potrebbero farlo solo i suoi pari, e a quanto pare non esistono, o sono estremamente pochi.

La sua dieta non ha l'obiettivo di compiere dei sacrifici disumani, o di applicare alla propria alimentazione delle costrizioni abbastanza pesanti da poter seguire, ma più semplicemente rende consapevoli le persone del fatto che è possibile assumere il cibo come fosse un farmaco con cui curarsi, nella maniera più semplice e lineare possibile. In definitiva, per Lemme non è importante la quantità di cibo ingerita, né tantomeno le calorie assunte, e soprattutto i grassi sono dei buoni compagni per un'alimentazione corretta.

In definitiva, per dimagrire con il metodo 'Lemme' bisogna affrontare due fasi, che durano otto giorni, per poi proseguire con un'educazione alimentare che dura tutta la vita. Nella prima fase non è prevista attività fisica in quanto blocca il dimagrimento. La seconda fase è più semplice e prevede l'assunzione di cibo senza particolari limitazioni. Di seguito, spiegati gli accorgimenti principali segnalati per seguire la dieta Lemme, ed ottenere dei risultati.

Piccoli accorgimenti da seguire per una dieta funzionale.

Per cominciare vietato digiunare per 24h, e quindi saltare i pasti. Questo non fa altro che far ingrassare. Bisogna rispettare degli orari dei relativi pasti. Si fa colazione entro le 9. Si pranza tra le 12 e le 14. E non si cena oltre le 21. Si può mangiare un massimo di due volte la stessa ricetta durante la settimana. Dopo la colazione e il pranzo, bisogna assumere un caffè amaro, e sarà possibile prenderne al massimo altri due, durante la giornata, sempre senza zucchero.

A metà mattinata, e durante il pomeriggio, bisogna cibarsi con un limone senza la buccia, e successivamente bere un tè amaro, ovviamente non zuccherato e nemmeno aromatizzato. Non è possibile per qualsiasi motivo invertire l'ordine. Prima il limone, e poi il tè. Il limone è il frutto con più alto valore di vitamina C.

Cosa eliminare dalla propria alimentazione.

Da evitare gli alimenti dietetici, i prodotti omeopatici e gli integratori di vario tipo. Escludere dalle proprie ricette i vari dadi, e il sale aggiunto, soprattutto nell'acqua della pasta. Non utilizzare l'aceto, e nemmeno il vino per cucinare. Eliminare qualsiasi tipo di caramella di ogni genere, anche dietetiche, gomme da masticare e prodotti simili, i cibi in scatola, i dolcificanti, e soprattutto il latte in qualsiasi quantità, anche minima. Inoltre, non prendere caffè decaffeinato, d'orzo e tisane. Il tè si può assumere solo se non deteinato e nei criteri spiegati sopra.

Per la pasta, scegliere solo spaghetti.

Per la loro composizione, la trafilatura, e il rapporto tra il cuore e la sua superficie esterna, fanno degli spaghetti l'unico formato che viene assimilato più lentamente, e quindi in maniera migliore rispetto ad altri tipi di pasta. Difatti, risulta essere uno dei requisiti che permette al tasso glicemico di non raggiungere livelli dannosi per il nostro organismo.

Alberto Lemme, sempre nel suo libro, scrive che mangiarsi un piatto di spaghetti la mattina aiuta a dimagrire, mentre la sera fanno solo ingrassare. Inoltre spiega che questo avviene perché gli ormoni che entrano in circolo la sera sono differenti da quelli mattinieri.

Può sembrare strano, ma burro e surgelati sono assolutamente 'OK'!

È importante sapere che i grassi non fanno ingrassare, se considerati da un punto di vista biochimico. Dunque non è necessario farne a meno, visto che, soprattutto nella tradizione nordica italiana, è spesso presente in cucina. Inoltre, se il burro è di qualità pregevole è un grasso importante al pari dell'olio extravergine d'oliva.

Non è possibile riconoscere in Italia quale burro viene dalla centrifugazione del latte a bassa temperatura, sinonimo di qualità, in quanto le etichette non lo specificano. Dunque, farlo in casa potrebbe essere una buona soluzione.

Come già accennato, è possibile rifornirsi dei cosiddetti surgelati se non sono semilavorati, e se non contengono conservanti, additivi particolari, sale e zuccheri aggiunti. Dunque, più che alle calorie e a indicatori simili, bisogna prestare una maggiore attenzione agli ingredienti utilizzati nel cibo che acquistiamo.

Da ricordare inoltre che i batteri non vengono uccisi con la congelazione, ma addormentati. Dunque meglio scongelarli in frigorifero, o usare la funzione del microonde creata apposta, perché se lasciati a temperatura ambiente, avranno tempo e modo per svilupparsi.

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it