

D  
M  
POSSO AIUTARTI?

FORMA

# La dieta che fa bene all'intestino

Altro che contare le calorie o togliere i dolci. Il segreto per perdere peso e disintossicarsi è un altro. Abbinare gli alimenti in modo corretto

di **Ilaria Amato** — [@ilariaamato1](#)  
— illustrazione di **Jacopo Rosati**



**F**rank Laporte-Adamski, naturopata e osteopata, vive in Italia, conosce bene la cucina italiana e il piacere di chi si mette ai fornelli, ma su come agiscono i cibi che mangiamo ha le idee chiare. E lo spiega in un libro appena uscito *La dieta Adamski. Obiettivo pancia piatta: come purificare l'intestino mangiando di tutto* (Vallardi): «Quello che io chiamo il “tubo digerente”, cioè dall'esofago al retto, svolge due attività fondamentali: permette di assimilare i principi nutritivi di ciò che mangiamo e di espellere le tossine in eccesso» premette. «Se questo non accade, non solo tendi ad accumulare peso, a soffrire di gonfiore addominale, colite o stitichezza, ma vai incontro anche a disturbi che, in apparenza, non sembrerebbero legati alla digestione: mal di testa o di schiena, insonnia, problemi di circolazione».

**È tutta una questione di tempi** «A bloccare l'intestino non è quello che mangi, ma il modo in cui lo abbinati» sostiene l'esperto. «Gli alimenti acidi hanno bisogno di circa 30 minuti per essere digeriti, quindi vengono definiti da Adamski “a caduta veloce”, mentre quelli “a caduta lenta” ne richiedono 4 o 5. Se li mescoli, si intralciano a vicenda e si crea fermentazione, che rallenta il transito intestinale». Il consiglio? Organizzare i pasti con uno solo dei due tipi di alimenti: ad esempio, alle 8 una colazione “lenta” a base di pane o fette biscottate e un estratto di carote e sedano, a pranzo un piatto di pasta in bianco con verdura, un dolce, ma niente frutta perché è “veloce”: per quella meglio aspettare lo spuntino, 5 ore dopo. A cena, uova o formaggi, carne o pesce, pane e verdure, tutti lenti». Qui a destra trovi i cibi suddivisi in base a questo criterio. E alcune curiosità sull'intestino che è bene sapere.



## PERCHÉ LEGGERE QUESTO ARTICOLO

Oggi la scienza considera l'intestino un organo centrale per il benessere psico-fisico, come un “secondo cervello” ed è importante tenerlo pulito e attivo, facendo in modo che non si intasi o si infiammi.

### Cibi veloci



Appartengono a questo gruppo: la frutta (anche quella candita, passita ed essiccata), i succhi di frutta, lo yogurt, il miele, alcune verdure (pomodori, peperoni, peperoncini, zucca), spezie (curry e paprika), limone, tè verde, marmellate (tranne quella di castagne) e le bevande gassate.

### Cibi lenti

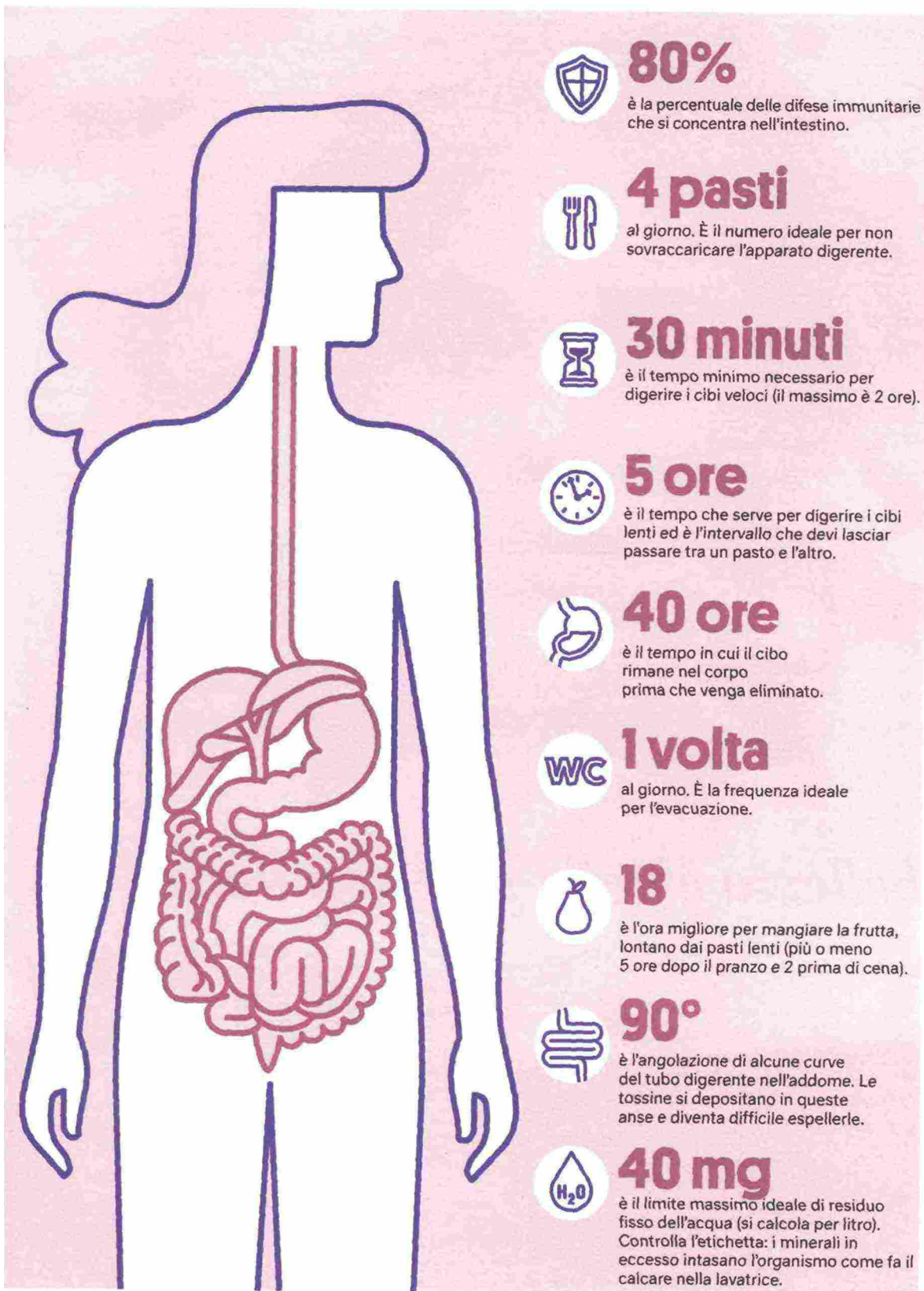











Vengono digeriti molto più lentamente: la verdura, l'avocado, le proteine animali (carne, pesce, formaggio, uova) e vegetali (i legumi), la soia, il tofu, il seitan, le castagne, i cereali (pasta, pane, riso, pizza, latte di cereali), le patate, il mais, la frutta secca (noci, nocciole, mandorle), i pistacchi e le olive.

### Cibi neutri



Non appartengono a nessuna delle due categorie, ma accelerano il transito sia degli alimenti veloci sia di quelli lenti. Sono olio, aceto, cipolle, scalogno, aromi come prezzemolo e basilico, pepe, senape, zucchero, caffè, tè, cioccolato fondente, vino rosso, latte vaccino, melanzane, aglio, capperi, birra e malto di riso.



- 
**80%**  
 è la percentuale delle difese immunitarie che si concentra nell'intestino.
- 
**4 pasti**  
 al giorno. È il numero ideale per non sovraccaricare l'apparato digerente.
- 
**30 minuti**  
 è il tempo minimo necessario per digerire i cibi veloci (il massimo è 2 ore).
- 
**5 ore**  
 è il tempo che serve per digerire i cibi lenti ed è l'intervallo che devi lasciar passare tra un pasto e l'altro.
- 
**40 ore**  
 è il tempo in cui il cibo rimane nel corpo prima che venga eliminato.
- 
**1 volta**  
 al giorno. È la frequenza ideale per l'evacuazione.
- 
**18**  
 è l'ora migliore per mangiare la frutta, lontano dai pasti lenti (più o meno 5 ore dopo il pranzo e 2 prima di cena).
- 
**90°**  
 è l'angolazione di alcune curve del tubo digerente nell'addome. Le tossine si depositano in queste anse e diventa difficile espellerle.
- 
**40 mg**  
 è il limite massimo ideale di residuo fisso dell'acqua (si calcola per litro). Controlla l'etichetta: i minerali in eccesso intasano l'organismo come fa il calcare nella lavatrice.

**Pizza e gelati: scegli bene**

Ci sono abitudini che, per gusto e tradizione, sono consolidate nella nostra alimentazione ma, secondo il metodo Adamski, andrebbero cambiate, perché ostacolano il lavoro dell'intestino, creando gonfiore e stitichezza. «Facciamo l'esempio della pasta» spiega Adamski. «È a base di cereali e quindi comporta una digestione lenta. Per questo non andrebbe abbinata al pomodoro che, invece, è "veloce". E la stessa cosa vale per la pizza». Per lo stesso motivo sono da evitare il limone sul pesce e i dolci a base di frutta, come le crostate e i gelati. «Bocciati anche due grandi classici: il risotto alla zucca (che è veloce) e il prosciutto con il melone».