



Dr. Paolo Cavallo

Farmacista ed Esperto in Scienza e Tecnologie Cosmetiche

FAQ

+ Perché non basta una dieta ipocalorica?

Con una dieta dimagrante equilibrata si mangia un po' di tutto ma in quantità ridotte prolungando il regime restrittivo nel tempo. Il nostro corpo percepisce questa riduzione come "carestia".

Per difendere i grassi cerca di limitare i consumi abbassando il metabolismo di base che rappresenta oltre il 70% del consumo di calorie; per abbassare il metabolismo di base va a ridurre la massa magra (massa muscolare) che consuma più energia. Ecco perché spesso, durante una dieta ipocalorica ci si sente spossati. Il dimagrimento generalizzato inoltre porta frequentemente anche una perdita di tonicità muscolare e tissutale (ad esempio la perdita di seno per le donne).

E poi si rischia il tipico effetto yo-yo per cui una volta finita la dieta, si tende a riacquistare massa grassa e si deve ricominciare da capo, rischiando col tempo di danneggiare la massa muscolare.

Con la Tisanoreica si stringono i tempi della dieta (prevista al massimo per 40 giorni) ma si continua a nutrire la massa muscolare, mentre il corpo ricava energia utilizzando la massa grassa.

+ A chi è sconsigliata la dieta Tisanoreica?

- in caso di gravidanza e allattamento;
- ai bambini e ai ragazzi in età dello sviluppo;
- a chi soffre di diabete insulino dipendente;
- alle persone che soffrono di grave insufficienza renale;
- a chi soffre di grave insufficienza epatica;
- a chi soffre di problemi cardiaci;
- a chi soffre di turbe psicologiche gravi.

+ Posso mangiare i fagioli o altre leguminose?

No, contengono una percentuale di carboidrati (compresi i fagiolini)

+ Posso mangiare ortaggi colorati (pomodori, carote, mais...)?

No, (vedi sopra)

+ In fase di stabilizzazione posso mangiare il pane o la pizza al posto della pasta?

- posso sostituire pasta e riso con altri cereali (orzo, farro, kamut), anche la pasta all'uovo, oppure posso scegliere altri prodotti farinacei tipo gallette o similari;
- il pane contiene un po' più di lievito e qualcuno potrebbe avvertire gonfiore;
- per la pizza, vista anche la dimensione meglio rimandare al termine della Fase di Stabilizzazione.

+ Lo yogurt se sì, quando?

Lo yogurt in fase intensiva assolutamente no, in fase di stabilizzazione, contenendo lattosio (zucchero) è comunque preferibile non utilizzarlo



Dr. Paolo Cavallo

Farmacista ed Esperto in Scienza e Tecnologie Cosmetiche

+ L'aceto balsamico?

No perché contiene zuccheri

+ I funghi?

Sì ma meglio quelli freschi o congelati, no quelli trifolati per il quantitativo d'olio

+ Il passato di verdura?

Sì solo a patto che non si utilizzino carote, patate, legumi...solo crema di zucchine o di asparagi, ecc...

+ Il dado?

Preferire un estratto vegetale, contiene meno grassi

+ Il formaggio grana sulla pasta o sulle tagliatelle Tisanoreica?

Un cucchiaino sì.

+ Posso fare la pasta al pomodoro?

In fase intensiva, condire le tagliatelle Tisanoreica con olio o verdure, in fase di stabilizzazione sarebbe preferibile continuare su questa linea, ma può anche essere utilizzato il pomodoro.

+ Si possono usare aglio e cipolla per insaporire i piatti?

Come insaporitori in piccole quantità possono essere usati, ma usati come contorno assolutamente No.

+ Si può mangiare il limone intero oltre che usarne il succo?

Sì il limone può essere mangiato anche intero.

+ Quale spray per l'alito si può usare durante la dieta?

Ad esempio In erboristeria Optima e in farmacia Fresh Alito Fresco Spray Orale, tutti senza alcool e zucchero.

+ Quali dolcificanti sono permessi?

Alcuni nomi commerciali possono essere: Diator liquido, Diet Sucaril, Tic liquido, Hermesetas.

+ Quale farmaco posso usare se viene il mal di testa o qualche dolore articolare?

La precauzione è solo per la fase intensiva e alcuni nomi possono essere: Oki bustine, Brufen compresse, Aulin compresse, Efferalgan buste o compresse.