

DIMAGRIRE

PERDI PESO CON LA RUCOLA

È ricca di vitamina C, che accelera il metabolismo e brucia i grassi. E di calcio, che riduce la fame nervosa

di Francesca Soccorsi

Per dimagrire in modo sano e duraturo, punta sulla rucola: con l'aiuto di Sara Gilardi, biologa nutrizionista a Livorno, Volterra e Torino, ti spieghiamo perché è molto efficace per perdere peso e come usarla.

MEGLIO CRUDA

«La rucola è ricca di vitamina C e uno studio dell'Università dell'Arizona ha dimostrato che, proprio per l'elevato contenuto di questa sostanza, favorisce nell'organismo la sintesi dell'amminoacido carnitina, in grado a sua volta di bruciare i grassi di deposito perché accelera il metabolismo e attiva l'ossidazione dei lipidi. Per assicurarti la maggiore quantità possibile di vitamina C, è però meglio consumarla cruda. Con un ulteriore vantaggio: grazie alla presenza di fibra, quest'insalata regola infatti anche i livelli di zuccheri nel sangue, riduce il rischio di impennate della glicemia, limita l'assorbimento dei grassi e ha un alto potere saziante».

UN MINERALE "LIGHT"

La rucola contiene anche molto calcio: circa 160 mg per etto. «Si pensa a questo minerale solo come a un nutriente importante per le ossa, invece è dimostrato che ha un ruolo determinante anche nel metabolismo». Numerosi studi, tra cui una ricerca danese pubblicata sull'*American Journal of Clinical Nutrition*, hanno chiarito l'efficacia del calcio nel controllo del peso: «Oltre a stimolare la lipolisi, cioè lo scioglimento dei grassi accumulati nelle cellule adipose, riduce l'accumulo dei lipidi introdotti con l'alimentazione e ha un effetto calmante sul sistema nervoso centrale e quindi sulla fame nervosa», spiega l'esperta.

COME SFRUTTARLA IN CUCINA

Oltre che nelle classiche insalate, utilizza le foglioline sminuzzate per dare un tocco originale alla macedonia di frutta. O prova la ricetta dello chef Fabio Campoli qui sotto.

Fusilli alla crema verde

Ingredienti per 4 persone

- ✓ 280 g di fusilli
- ✓ 80 g di rucola
- ✓ 80 g di grana grattugiato
- ✓ 20 g di pinoli sbucciati
- ✓ 1 cubetto

di ghiaccio

- ✓ mezzo limone
- ✓ mezzo spicchio d'aglio
- ✓ scaglie di grana q.b.
- ✓ olio extravergine di oliva q.b.
- ✓ sale q.b.

Metti nel mixer la rucola sminuzzata, il succo di mezzo limone, l'olio extravergine d'oliva, il grana, i pinoli, il cubetto di ghiaccio, il sale e l'aglio, quindi frulla bene.

Cuoci i fusilli, scolali, trasferiscili in una zuppiera e condiscili con la crema di rucola. Servi la pasta tiepida o fredda, cosparsa di scaglie di grana.



Consulta gratis il nostro esperto

DOTT.SSA SARA GILARDI
Biologa nutrizionista a Livorno, Volterra e Torino

Tel. 02-70300159
3 agosto
ore 14-15

