

Questo sito o gli strumenti terzi da questo utilizzati si avvalgono di cookie necessari al funzionamento ed utili alle finalità illustrate nella cookie policy. Se vuoi saperne di più o negare il consenso consulta la [cookie policy](#). Chiudendo questo banner, scorrendo questa pagina, cliccando su un link o proseguendo la navigazione in altra maniera, acconsenti all'uso dei cookie.

X



MEDIA E TV

POLITICA

BUSINESS

CAFONAL

CRONACHE

SPORT



13 APR 2018
10:44

VILE MASCHIO, MA COME MANGI? - IN LIBRERIA LA PRIMA GRANDE RACCOLTA DI MENÙ STUDIATI APPOSTA PER GLI UOMINI CHE, A TAVOLA, COMMITTONO QUATTRO GRANDI ERRORI: MANGIANO PIÙ SPESSO AL RISTORANTE, AMANO (TROPPO) LA CARNE ROSSA, DIFFIDANO DEI CEREALI INTEGRALI E TRALASCIANO LA...

-

Condividi questo articolo



ONE TWO SLIM PERDI IN MODO SICURO DAI 10 AI 12 KG AL MESE GRAZIE AL NUOVO PRODOTTO CON UN IMPATTO LOCALIZZATO...



VUOI INVESTIRE IN BITCOIN? LA MONETA PIÙ REDDITIZIA DI TUTTI I TEMPI CONTINUA A FAR PARLARE DI SÈ



DRITTA CONTRO IL RUSSARE UNO DEI METODI ANTI-RUSSAMENTO PIÙ SEMPLICI E ALLO STESSO TEMPO UNA DELLE PIÙ EFFICACI.

Ads by

Isabella Fantigrossi per il "Corriere della Sera"

cerca...

DAGO SU INSTAGRAM



Un post condiviso da @dagocafonal in data..

VERDONE IN DELIRIO: "LA POMPA NON REGGE..."



Un post condiviso da @dagocafonal in data..





LUCILLA TITTA - LA DIETA DEL MASCHIO

diffidenti nei confronti del cibo come strumento a nostra disposizione per vivere meglio». Tendono, per esempio, a compiere quattro grandi errori a tavola. Preferiscono mangiare più spesso, e appena possibile, al ristorante. Amano particolarmente la carne rossa e i salumi, tralasciando altri tipi di proteine più salutari. Hanno ancora un grande, ingiustificato, pregiudizio riguardo i cereali integrali. E tralasciano senza troppi sensi di colpa frutta e verdura. Peccato.



DIETA-LEGUMI-2

però, non ha dubbi: «Ho passato anni a ricevere nel mio studio solo donne che si presentavano con la richiesta di raggiungere, o ritrovare, il tanto decantato peso forma. Ma qualcosa è cambiato: sempre più spesso compaiono nella mia agenda nomi di uomini».

Che non vogliono dimagrire ma, semplicemente, imparare a mangiare bene tenendo ben presente due importanti variabili: il tipo di lavoro che si fa, che molto influenza il regime alimentare da seguire, e i fattori di rischio. Un menu per ogni uomo, insomma.

Per esempio, i manager o i liberi professionisti un po' stressati e sempre fuori casa cosa possono mangiare durante la giornata? Meglio partire con una colazione molto sana (caffè, muesli con latte e un frutto) e poi a pranzo al bar, magari dopo la palestra, un panino con salmone e avocado, mix di noci e uvetta e una centrifuga. A cena al ristorante insalata di puntarelle e spaghetti alle vongole. E la domenica sera dopo il pranzo (abbondante) a casa della suocera? Minestrone di verdura alla genovese con crostini di segale. Chi lavora anche di notte come medici o

Quello che i maschi non dicono è che anche loro, tradizionalmente confinati fuori dalla cucina, amano sempre di più stare ai fornelli. Mangiare bene. E informarsi su ciò che arriva nel piatto. Insomma, gli uomini si dividono in due grandi categorie (è una semplificazione, certo, ma utile a capire la tendenza).

«A parte quelli che ancora se ne fregano totalmente della cucina, e allora mangiano malissimo - spiega Lucilla Titta, biologa, nutrizionista e coordinatrice del progetto Smartfood allo Ieo di Milano (l'Istituto europeo di oncologia) -, ci sono molti uomini diventati grandi gastronomi, che mangiano bene ma troppo».

Morale: «I maschi, a differenza delle donne, sono ancora molto



DIETA

«Anche perché ci sono alimenti più adatti di altri capaci di prevenire con poco sforzo alcune malattie tipiche del genere maschile, come obesità, fegato grasso, malattie cardiovascolari o iperglicemia». Ed ecco allora che è nata la prima grande raccolta di menu pensati appositamente per gli uomini, «La dieta del maschio» (Rizzoli, in libreria dal 17 aprile).



LA GRANDE ABBUFFATA

3

UN POST CONDIVISO DA @DAGOCAFO...

DAGOHOT

I SEGRETI PICCANTI DEL "GLADIATORE" - RUSSELL CROWE DIMENTICA IL CELLULARE NELL'AUTO CHE VA ALL'ASTA: SUL TELEFONO SMS IMBARAZZANTI - ECCO COSA C'ERA SCRITTO: "STO..."



12 APR 17:45

LA BUONA 'NOVELLA' - QUALE ATTORE POCO DOTATO SI È FATTO SOSTITUIRE DA UNA CONTROFIGURA PER UNA SCENA HOT? - MARINI E CIPRIANI, DUETTO INSIEME? - I CONTI IN TASCA A CHIARA FERRAGNI:...



10 APR 11:03

I GIOVANI SI DANNO A DROGHE E SESSO ESTREMO? E' COLPA DEI GENITORI - LO PSICOTERAPEUTA MICHELE ROSSENA: "TROPPO FACILE SCARICARE TUTTO SUI

ferrovieri, per lo più sedentari e magari sovrappeso?



LA GRANDE ABBUFFATA
2

Dopo la cena a casa, portatevi al lavoro noci, arachidi, albicocche secche e qualche frutto come banane o mandarini. E a colazione ristoratevi con yogurt greco, frutti di bosco e biscotti al cioccolato. Gli «smartworker», invece, i nuovi lavoratori da casa, con accesso illimitato al frigorifero, dovrebbero cominciare la giornata con una colazione molto leggera, evitare bevande dolci e limitarsi alla sola (tanta) acqua.

Le regole generali, poi. Lasciate perdere porzioni o grammature, indicazioni rigide o privazioni insostenibili da dieta restrittiva. Meglio affidarsi al buon senso: non privatevi di un piatto di pasta ma nemmeno esagerate con le dosi. Se si fuma - perché sono ancora più gli uomini ad amare particolarmente le sigarette rispetto alle donne - consumate molti cibi ricchi di vitamina C come peperoni crudi, scorza di limone e peperoncino fresco.

Se si ama il pane - «è in genere cibo irrinunciabile sulla tavola degli uomini» - consideratelo una vera e propria fonte di carboidrati e non aggiungete pasta o patate. L'amatissima carne rossa? Ottima perché fornisce proteine complete di tutti gli aminoacidi e un quantitativo di ferro elevato e biodisponibile. Quindi, non eliminatela.

Piuttosto non superate la dose soglia di 500 grammi alla settimana. E i condimenti, tanto apprezzati perché in grado di insaporire anche il cibo più neutro? «Per l'uomo che vuole mettersi ai fornelli - raccomanda Titta - optate per gratinatura con frutta secca, pane integrale ed erbe aromatiche». Oppure pomodorini e olive per accompagnare il pesce al forno.



DIETA



OBESITÀ

O ancora scorza di limone, maionese senza uova (da preparare con latte di soia, olio extravergine, olio di semi di mais, aceto di mele e curcuma) o sugo ai broccoli e peperoncino. E se non si riesce a rinunciare ai due (al massimo) bicchieri di vino al giorno? Non bevete mai prima di cominciare a mangiare.

Condividi questo articolo



MEDIA E TV

MEDIASET HA FATTO GOL - PICCHI ASCOLTI PER REAL MADRID-JUVENTUS E ROMA-BARCELONA - ALDO GRASSO: "LA NUOVA STRATEGIA DEL "BISCIONE", SEGNATA DAL RITORNO FORTE DELLA TV GRATUITA FINANZIATA DALLA PUBBLICITÀ, SEMBRA DARE I SUOI FRUTTI - IL RECENTE ACCORDO SIGLATO CON SKY HA PERMESSO A MEDIASET DI USARE UN PRODOTTO TIPICAMENTE 'PREMIUM' COME IL CALCIO PER POTENZIARE LE SUE RETI GENERALISTE"



13 APR 10:57

POLITICA

IL GIGLIO MAGICO ALLA FINESTRA GUARDA GIÀ' ALLE PROSSIME ELEZIONI - E PER NON PERDERE POLTRONE IL DUCETTO PUNTA SU MARIA ETRURIA COME SEGRETARIA DEL PD - RENZI TEME CHE LE

PROPRIETARI DEI LOCALI NOTTURNI E SU CHI LUCRA...



10 APR 12:28

"MA CHE E', LA MIRABILANDIA DELLA FICA" - LA FOTO DI DILETTA LEOTTA E DI 3 SUE AMICHE SCATENATE IL DELIRIO SU INSTAGRAM: "SI E' RADDRIZZATA PURE LA TORRE DI PISA" -...



10 APR 15:23

I ROBOT DEL SESSO SALVERANNO I VOSTRI MATRIMONI - SAMANTHA HA TRE PERSONALITÀ, DA TIMIDA A NINFOMANE, ED È SEMPRE DISPONIBILE AI VOSTRI BISOGNI - IL CATALANO SERGI SANTOS, CHE...



10 APR 18:25

I PIÙ LETTI QUESTO MESE



"MENTRE GIRAVAMO UN PORNO HO SUBITO UNA BRUTALITÀ OLTRE LA MIA..."



PELLE DORATA, RAFFINATA E PROVOCANTE: E' LA PORNOSTAR FRANCO-VIETNAMITA KATSUNI - BARBARA...



30 ANNI DALLA MORTE DI JOHN HOLMES, L'ELVIS DEL PORNO, 30 CENTIMETRI D'AMORE (VIDEO) -...



IL BELLO DELLA DIRETTA - VIDEO: IL MANAGER DIMENTICA LA WEBCAM ACCESA E DIFFONDE LA SUA SVELTINA...



LA MAMMELLATA - VIAGGIO NEL MONDO DEL FETICISMO DEL SENO, TRA LATTOFILIA, ORGASMI DEI CAPEZZOLI,...



VALENTINA NAPPI: "SONO PAZZA DEL PONY DE BILBAO" - L'ATRICE ALLA...



NON CI POSSO CREDERE: STRONCATA LAURA PAUSINI! - TRA TANTE PENNE CHE PERDONO SALIVA DA...



PERCHE' E' MORTO FABRIZIO FRIZZI - MELANIA RIZZOLI: ERA CONSAPEVOLE DI ESSERE...



INSTA-PASQUA! CHIARA FERRAGNI SQUAINA LE AGOGNATE TETTE (E NAIKE RIVELLI RISPONDE), ALESSIA...