

# SUGAR DETOX

© 2018 red!  
www.rededizioni.it

Traduzione di Manuel Guerrieri  
dall'edizione inglese *The Sugar Detox Plan*  
Progetto grafico e testo inglese © 2016 Elwin Street Productions Limited  
14 Clerkenwell Green  
London EC1R 0DP  
www.elwinstreet.com

Traduzione di Alison Tunley dalla prima edizione originale  
*Zucker – Der Heimliche Killer*, di Kurt Mosetter,  
Wolfgang Simon, Thorsten Probst, Anna Cavalius  
Testo originale © 2013 Gräfe und Unzer Verlag

Consulenza gastronomica di Drew Smith

Tutti i diritti sono riservati. La riproduzione e l'utilizzo, anche parziale, dei contenuti di questo libro, sotto qualsiasi forma, per qualsiasi uso e con qualsiasi mezzo, compresa la fotocopiatura sostitutiva dell'acquisto, sono rigorosamente vietati, salvo autorizzazione degli aventi diritto e dell'editore.

*Le informazioni contenute in questo libro non intendono in alcun modo sostituire il consulto medico professionale. Chiunque soffre di un problema di salute dovrebbe consultare il proprio medico prima di apportare qualsiasi modifica alla propria dieta o al proprio programma di esercizio fisico. In particolare, si consiglia di chiedere un parere medico anche prima di includere qualsiasi dolcificante alternativo nella propria dieta. L'editore declina qualsiasi responsabilità per eventuali problemi derivanti dalla messa in pratica dei consigli contenuti in questo libro.*

Stampato in Cina

red! è un marchio Il Castello Srl  
Via Milano 73/75 – 20010 Cornaredo (MI)  
Tel 02 99762433 – Fax 02 99762445  
www.ilcastelloeditore.it

Kurt Mosetter, Wolfgang Simon,  
Thorsten Probst, Anna Cavalius

# SUGAR DETOX

*Un programma semplice ed efficace  
per spezzare una volta per tutte  
la dipendenza dallo zucchero*

The logo for 'red!' features the word 'red!' in a white, lowercase, sans-serif font. The letters are set against a dark grey rectangular background. The exclamation mark is positioned at the end of the word, and the entire logo is centered horizontally.

# SOMMARIO

Introduzione .....	8
<b>1 La nostra relazione con lo zucchero</b> .....	10
Dolci tentazioni .....	12
A cosa serve lo zucchero? .....	16
Non tutti gli zuccheri sono uguali .....	18
Fonti naturali di zucchero .....	20
Zuccheri differenti .....	22
Carboidrati buoni e cattivi .....	24
<b>2 La scienza dello zucchero</b> .....	28
Troppo zucchero è pericoloso .....	30
La resistenza insulinica .....	34
Zucchero: l'amara verità .....	39
Vi drogate di zucchero? .....	40
Come si inganna la chimica del cervello .....	42
Imparare a fare a meno dello zucchero .....	47
<b>3 In che modo lo zucchero ci fa ammalare</b> .....	48
Sintomi di un apporto eccessivo di zucchero .....	50
Sovrappeso e obesità .....	53
Arteriosclerosi .....	58
Problemi digestivi .....	61
Ipertensione .....	63
Depressione .....	65
Diabete di tipo 2 .....	68
Problemi dentali .....	72
Perdita dei capelli .....	74
Disturbi della pelle .....	76
Cancro .....	77
Sindrome da deficit dell'attenzione .....	78
Malattie neurodegenerative .....	79
Disturbi della tiroide .....	82
Dolore cronico .....	83
<b>4 Il programma di disintossicazione in tre fasi</b> .....	86
Fase 1: <i>Preparazione</i> .....	90
Fase 2: <i>Conosci i tuoi alimenti</i> .....	96
Fase 3: <i>Dieta ed esercizio fisico</i> .....	114
<b>5 Ricette senza zucchero</b> .....	132
Succhi, frullati e smoothie .....	134
Colazione .....	138
Zuppe .....	142
Pane .....	148
Spuntini e insalate .....	152
Piatti principali .....	156
Condimenti .....	164
Dessert .....	166
Glossario .....	172
Indice analitico .....	174
Crediti fotografici .....	176



## 7 BENEFICI DI UNA DIETA SUGAR FREE

### 1. Perdita di peso, benessere diffuso

Riducendo l'apporto calorico aiuterete l'organismo a eliminare i precedenti eccessi trasformati in depositi di grasso, ottenendo un corpo più snello e in salute.

### 2. Pelle luminosa

Sostituendo gli snack ricchi di zucchero con la verdura fresca fornirete al vostro corpo una dose massiccia di vitamine, minerali e, ancor più importante, acqua. Macchie e aree secche saranno in breve sostituite da una pelle più sana e luminosa.

### 3. Più energia

Gli snack pieni di zuccheri danno una rapida sferzata, ma sono subito seguiti da terribili cali di energia che vi fanno sentire ancor più esausti di prima. Gestire la quantità di zucchero nella dieta vi permetterà di sentirvi in forze più a lungo.

### 4. Migliore digestione

Il consumo eccessivo di zucchero può comportare un grosso stress per l'intestino e contribuire allo sviluppo dell'intolleranza al glucosio in chi soffre di sindrome dell'intestino irritabile. Ridurre l'apporto di zucchero permette all'intestino di lavorare con il massimo dell'efficienza e può prevenire gonfiori e problemi digestivi.

### 5. Più creatività e capacità di risolvere i problemi

Evitare gli "sballi da zucchero" e gli inevitabili cali energetici successivi migliora la concentrazione. Conservare un livello energetico stabile lungo l'arco della giornata ed eseguire attività fisica promuovono anche una migliore qualità del sonno, fattore determinante nell'innalzamento generale delle capacità cognitive e mentali.


### 6. Riduzione dell'ansia

La pianificazione dei pasti e l'attenzione alle necessità del corpo aiutano a stabilire routine confortanti che impediscono alla mente e al corpo di "farsi prendere dal panico" e smaniare per i cibi spazzatura. Un corpo più sano è un corpo più calmo.

### 7. Risparmio economico

Preparare da soli i propri spuntini senza zucchero richiede pianificazione e gestione intelligente degli acquisti alimentari. Ciò ridurrà il numero delle sortite segrete al bar sotto casa e vi permetterà di spendere meno in costosi cibi pronti.





## Fase 3 Dieta ed esercizio fisico

*Grazie a un nuovo regime alimentare comprendente cibi appartenenti ai gruppi corretti potrete mangiare ciò che è meglio per voi, nelle giuste quantità e nel momento migliore della giornata. Abbinare la dieta salutare all'esercizio fisico regolare per un periodo di 12 settimane e vi ritroverete a un passo dal liberarvi per sempre dalla vostra dipendenza da zucchero.*

## PIANIFICAZIONE GIORNALIERA

Il successo del programma si basa sul consumo di pasti regolari che mantengono il corpo in uno stato di soddisfazione costante allo scopo di evitare le crisi di astinenza da zucchero. Se doveste discostarvi dai consigli forniti di seguito i vostri progressi potrebbero rallentare, ma è importante tenere a mente che uno scivolone ogni tanto non significa che tutto sia perduto: ricominciate a seguire il programma il più velocemente possibile e cercate di rispettarlo il più a lungo possibile. È sempre meglio proseguire per qualche giorno in più alla fine della dodicesima settimana che mandare tutto all'aria al primo segno di cedimento. I consigli forniti di seguito dovrebbero aiutarvi a rispettare il programma e far sì che eventuali attacchi di fame risultino gestibili.

### COLAZIONE

Al mattino il corpo ha bisogno di una dose extra di energia: è il momento migliore per consumare carboidrati, dato che sono i nutrienti che la rendono disponibile più velocemente. Fate tuttavia attenzione a scegliere quelli giusti.

- muesli (vedi ricetta a p 140)
- pane o fette biscottate integrali
- pollo o affettati magri (come il roast beef), formaggio di capra o di mucca
- uova cucinate in diversi modi (sode, strapazzate, omelette o pancake)
- frutta fresca come mele, pere, banane, uva e arance (limitate comunque la quantità e provate a combinarle con proteine o grassi per rallentare il rilascio dei carboidrati nel sangue; la frutta andrebbe evitata nelle ore successive della giornata in quanto contiene grandi quantità di glucosio e fruttosio)
- latticini di mucca con e senza lattosio come formaggio, yogurt naturale e ricotta; potete optare anche per derivati del latte di capra o di pecora

### PRANZO

Fino alle 14 è ancora possibile mangiare carboidrati "a rilascio lento" (per esempio cereali integrali o legumi). Abbinateli a carne, pesce o derivati della soia, e a verdure in abbondanza.

- carne (pollo, tacchino, manzo o cacciagione)
- pesce (ippoglosso, aringa, merluzzo, sgombro, sardina, eglefino, platessa, pesce spada, sogliola, tonno e salmone, ma anche pesce d'acqua dolce come trota e pesce persico)

### CENA

Almeno per le prime otto settimane i pasti serali non dovranno includere alcun tipo di carboidrati. Una volta arrivati alla nona settimana potrete invece consumarli fino alle sei del pomeriggio. Pertanto, se cenate molto presto potete mangiare pane e pasta integrali senza problemi.

- carne (pollo, tacchino, manzo o cacciagione)
- pesce
- verdure e insalate
- formaggio di pecora o capra
- uova cucinate in diversi modi (niente pancake o altre ricette che contengono farina)

### SPUNTINI

È importante che rispettiate la suddivisione della dieta in tre pasti giornalieri, ma se dovesse risultare troppo difficile questi sono gli spuntini che potete concedervi.

- 1 uovo sodo
- 1-2 fette di prosciutto senza grasso
- 1 porzione di fiocchi di latte
- 1 porzione ridotta di yogurt naturale a basso contenuto di grassi
- 200 g di ricotta
- 1 tazza di brodo vegetale liscio

### DALLA NONA ALLA DODICESIMA SETTIMANA

Durante le ultime tre settimane del programma potete consumare carboidrati a rilascio lento (prodotti integrali, legumi) fino alle sei del pomeriggio. In questo periodo potrete quindi voler includere questi piatti nel menu del pranzo o della cena.

- derivati della soia (solo piccole quantità se causano disturbi intestinali)
- legumi (per esempio lenticchie)
- verdure e insalate
- come contorno: amaranto, grano saraceno, miglio, mais, quinoa, riso basmati, riso integrale, riso rosso, riso selvatico o patate. Dovreste sempre cuocere le patate in forno per due ore e poi schiacciarle per realizzare un purè: è la preparazione che riduce al massimo la concentrazione degli amidi.
- pane integrale
- dessert (vedi ricette alle pp. 166-171)
- frutta fresca (finché la quantità massima permessa non è stata raggiunta; vedi p. 120)

5

## Ricette senza zucchero

*Ecco 38 ricette deliziose e nutrienti  
che vi aiuteranno a ridurre il consumo di zuccheri.*

*Succhi, frullati e smoothie*

*Colazione*

*Zuppe*

*Pane*

*Spuntini e insalate*

*Piatti principali*

*Condimenti*

*Dessert*

## ZUPPE

*Quando ridurrete gli zuccheri avrete bisogno di ingerire carboidrati a rilascio lento che abbiano sul vostro organismo un effetto confortante. Le zuppe fatte in casa rappresentano il modo migliore per introdurre questi nutrienti specifici nella dieta.*

### BRODO VEGETALE

Preparazione: 1 ora e 10 minuti

Ricetta per 2 litri

*Bevetelo al posto del tè o del caffè, o usatelo come base per preparare altre ricette. Sostituite le varie verdure scegliendo sempre quelle di stagione. Lasciate sempre la buccia degli ortaggi che utilizzate.*

2,5 litri d'acqua	2 patate tagliate in quarti
3 carote spuntate e tagliate in tre parti	1 gambo di sedano tritato
2 cipolle sbucciate e tagliate in quarti	50 g di scalogno tritato
1 porro lavato, spuntato e tagliato ad anelli	1 testa di broccolo
	300 g di prezzemolo fresco
	Sale marino

Scaldare l'acqua a fuoco medio in una pentola abbastanza ampia. Quando inizia a bollire versate tutti gli ortaggi. Tenete da parte le foglioline superiori del prezzemolo per usarle come guarnizione al momento di servire. Coprite la pentola e lasciate sobbollire per un'ora. Spegnete il fornello e filtrate con un colino il brodo che intendete consumare come bevanda vegetale. Conservate il resto per utilizzarlo in altre ricette. Potete usare le verdure rimaste nel colino per condire della carne fredda o per realizzare un'insalata con l'aggiunta di un po' di maionese.





## SPUNTINI E INSALATE

*Gli spuntini e le insalate senza zuccheri che vi proponiamo in queste pagine sono l'ideale per preparare un pasto facile e veloce. Si tratta di ricette deliziose, salutari e adatte anche ai vegetariani. Prevedono principalmente l'impiego di ingredienti naturali disponibili tutto l'anno, ma vi incoraggiamo a sperimentare anche con le verdure di stagione.*

### BRUSCHETTA CON FAVE E RICOTTA

Preparazione: 30 minuti

Porzioni: 4

250 g di fave sbucciate	Sale e pepe nero appena macinato
2 cucchiaini d'olio d'oliva	1 spicchio d'aglio
Succo di 1 limone	140 g di ricotta
Una manciata di foglie di menta	
4 fette di pane con la crosta	
(vedi pp. 149-151)	

Mettete a bollire una pentola d'acqua salata. Versate le fave nell'acqua bollente e cuocetele per 2 minuti. Toglietele dalla pentola usando una schiumarola e immergetele in acqua fredda per arrestare la cottura. Sbucciatele e buttate le bucce. Schiacciate le fave grossolanamente aggiungendo contemporaneamente l'olio d'oliva e il succo di limone. Sminuzzate la menta e aggiungetela al composto. Condite con sale e pepe. Tostate il pane. Sbucciate l'aglio e strofinatelo su tutta la superficie delle fette. Ricoprite ogni bruschetta con il composto a base di fave, aggiungeteci sopra la ricotta aiutandovi con un cucchiaio e servite.

