Novità alimentazione: scopriamo insieme la Dieta Plank

Data: 4 novembre 2018 | Autore: Emanuela Salerno



Oggi vi vogliamo parlare di una strategia alimentare dimagrante considerata dagli esperti una “dieta lampo”, ovvero un piano alimentare che, attenzione, promettono di far perdere peso in maniera piuttosto veloce.[MORE]

Ricondotta al fisico tedesco Marx Planck, altro non è che una normale dieta iperproteica ed ipocalorica che, secondo i suoi sostenitori, permetta di perdere quasi 10 kg in circa due settimane. La peculiarità sarebbe quella di permettere il mantenimento della forma fisica raggiunta, negli anni successivi.

È ormai noto che tra i macronutrienti (carboidrati, proteine e grassi, n.d.r.), le proteine sono il quello più saziante, seguite poi dalle fibre alimentari, che sono carboidrati particolari perché non digeribili dall’apparato digerente umano. Ecco perché una dieta iperproteica, ancor più se accompagnata da verdure ricche di acqua e fibre, è una dieta molto saziante e quindi è quasi sempre ipocalorica, permettendo la perdita di peso senza fare la fame.

La dieta Plank comunque bandisce anche le fibre, gli zuccheri, i grassi e i carboidrati, con la conseguenza che vengono consumate solo fonti proteiche magre, poco dense energeticamente e molto sazianti.

Come tutte le diete iperproteiche (vedi la Dukan nelle prime fasi) l’elevato contenuto di proteine determina una veloce perdita di peso, dovuta soprattutto alla carenza di carboidrati che notoriamente richiamano molta acqua, e non da effettivamente perdita di grasso. Ciò nonostante la perdita di peso rilevante aumenta la motivazione e di conseguenza il successo a lungo termine di questa strategia alimentare.

La dieta Plank viene dagli esperti definita una dieta aggressiva poiché permette di mangiare solo alimenti ricchi di proteine e poveri di grassi e carboidrati, per cui chi seguirà questa strategia

alimentare per dimagrire si troverà, da un giorno all'altro, a dover eliminare la maggior parte dei cibi che in precedenza mangiava normalmente.

Inoltre, pur non essendo dannoso per l'organismo mantenere a lungo un regime iperproteico, bisogna stare attenti alla prolungata carenza nell'alimentazione di micronutrienti e altri composti nutrienti che hanno dimostrato di apportare numerosi benefici alla salute.

Improbabile da rispettare a lungo termine è quindi il divieto di consumare fibre e verdure. Le prime infatti sono indispensabili per il mantenimento di una buona salute del microbiota (i batteri che vivono nel nostro intestino e che si stanno dimostrando avere un ruolo rilevante nella genesi della maggior parte delle patologie croniche) e le seconde contengono vitamine, micronutrienti e altri composti ad azione antiossidante, antiinfiammatoria, antineoplastica, che pure possono aiutare nel mantenere un buono stato di salute.

In conclusione, la dieta plank non è una dieta destinata a essere osservata per molti mesi in quanto, non essendo una dieta equilibrata, non è consigliabile abusarne. La dieta Plank è poi controindicata per tutti quei soggetti che hanno patologie renali o epatiche, in virtù dell'apporto proteico elevato. Inoltre è controindicata in chi soffre di patologie infiammatorie, perché promuove prevalentemente il consumo di grassi e proteine animali e soprattutto non permette l'introduzione di composti vegetali che potrebbero invece migliorare la situazione.

Ovviamente controindicata in gravidanza e per i bambini, è dannosa per chi soffre di diabete e colesterolo alto, perché gli alimenti permessi nella dieta Plank possono essere ricchi di grassi saturi e colesterolo.

Vediamo quindi il menù rigido previsto da questo piano alimentare:

Primo giorno - Colazione: Caffè amaro; Pranzo: Due uova sode e spinaci; Cena: Una bistecca grande alla griglia, insalata e sedano
Secondo giorno - Colazione: Caffè nero amaro e un panino; Pranzo: Una bistecca, insalata, frutta; Cena: Prosciutto cotto
Terzo giorno - Colazione: Caffè nero amaro e un panino; Pranzo: Due uova sode, insalata e pomodori; Cena: Prosciutto cotto e insalata
Quarto giorno - Colazione: Caffè nero amaro e un panino; Pranzo: Un uovo, carote crude o bollite, formaggio svizzero; Cena: Frutta a piacere e uno yogurt
Quinto giorno - Colazione: Caffè amaro, limone e carote; Pranzo: Pesce al vapore e pomodori; Cena: Una bistecca con insalata
Sesto giorno - Colazione: Caffè nero amaro e un panino; Pranzo: Pollo alla griglia; Cena: 2 uova sode, carote
Settimo giorno - Colazione: Tè con succo di limone; Pranzo: Una bistecca alla griglia, qualsiasi tipo di frutta; Cena: Tutto quello che desiderate

La Dieta Plank, infine, non prevede alcuna dieta di mantenimento, cioè alcun protocollo alimentare che permetta di mantenere il peso raggiunto in precedenza, nel lungo periodo. Questo è anche il motivo per cui molte persone non si trovano bene con tale dieta e tendono ad abbandonarla.

Emanuela Salerno

Seguimi anche su Facebook: EsteticaMente

Articolo scaricato da www.infooggi.it

https://www.infooggi.it/articolo/novita-alimentazione-scopriamo-insieme-la-dieta-plank/106070