

LA LISTA DELLA SPESA DRENANTE

COSA METTERE NEL CARRELLO PER AIUTARE LE GAMBE A SGONFIARSI

Una regola sola, e regge tutto il resto: meno sale nascosto, più cibi che hanno dentro acqua e potassio.

Il potassio è una sostanza che sta dentro verdura, frutta e legumi. Aiuta il corpo a mandare fuori il sale che avanza.

Il sale trattiene l'acqua sotto la pelle. L'acqua del cibo e il potassio la aiutano a rimettersi in movimento.

Non è una dieta. Qui non si toglie niente: si scambia.



LA LISTA, REPARTO PER REPARTO

Stampala e attaccala al frigo. Oppure aprila col telefono davanti agli scaffali.



FRUTTA E VERDURA

- Cetriolo — è quasi tutto acqua.
- Zucchine — acqua, e cuociono in cinque minuti.
- Finocchio — acqua e croccante. Crudo a fette, dopo cena.
- Sedano — dà sapore alle minestre al posto del sale.
- Pomodori — acqua e potassio insieme.
- Spinaci, bietole, cavoli — le foglie verdi sono tra le più ricche di potassio.
- Asparagi — tanto potassio.
- Patate — sorpresa: sono tra i cibi con più potassio. Lesse o al forno.
- Banane — potassio, e stanno in borsa.
- Albicocche, anche secche — dolci, e piene di potassio.
- Anguria e melone — acqua che si mangia.
- Limoni e arance — il limone prende il posto del sale sul piatto.

LEGUMI E CEREALI

- Fagioli, lenticchie, ceci — tra i cibi con più potassio in assoluto.
- Piselli, anche surgelati — pronti in pochi minuti.
- Riso, orzo, farro — non arrivano già salati: il sale lo decidi tu.
- Fiocchi d'avena — colazione senza sale dentro.
- Pane — occhio: in Italia è il cibo che ci porta più sale di tutti. Se il fornaio fa quello sciapo (cioè senza sale, come in Toscana), provalo.

NOTA

Legumi in barattolo: scolali e sciacquali sotto il rubinetto. Una parte del sale se ne va nel lavandino, e tu ti risparmi mezz'ora di pentola.

PESCE E CARNE

- Pesce fresco o surgelato al naturale (nasello, platessa, orata) — «al naturale» vuol dire senza pastella e senza sale aggiunto.
- Petto di pollo o di tacchino freschi — prendono il posto degli affettati.
- Uova — cena pronta in tre minuti.
- Tonno in scatola — va bene: scolalo bene e passalo sotto l'acqua.

SCAFFALE (LA DISPENSA)

- Spezie ed erbe: pepe, paprica, curcuma, origano, rosmarino, basilico, alloro. Sono loro che prendono il posto del sale.
- Aglio e cipolla — sapore pieno senza una presa di sale.
- Aceto e limone — svegliano il piatto.
- Pelati e legumi «senza sale aggiunto» — esistono, basta cercarlo scritto sulla confezione.
- Frutta secca al naturale (noci, mandorle, nocciole) — «al naturale» qui vuol dire non salata.
- Olio buono — un giro a crudo sul piatto copre la mancanza del sale.

BEVANDE

- Acqua — la prima della lista. Poca alla volta, per tutto il giorno.
- Acqua con limone o con fette di cetriolo — se quella liscia ti stufa.
- Tisane (finocchio, ortica, betulla, tarassaco) — servono soprattutto a farti bere di più, e la sera scaldano. Senza zucchero.
- Spremuta d'arancia — potassio da bere.
- Tè leggero — meglio non la sera: tiene sveglie.

NOTA

Il bicchiere di vino a cena non lo togliamo. Se c'è, mettilgli accanto un bicchiere d'acqua.

GLI SCAMBI

Non «togli»: scambia. Il colpevole non sei tu, è l'acqua che si ferma in basso.

Questi sono i cambi che si fanno davvero la sera, quando sei stanca.



AL POSTO DI QUESTO	METTI QUESTO
Patatine davanti alla TV	Noci o mandorle non salate
Panino col salume, cena veloce	Pane con uovo sodo, o col pollo avanzato
Dado nel brodo o nella minestra	Cipolla, sedano, carota e una foglia di alloro
Formaggio stagionato a fette	Ricotta o mozzarella
Pizza surgelata già condita	Pasta al pomodoro con un giro d'olio
Bibita gassata a cena	Acqua col limone
Sale sul piatto già pronto	Pepe, limone e olio a crudo
Cracker e salatini nel pomeriggio	Una banana, o due albicocche secche

DOVE SI NASCONDE IL SALE

La maggior parte del sale non lo aggiungi tu. È già dentro le cose che compri.

Ecco i cibi che sembrano innocenti e invece ne portano parecchio.

- Pane, grissini, cracker, pizza — in Italia il pane è il primo di tutti.
- Cereali da colazione e biscotti — sì, anche i dolci hanno sale dentro.
- Formaggi stagionati — più sono stagionati, più sale hanno.
- Affettati, salumi, würstel, pesce affumicato — il sale serve a conservarli: c'è per forza.
- Dado, sughi pronti, salsa di soia — sono tra le cose più salate che ci siano.
- Cibi pronti, surgelati già conditi, zuppe in busta — comodi, ma salati.
- Salse tipo ketchup e maionese, olive, capperi, acciughe — ne metti poche, ma sono salate parecchio.
- L'acqua dentro il barattolo di legumi e verdure — il sale sta lì in mezzo.

L'ETICHETTA IN CINQUE SECONDI

- 1** Gira la confezione e cerca la riga «Sale» nella tabellina. È sempre riferita a 100 grammi di prodotto, per tutti: così due confezioni si possono confrontare davvero.
- 2** Prendi due prodotti simili dallo stesso scaffale e guarda solo quel numero. Scegli il più basso.
- 3** Se non hai tempo nemmeno per quello, leggi l'elenco degli ingredienti. Sono scritti in ordine, dal più presente al meno presente. Se il sale sta tra i primi, ce n'è tanto.

NOTA

«Senza sale aggiunto» vuol dire che in fabbrica non ne hanno messo. Non che il cibo sia senza sale. Va bene lo stesso: è comunque meno.

NOTA

Quanto sale ci vorrebbe in tutto? Le indicazioni italiane parlano di meno di un cucchiaino raso al giorno. E lì dentro ci sta tutto. Anche il sale che sta già nel pane e nei formaggi, non solo quello che aggiungi tu.

ATTENZIONE

Hai problemi ai reni o al cuore? Prendi pastiglie per la pressione? Allora non cambiare da sola quanto sale e quanto potassio mangi. Parlane prima col tuo medico. Vale anche per il sale «con meno sodio» del supermercato. Al posto di una parte del sale, dentro ci mettono il potassio. E per alcune persone non va bene.

TRE GIORNATE D'ESEMPIO

Nessuna delle tre è perfetta. Non devono esserlo.

GIORNATA 1 – QUELLA NORMALE

- Colazione: yogurt bianco con banana a fette e due noci.
- Pranzo veloce fuori: pasta al pomodoro e un'insalata. Condisci con olio e limone, il sale lascialo dov'è.
- Cena stanca: filetto di pesce surgelato in padella, zucchine e due patate lesse. Dieci minuti in tutto.
- Da bere: acqua durante il giorno, una tisana dopo cena.

GIORNATA 2 – QUELLA DI CORSA

- Colazione: caffè e una banana, mangiata in piedi. Va bene lo stesso.
- Pranzo veloce fuori: al bar il panino c'è. Chiedilo col pollo o con le uova al posto del salume, e senza salse.
- Cena stanca: uova strapazzate con spinaci surgelati, e pane.
- Da bere: acqua, e la tisana della sera.

GIORNATA 3 – QUELLA IN CUI NON CUCINI

- Colazione: fiocchi d'avena con latte e albicocche secche.
- Pranzo veloce fuori: se è giornata da pizza, prendi la pizza. Accanto ci metti l'acqua, e sopra non aggiungi altro sale.
- Cena stanca: un barattolo di ceci scolato e sciacquato, pomodorini, olio e pepe. Pronto.
- Da bere: acqua col limone.

IL LIMITE ONESTO

Il cibo lavora su una cosa sola: quanta acqua il corpo trattiene da adesso in avanti.

Quella già ferma nelle caviglie, invece, il piatto non la solleva. Va spinta verso l'alto.

Per spingerla su servono i movimenti che vanno in quella direzione. Le gambe al muro, la camminata, i polpacci che pompano.

Quindi la lista aiuta, ma da sola non basta. È metà del lavoro. L'altra metà è la spinta verso l'alto.

E la sera, quando non hai più energie nemmeno per quella? C'è una macchina che quella spinta la fa al posto tuo. Si chiama pressoterapia: ti siedi, venti minuti, e lavora lei.

Non ti serve per forza. Ma se ogni sera è la stessa storia, sappi che esiste.

→ lynfaflow.com

LYMPHA FLOW

LYNFAFLOW.COM

Questa scheda è materiale informativo e non sostituisce il parere del medico. In caso di patologie — ad esempio trombosi o altri problemi di circolazione, problemi al cuore — o in gravidanza, parla prima con il tuo medico.