

## **LA DIETA GODINA**

*Tutte le diete funzionano, la mia di più!*

Le immagini fanno parte della collezione privata dell'Autore.

**Paolo Godina**

**LA DIETA GODINA**

*Tutte le diete funzionano, la mia di più!*

*Saggio*

BOOK  
**SPRINT**  
E D I Z I O N I

[www.booksprintedizioni.it](http://www.booksprintedizioni.it)

Copyright © 2020  
**Paolo Godina**  
Tutti i diritti riservati

*“Fai che l'alimentazione sia il primo strumento  
per promuovere la tua salute ma non ti scordare  
di godere ogni tanto del piacere del cibo.  
Cura il tuo corpo  
con un po' di movimento e una dieta sana,  
guadagnerai qualità della vita, tempo e salute.”*

Paolo Godina



## Introduzione

Negli ultimi anni ho svolto numerosi studi, anche all'estero, sul legame tra dieta e salute e tra dieta e dimagrimento.

La gran parte degli studi è stata rivolta all'analisi biochimica e allo studio delle proprietà dei cibi che, in qualche maniera, sembra abbiano un forte legame con l'umore delle persone e con il loro metabolismo.

Nel caso specifico, la gran parte dei lavori si è rivolta allo studio del cioccolato, in particolare quello fondente.

Il cioccolato era considerato da alcune civiltà antiche il "Cibo degli Dei", veniva usato per preparare una bevanda che si riteneva avesse grandi proprietà energetiche ed addirittura afrodisiache.

Importato in Europa, è stato lavorato con aggiunta di spezie dolci, come cannella e vaniglia, con latte e zucchero di canna, che hanno reso questo alimento così piacevole e gradito al palato.

Il cioccolato, sotto tutte le sue forme ha ottenuto diffusione mondiale.

Il cioccolato fondente, poi, è ricco di flavonoidi, che hanno un alto potere antiossidante, utili nella prevenzione di molte malattie: da quelle infiammatorie a quelle cardiovascolari, fino a quelle tumorali.

Il cioccolato contiene anche teobromina, un principio attivo contenuto nella pianta del cacao (della stessa famiglia della caffeina), che ha un'azione vasodilatatrice, cardiostimolante e riduce la pressione arteriosa.

Il consumo di cioccolato ha anche effetti positivi sul quadro lipidico, infatti nel breve periodo agisce sui livelli di

colesterolo, aumentando la quantità di colesterolo HDL quello “buono” e diminuendo quello “cattivo”, o LDL.

Tra le qualità migliori del cioccolato c'è la capacità di un forte rilascio di serotonina, che è un neurotrasmettitore che agisce sull'umore, sui processi sonno/veglia, sulla motilità intestinale e sui meccanismi di controllo fame/sazietà.

Le sperimentazioni sono iniziate con dei test di laboratorio, dove abbiamo messo a contatto estratti di cioccolato con piccole sezioni di tessuto e abbiamo così studiato la produzione di ormoni e neuro-trasmettitori.

Ho pensato che questo libro avrebbe potuto essere l'occasione per anticipare la scoperta che vi riassumo in modo semplice: dai numerosi esperimenti fatti nei primi anni del duemila dal mio gruppo di studio, in modo strabiliante, abbiamo dimostrato che il consumo di cento grammi (sì: ho detto bene! Cento grammi – 100 gr –) di cioccolato fondente al giorno, puro almeno al 70%, aiuta a perdere peso molto velocemente, senza avvertire gli stimoli della fame e dando sensazioni di benessere alle persone.

Visto il forte effetto sulla fame, se si assume cioccolato fondente al 70%, nei giusti momenti della giornata, non ci sarà bisogno di pesare nulla o di contare le calorie o i nutrienti della dieta, perché i meccanismi fisiologici verranno armonizzati in modo istintivo e non volontario.

I momenti migliori per il consumo di cioccolato sono la mattina presto e la sera dopo cena: uno per stimolare il metabolismo con azione diretta sulla tiroide; l'altro per calmierare la fame, soprattutto la fame serale, che tanto affligge le persone obese.

Il dimagrimento è incredibile e le persone sono entusiaste dei risultati ottenuti: si possono perdere fino a sette kg in un mese che non vengono più ripresi!

Il bello è che è sufficiente consumare 50 grammi di cioccolato fondente la mattina a colazione e cinquanta grammi di cioccolato fondente la sera, da assumere subito dopo la cena.

Il cioccolato aiuta a controllare la fame e agisce sulla tiroide, aumentando il metabolismo basale anche durante la

notte; quindi anche mentre dormiamo continua ad agire e ci aiuta a perdere peso.

Il miglioramento dell'umore e della funzionalità intestinale sono conseguenze naturali.

Basta provare una settimana di dieta che a me piace chiamare "Dieta del Cioccolato" per verificarne gli effetti.

Ad oggi tutti hanno perso peso senza fare fatica e hanno mantenuto i risultati nel lungo periodo.

Vi porto un esempio della prima fase di dieta: quella indispensabile per attivare i meccanismi biochimici e fisiologici.

Senza questa fase non si hanno modifiche sostanziali del metabolismo, ci può essere perdita di peso ma, poi, viene recuperato.

La prima fase va mantenuta per quindici giorni, non di più ma neppure di meno.

Le regole sono facili: Colazione: 50 gr di cioccolato fondevole 70%, con spremuta di arancia fresca e 200 ml di acqua tiepida.

Pranzo: carne magra a volontà, con verdura a piacere senza limitazioni di porzione o tipologia, 150 gr di frutta e 10 gr di olio per condire.

Cena: pesce a volontà, con verdura a piacere senza limitazioni di porzione o tipologia, 150 gr di frutta e 10 gr di olio per condire, 50 gr di cioccolato fondevole 70% subito dopo la cena.

Importante è bere molta acqua durante il giorno e non mangiare nulla di più per evitare di contrastare il cambiamento del metabolismo che i principi del cioccolato scatenano.

Gli effetti di quindici giorni di dieta come quella indicata daranno un forte e rapido dimagrimento ma l'effetto della dieta proseguirà nel tempo, cioè si continuerà a perdere peso anche interrompendo la dieta. Infatti, il consumo di cioccolato, una volta che ha indotto dei cambiamenti a livello metabolico, fa mantenere i cambiamenti e gli effetti per molto tempo e, quindi, è intuitivo che si continua a perdere peso anche dopo aver smesso la dieta.

Le altre diete non funzionano perché non cambiano nulla, mangi poco e perdi peso, mangi tanto e lo rimetti!

Il cioccolato, combinato con gli altri elementi della dieta invece, cambia il metabolismo e la parola “cambia” dice tutto: non si è più come prima.

Vi ho convinto? Spero proprio di no, ma purtroppo mi sa che qualcuno di voi, quasi quasi, ci è cascato e ha avuto l'intenzione di andare a comprare subito il cioccolato fondente al 70%.

Ecco, di quello che ho scritto sopra non c'è nulla di vero!

La dieta del cioccolato non esiste, me la sono inventata adesso!

Mi sono inventato tutto per farvi capire come è facile convincere una persona sovrappeso o obesa a tentare una dieta miracolosa.

Basta dire le cose in modo convincente, con un video sarebbe stato ancora più efficace, e l'inganno riesce quasi sempre.

Ecco, qualcuno di voi non ci è cascato e ha capito subito che le mie parole erano esagerate o comunque non si è fidato di quello che ho scritto, ma fa parte del gioco: il mercato delle diete miracolose punta sui grandi numeri, manda il messaggio a milioni di persone, con la televisione, i giornali, Youtube, i social ed è sufficiente che solo uno su cento ci caschi che il business è fatto!

State molto attenti a chi vi propone strategie miracolose per dimagrire, scorciatoie che non prevedono sforzi o fatica, diete per intolleranze, diete alternative, sentite sempre il parere di un professionista e cercate di valutare chi vi propone questi approcci dietetici informandovi con chi avete a che fare.

Mi scuso con i lettori per il poco rispetto nei loro confronti e mi scuso anche con chi ha problemi di peso e si è visto offeso nel mio racconto precedente, ma avevo bisogno di iniziare così, perché la mia attività professionale ogni giorno si scontra con pazienti che mi raccontano di approcci dietetici alquanto bizzarri, talvolta hanno pure

avuto danni legati a diete estremamente sbilanciate o non adeguate alla persona.

Ho usato come esempio il cioccolato per il semplice motivo che è un alimento che piace a tutti e avrebbe attratto la vostra attenzione, ma non ho nulla contro il cioccolato anzi dalle più recenti conoscenze sembra proprio che mangiare 20-30 grammi di cioccolato fondente al giorno possa in qualche maniera promuovere la salute.

Ho scritto queste parole così che, da oggi, quando leggete o sentite qualcosa riguardo alla dieta, all'alimentazione e al dimagrimento, lo facciate con occhio più critico e scettico.

Ci sono moltissimi validi professionisti che vi possono aiutare.

Da qui in avanti vi parlo seriamente, ve lo prometto: di chi sono io, del mio libro e di come si fa a dimagrire seriamente e per sempre.

*“Il mio dietologo è stato molto bravo, mi ha convinto subito ad abbandonare la dieta.”*

Anonimo

