

di NICOLA SORRENTINO



■ Nonostante sia priva di calorie, l'acqua è da considerarsi un vero e proprio nutriente importantissimo per la crescita e il rinnovamento delle strutture del nostro organismo. Il corpo umano ha bisogno di almeno 2 litri al giorno, ce lo suggeriscono i maggiori esperti di tutto il mondo, supportati da molti lavori scientifici.

Il 20% del nostro fabbisogno viene assicurato dagli alimenti, soprattutto frutta e verdura. Il restante 80% deve essere in-

Ritrovare la forma con l'«Acqua da mangiare»

trodotta con l'acqua. Partendo dal presupposto che alimentarsi in modo corretto non vuol dire solo assumere cibi più o meno leciti, ma imparare a mangiare bene, fare esercizio fisico e controllare le porzioni, l'acqua assume un ruolo fondamentale. Arbitro della nostra salute, governa il metabolismo delle cellule e con esso tutti gli organi. Funziona da spazzino delle tossine. Se il nostro corpo è costituito per il 60% di acqua, perché, quando ci apprestiamo a iniziare una

dieta, non ci chiediamo anche che cosa bere? L'acqua deve essere considerata un vero e proprio alimento, perché contiene molti nutrienti usati per funzioni specifiche. Ad esempio il calcio viene assimilato allo stesso modo di quello contenuto nel latte, così come tutti gli altri minerali.

E allora perché non mangiarla? Nasce così il mio nuovo libro, *Acqua da mangiare*, la nuova dieta dell'acqua che accelera il metabolismo, brucia i grassi, cura. Grazie a un pro-

gramma semplice di 30 giorni corredato con 30 ricette gustose. L'acqua diventa così protagonista della dieta e un'insostituibile alleata per disintossicarsi e migliorare la propria forma.

E non solo! L'importanza dell'azione dell'acqua è legata a un altro fenomeno: la termogenesi, cioè la produzione di calore dell'organismo. Molti studi dimostrano che bere due bicchieri d'acqua a temperatura ambiente tre volte al giorno (colazione, pranzo e cena)

fa crescere del 30% il tasso metabolico. L'aumento comincia dieci minuti dopo aver bevuto e raggiunge il suo apice a distanza di 30-40 minuti. È stato osservato che buona parte di questo risultato si deve al fatto che l'acqua viene portata da 20 gradi a circa a 37. Il mio consiglio è quindi di bere molta acqua a più riprese, ad esempio 500 millilitri quattro volte al giorno per un totale di due litri (circa otto bicchieri): si può quadruplicare il dispendio energetico.

Non va dimenticato inoltre che per ogni individuo esiste un'acqua specifica che, oltre che per il residuo fisso e altre caratteristiche, va valutata per la limpidezza, l'effervescenza, l'odore e il gusto. L'acqua deve sempre essere perfettamente trasparente e limpida, incolore o con riflessi azzurrognoli. Non deve avere mai odori sgradevoli. A volte si può percepire un lieve odore di zolfo dovuto a un'origine vulcanica. Il sapore deve essere gradevole. E allora portiamone sempre con noi una bottiglietta, non per seguire la moda ma perché è un'idea piacevole e salutare.