



## La dieta dell'acqua per perdere peso e non riacquistarlo più

Uno dei più potenti attivatori metabolici sta proprio sotto al nostro naso. Anzi, di fianco al piatto. Quel bicchiere d'acqua che tutti sappiamo di dover bere, ma che pochi bevono nel modo giusto. Che l'acqua fosse un efficace strumento per perdere peso, noi di *Dimagrire* lo sappiamo bene (vedi il numero 147 di luglio 2014). A dedicare all'acqua un libro e un metodo per tornare in forma è ora il professor Nicola Sorrentino, noto dietologo ma soprattutto idrologo, ovvero specialista in medicina termale, talassoterapia oltre che in Scienza dell'alimentazione. «Mi sono accorto», spiega a *Dimagrire* il professor Sorrentino, «che il consiglio che davo, quasi in automatico, quello di bere due litri di acqua al giorno, in realtà doveva diventare una vera e propria prescrizione per quanti vogliono lasciarsi alle spalle i chili di troppo. **Studi clinici, ricerche ed evidenze scientifiche sul modo in cui metabolizziamo i liquidi e, con essi, i cibi, mi hanno spinto a fare dell'acqua il centro di una nuova dieta**». Nel libro infatti si trovano le qualità e le proprietà dei diversi tipi di acqua, un programma di un mese, un'originale "carta dell'acqua" con gli abbinamenti migliori a seconda del cibo.



### LA DIETA DELL'ACQUA

*Che cosa mangiare, che acqua bere per stare bene e perdere peso* di Nicola Sorrentino, con Paola Gambino (Edizioni Salani, 176 pp., 12,90 euro)

## Uno sprint metabolico che dura per 40 minuti

«Bere acqua - spiega il professor Sorrentino - ha un'azione diretta sul metabolismo che viene rimesso in moto e costretto a lavorare di più per un periodo di tempo stimato in circa 40 minuti. Ecco allora la mia "posologia": due bicchieri prima di colazione e poi due prima di pranzo e ancora due prima di cena (con qualche "rabbocco" durante il giorno)».

Ma come è possibile perdere peso con l'acqua? «Non c'è solo il fatto che, banalmente, l'acqua aumenta il senso di sazietà. **Ci sono meccanismi metabolici che vengono attivati dall'acqua. È stato dimostrato che bere attiva la termogenesi, ci fa dimagrire e ci fa mantenere i risultati nel tempo.** Il nostro corpo ha una temperatura di circa 36 gradi. Bere acqua a 17 °C lo spinge a riscaldarla e questo ci fa consumare energia». Eppure d'inverno, con il freddo, è così difficile farsi venire la voglia di bere. «È vero, scegliere una tisana è più facile», spiega il professor Sorrentino, «ma l'acqua è più efficace. Posso solo dire che... bisogna sforzarsi un poco. Non è poi un grande sacrificio se l'obiettivo è perdere peso!».

(Claudia Raimondi)