

SETTIMANALE Anno I n.1 - 21 gennaio 2016 - € 1,00

Programmi TV dal 16 al 22 gennaio

Tiratura
500.000 copie

MIO

Il periodico per tutta la famiglia

50
CENTESIMI

CHECCO ZALONE
milionario
con i film
confessa:



RIMANGO UN TIRCHIO

**MIRACOLO
AL GIUBILEO**

Papa
Francesco
porta
Padre Pio
accanto a sé
in Vaticano



**STEFANO
e BELEN**

**ECCO ELENA,
LA BALLERINA
DI AMICI
CHE LI HA
SEPARATI**



ESCLUSIVO

**SONO
LA FIGLIA
ITALIANA
DI LIZA
MINNELLI
E VOGLIO
AIUTARLA**



AL BANO
lo e Romina
così vicini
così lontani

aae
Angelo Alessic Editore



ISSN - 2465-2245

60001
9 772465 224000

CRONACA Giallo Yara: perché
Bossetti può essere assolto

INCHIESTA Dopo i casi recenti
bisogna avere paura del parto?

MODA Come districarsi tra i saldi
senza lasciarsi abbindolare

I SEGRETI CONTRO IL GRASSO:

Dopo gli eccessi delle feste, seguiamo una dieta disintossicante, nella quale gli

di **Nicola Sorrentino**

La dieta che vi presentiamo è tratta dal libro *Grassi dentro*, edito da Mondadori. Un libro che aiuta a perdere la pancia, ma insegna anche come mangiare per vivere a lungo e bene. Un libro chiaro, comprensibile, con molte ricette gustose e facili da eseguire per chiunque voglia cimentarsi in cucina. Troverete un programma alimentare di trenta giorni con una dieta che limita i grassi, tiene sotto controllo gli zuccheri, abbonda invece con prodotti ortofrutticoli e alimenti ipocalorici. Nello stesso tempo stuzzicanti e sazianti. Oltre al consumo di verdure, prevalgono pasta, pane e legumi. Non manca il pesce, il parmigiano sulla pasta e una volta alla settimana la pizza. A sorpresa, in questo nuovo modello alimentare, il professor Sorrentino ammette anche un po' di carne. Ovvio che chi non la vuole può sostituirla, optando per qualsiasi altra ricetta di un altro giorno. Non è la qualità ma la quantità che fa male e certamente una fetta di carne o di prosciutto non sono così nocive. Anzi, se siamo di corsa, al bar la cosa migliore è chiedere un panino con prosciutto o bresaola. Sorrentino, in questo nuovo libro, ci spiega inoltre come regolare il colesterolo e disintossicare il fegato, per rimettere il nostro corpo in equilibrio. Sei milioni di italiani sono grassi ma non lo



sanno. Eppure, stando alla bilancia non risultano in sovrappeso, né vestono taglie forti e non hanno neanche i fastidiosi cuscinetti intorno alla vita o sulle cosce. Sono Grassi dentro: accumulano il grasso dove non si vede, tra gli organi interni dell'addome. Per accelerare

gli effetti positivi di questa dieta, disintossicarci e mitigare il senso della fame, è necessario abbina la giusta assunzione d'acqua. L'acqua ha una funzione drenante, ci aiuta a eliminare le tossine e ha un ottimo potere saziante: berne due bicchieri prima della colazione, del pranzo

e della cena ci permette di raggiungere un senso di sazietà molto più rapidamente durante il pasto (l'effetto risulta ancora più accentuato nel caso in cui si beva acqua gasata). E non perché con la pancia piena di liquidi non abbiamo nessuna voglia di mangiare, almeno non solo

di vita che ci fa sentire belli dentro ma anche fuori. Per farlo, abbiamo chiesto il parere del professor Sorrentino

FRUTTA, VERDURA E... PAZIENZA

alimenti più sani e naturali siano i protagonisti. Un piccolo sforzo per il benessere



e abbiniamo un'attività fisica costante avremo risultati visibili e duraturi nel tempo. Ecco, comunque, alcune regole generali per una dieta efficace:

- Se non godete di buona salute, prima di intraprendere qualsiasi tipo di dieta, dimagrante o non, chiedete consiglio al vostro medico curante.
- Non ponetevi traguardi irraggiungibili, procedete sempre per gradi e pesatevi una sola volta la settimana.
- Se volete dimagrire scrivete una lista dei motivi che vi spingono a voler perdere chili; per dimagrire e mantenere il peso forma serve una motivazione profonda.
- Variate sempre il più possibile gli alimenti, in una ricetta che prevede pasta con i broccoli la verdura può essere sostituita con cime di rape, il cavolo, spinaci, ecc.
- L'acqua non fa ingrassare, anzi può aiutare a dimagrire, consumatene almeno un litro al giorno per eliminare le tossine e favorire il buon funzionamento intestinale.
- Evitate le frittiture. Le cotture più indicate sono quelle bollite, alla griglia o al vapore. In ogni caso per condire usate sempre olio extra vergine di oliva nelle quantità indicate o le salse concesse (vedi tabella).
- Le salse possono essere sostituite fra loro secondo i vostri gusti.
- Usate il sale con moderazione. Per insaporire i piatti abbondate con erbe aromatiche e spezie che danno

gusto ma non aggiungono calorie (vedi tabella).

- Sono consentiti due caffè al giorno oltre a quelli ammessi dalla dieta.
- Imparate a evitare lo zucchero, usate sempre il dolcificante.
- Seguite con precisione le dosi; il peso dei cibi si riferisce agli alimenti a crudo ed al netto degli scarti.
- Se avete molta fame, potete aumentare la dose delle verdure ma non quella dei condimenti.
- È possibile spostare l'ordine dei giorni e invertire il pranzo con la cena o viceversa.
- Non crediate che la pasta, il pane o il riso presenti nella dieta facciano ingrassare, essi devono essere presenti per coprire le necessità di zuccheri complessi.
- Insaporite il cibo con spezie, erbe aromatiche, aceto, aceto balsamico, limone, salsa di soia, senape, tabasco, salse con yogurt, salse con pomodoro, salse concesse.
- È concesso giornalmente a un pasto un bicchiere di vino o birra nelle persone abituate a bere.
- Un'adeguata attività sportiva permetterà di raggiungere uno stato di salute ottimale e bruciare in modo salubre le calorie in eccesso. ●



Professore NICOLA SORRENTINO

Medico Chirurgo
Specialista in scienza
dell'alimentazione
e dietetica, è anche
specialista in Idrologia,
Climatologia e
Talassoterapia
Docente di Igiene
Nutrizionale e
Crenoterapia.

Dopo i grandi successi de *La dieta Sorrentino* (2012), *Cambio dieta* (2014) e *La dieta dell'acqua* (2014) il professor Nicola Sorrentino, medico e dietologo di fama internazionale, torna in libreria con un nuovo progetto editoriale pronto a rivoluzionare l'idea comune di dieta, salute e dimagrimento. *Grassi dentro* è il titolo del suo nuovo libro, in cui il professore non si limita a spiegare come costruire un piano alimentare vincente finalizzato alla perfetta forma fisica, ma indica la via per ritrovare un equilibrio totale in grado di salvaguardare la nostra salute.



per questo. Il fatto è che bevendo avviamo una serie di meccanismi metabolici conosciuti come termogenesi (produzione di calore con dispendio energetico) che ci aiuta realmente a perder peso. Se nella nostra dieta quotidiana introduciamo almeno otto bicchieri di acqua