

Il segreto del ventre piatto è solo uno. «Scegliere cibi amici», spiega il professor Sorrentino. «Carote, finocchi ma anche cereali e pasta»



Yogurt e verdure **LIMANO LA PANCETTA**

Per avere la pancia piatta c'è un segreto. «Evitare i cibi che creano tensione addominale», spiega il professor Nicola Sorrentino, direttore della Iulm Food Academy. «Anche se ognuno reagisce in modo diverso, in linea di massima per evitare la sensazione di gonfiore bisognerebbe limitare il consumo di alimenti che tendono a fermentare, parlo dei legumi, e quindi piselli, ceci o fagioli, ma anche dei broccoli, cavolfiori, cetrioli, cipolle, asparagi e formaggi». Attenzione anche ai fritti e a piatti e dolci troppo elaborati, e all'eccessivo consumo di caffè, avverte il professore. «Mettete in tavola alimenti amici della pancia piatta come pasta, con moderazione, e cereali, oltre a verdure come finocchi, carote e zucchine. Lo yogurt è un vero alleato perché è una preziosa fonte di probiotici e fermenti lattici che possono essere assunti anche con una integrazione mirata».

E se invece la pancetta è dovuta a qualche chilo di troppo? Allora può essere più difficile da attaccare e la strategia cambia. «Evitate i tipici errori che si fanno pensando di tagliare calorie», dice Sorrentino. «Non sempre un'insalatona è sinonimo di legge-

rezza. Non aggiungete acciughe sott'olio e mozzarella, per esempio, molto caloriche. Arricchite piuttosto l'insalata con un uovo sodo o gamberetti e conditela con un cucchiaino di aceto balsamico e uno di olio, o soia o succo di limone. Usate le spezie a piacere, come peperoncino e curcuma che vi permetteranno di gustare piatti saporiti e non eccedere con altri condimenti».

QUALCHE STRAPPO È CONCESSO, AD ESEMPIO UNA PIZZA MARINARA

Qualche concessione alla gola è permessa? «Magari una pizza marinara, senza mozzarella e con pomodoro, aglio e origano, con l'aggiunta di rucola». Quando gli attacchi di fame si fanno sentire, scegliete uno spuntino facile e gustoso. «Una buona abitudine è quella di tenere a portata di mano un sacchettino con carote tagliate a bastoncini e finocchi. Provate a bere un bicchiere di acqua fredda ma non gelida prima del pasto, perché oltre a indurre prima un senso di sazietà attiva il procedimento della termogenesi, che fa consumare calorie per portare l'acqua alla temperatura corporea». ●