

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino
specialista
in Scienza
dell'alimentazione
e dietetica

La ritenzione idrica è provocata da un ristagno di liquidi che si accumulano nei tessuti, dando origine a un edema. Le parti più colpite sono gambe, caviglie, braccia e pancia. Le cause possono essere un alterato funzionamento dei capillari, soprattutto quelli venosi, quando non spingono efficacemente il sangue verso il cuore, e del sistema linfatico, che raccoglie i liquidi fuoriusciti dai tessuti e dai capillari stessi. Riduci il consumo di sale, sia quello da cucina sia quello presente negli alimenti. Limita i grassi animali, optando per l'olio d'oliva extravergine, preferibilmente a crudo. Evita gli zuccheri semplici e i dolci. Non eccedere con l'alcol. Preferisci le cotture a vapore, alla griglia o bollite. Aumenta il consumo di verdure, importanti per una corretta funzionalità intestinale grazie alle loro fibre. Bevi almeno sei bicchieri di acqua al dì per favorire l'eliminazione delle tossine. Scegli cibi ricchi di potassio (legumi, verdura e frutta, patate, trota, sarde, merluzzo, maiale magro e vitello): stimolano la diuresi e aiutano a smaltire i liquidi in eccesso. I bioflavonoidi (le vitamine del gruppo P) rinforzano i capillari aumentandone la resistenza alla pressione del sangue e prevenendo la formazione di ristagni. Sono presenti in agrumi, mele, uva, mirtili, frutti di bosco, ciliegie, melone, melagrana, papaya, grano saraceno, pomodori, broccoli, aglio, cipolle, porri, peperoncino, sedano, prezzemolo, finocchi, carciofi, melanzane, asparagi, legumi, soia e derivati, noci, cioccolato fondente, olio extravergine di oliva, caffè, tè. Gli acidi grassi Omega 3 hanno azione anti-infiammatoria e favoriscono l'elasticità capillare. Li trovi nel pesce azzurro, nel salmone, nel merluzzo, nei crostacei, e poi in noci, mandorle e semi.



CURVE MEDITERRANEE
È fiera delle sue forme la conduttrice Vanessa Incontrada, 41 anni, spagnola naturalizzata italiana. «Mi prendo cura di me stessa. Per esempio faccio tanto sport».

ECCO LE RICETTE

PASTA AI BROCCOLI

Ingredienti per 4 persone:

• 360 g di pasta di grano saraceno • 1,6 kg di broccoli • 1 spicchio di aglio • 1 acciuga sotto sale • 1 cucchiaio di capperi sott'aceto • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Priva i broccoli del torsolo duro e delle foglie, dividili in cimette e lessali in una casseruola con abbondante acqua bollente salata per 5-7 minuti, poi scolali, conservando l'acqua di cottura. 2/ Passa i capperi sotto l'acqua e asciugali. Dissala l'acciuga, tamponandola con carta da cucina. 3/ Sbuccia l'aglio, dividilo a metà, mettilo in una ciotola con l'acciuga spezzettata e i capperi, unisci i broccoli leggermente schiacciati con la forchetta, condisci con l'olio e un po' di pepe, mescola e lascia insaporire. 4/ Cuoci la pasta al dente nell'acqua di cottura dei broccoli riportata a ebollizione, scolala, trasferiscila nella ciotola con il condimento, dopo aver eliminato l'aglio, mescola bene e servi subito. **KCAL 515**



Pasta ai broccoli

ZUPPETTA DI PISELLI

Ingredienti per 4 persone:

• 1,2 kg di cicoria • 2 cipollotti • 1 spicchio di aglio • 200 g di piselli surgelati • 2 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 4 fette di pane casareccio • brodo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Priva la cicoria della base e delle foglie esterne, poi lavala e taglia le foglie a pezzi. Elimina radice, la parte verde più dura e foglie esterne dai cipollotti e affettali. 2/ Riempi una casseruola capiente per metà con il

brodo, porta a ebollizione, aggiungi la cicoria e i cipollotti e cuocili a fuoco dolce per circa 20 minuti. 3/ Lessa i piselli ancora surgelati in acqua bollente salata e scolali. Abbrustolisci le fette di pane su una piastra e strofinalo con l'aglio sbucciato e diviso a metà, poi suddividilo nelle fondine. 4/ Distribuisci sopra le verdure con un po' del loro brodo e i piselli, irroro con l'olio, completa con il parmigiano e servi. **KCAL 375**

MINISTRA DI ORZO

Ingredienti per 4 persone:

• 200 g di orzo perlato • 1 kg di erbe amare • 4 patate • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Pulisci le erbe, pela le patate e tagliale a dadini, poi rosola gli ingredienti a fuoco medio in una padella con 2 cucchiaini di olio per qualche minuto, mescolando spesso. Aggiungi 500 ml circa di acqua bollente e lascia cuocere per una decina di minuti. 2/ Cuoci l'orzo in acqua bollente salata, scolalo, trasferiscilo nella padella con il

Gambe e caviglie pesanti, braccia e pancia gonfie. Possono essere causate da una cattiva circolazione. Previene e combatti i ristagni nei tessuti riducendo sale e zuccheri raffinati. Mangia frutta fresca e secca, verdura, pesce azzurro. Bevi almeno sei bicchieri di acqua al giorno

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



condimento, irrorare con l'olio rimasto, regola di sale e cuoci a fuoco vivo per 1 minuto prima di servire. **KCAL 380**

TROTA IN VERDE

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di filetti di trota salmonata • 400 g di spinaci • mezzo limone non trattato • 10 nocchie spellate • 4 foglie di limone • 2 foglie di alloro • 2 rametti di timo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe nero in grani

Preparazione: 1/ Ricopri il fondo del cestello della vaporiera con le foglie di limone, poi sistema sopra i filetti di trota. Metti nell'acqua le foglie di alloro e qualche grano di pepe e cuoci il pesce a vapore per una decina di minuti. 2/ Grattugia la scorza del limone e spremi il frutto per ricavare il succo. 3/ Frulla al mixer gli spinaci con il succo di limone, le nocchie, 1 rametto di timo, 1 cucchiaino di olio e poco sale fino a ottenere una salsa omogenea, che distribuirai nei piatti. 4/ Disponi sopra il pesce, profuma con la scorza e il timo rimasto, condisci con il resto dell'olio e servi. **KCAL 330**

FETTINE AL PREZZEMOLO

Ingredienti per 4 persone:

• 8 fettine di vitello • 1 spicchio di aglio • brodo • 4 cucchiaini di vino bianco • 1 ciuffo di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale

Preparazione: 1/ Sbuccia l'aglio e tritalo con il prezzemolo. Schiaccia con un batticarne le fettine, mettile in un tegame con poco brodo e trito aromatico, copri e cuoci per 5-7 minuti. 2/ Bagna a metà cottura con il vino e se occorre con altro brodo. Condisci infine con l'olio e poco sale e servi. **KCAL 350**

ASPARAGI E PATATE

Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di asparagi surgelati • 1 spicchio di aglio • 4 patate medie non farinose • 2 cucchiaini di vino bianco • brodo • 1 mazzetto di prezzemolo • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Fai scongelare gli asparagi, poi tagliali a pezzetti. Pela le patate e riducile allo stesso modo. Trita il prezzemolo. 2/ Sbuccia l'aglio, schiaccia e rosolalo in un tegame con l'olio caldo finché sarà dorato. 3/ Eliminalo, aggiungi gli asparagi e le patate, cospargi con la metà del prezzemolo, mescola e fai cuocere per 10 minuti circa. 4/ Bagna con il vino e lascialo evaporare, poi unisci 200 ml di brodo, copri con il coperchio e continua la cottura a fuoco dolce per circa 15 minuti, finché gli ortaggi saranno morbidi, regolando di sale e pepe verso la fine. Completa con il resto del prezzemolo e servi tiepido.

KCAL 280

INSALATA ALLE ARANCE

Ingredienti per 4 persone:

• 2 kg di finocchi • 2 cipolle • 4 arance rosse grosse • 20 cucchiaini di aceto balsamico • 4 cucchiaini di olio di oliva extravergine • sale • pepe

Preparazione: 1/ Priva i finocchi dei gambi e delle foglie esterne più dure, sbuccia le cipolle, quindi affettali entrambi sottilmente. Sbuccia le arance, tagliale a fette nel senso dello spessore e pelale al vivo, eliminando cioè le pellicine che ricoprono gli spicchi. 2/ Trasferisci i finocchi e le arance in un'insalatiera, condisci con aceto, olio, poco sale e pepe, completa con le cipolle e mescola. Fai insaporire in frigo per 30 minuti prima di servire. **KCAL 300**

(PRIMA DI INIZIARE LA DIETA
CONSULTA IL TUO MEDICO)
LE CALORIE
SONO PER PORZIONE

**LA DIETA
ANTI RITENZIONE**

**ELIMINA I LIQUIDI
IN ECCESSO**

DI NICOLA
SORRENTINO