

L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

Nutrizionisti e dermatologi sono d'accordo: alla base di una pelle sana e luminosa c'è un regime alimentare ricco di vitamine, sali minerali e antiossidanti. La nostra pelle ha bisogno di tanta vitamina C, che rende i vasi sanguigni più elastici, di una buona dose di vitamina A, importante per la rigenerazione tissutale, della E, la cosiddetta vitamina della bellezza, e di quelle del gruppo B, un pool di sostanze che rallenta l'invecchiamento. La frutta e gli ortaggi che le contengono portano in tavola anche tanti antiossidanti e sali minerali. L'epidermide però si nutre anche di fibre, proteine, grassi, carboidrati: ecco perché la nostra dieta deve essere varia. Tutte le ricerche scientifiche confermano che a fare la differenza è l'interazione tra i vari nutrienti, il cosiddetto modello alimentare. Le dieci regole da seguire ogni giorno come scudo antiage sono: 1. Bere almeno sei bicchieri d'acqua. 2. Portare in tavola frutta e verdura, di ogni colore, di stagione. 3. Condire i piatti con olio extravergine d'oliva. 4. Consumare pesce 2-3 volte a settimana, per gli omega-3. 5. Variare le fonti proteiche: meno carne rossa, più legumi, ogni tanto uova e latticini. 6. Fare spuntini con frutta secca a guscio. 7. Scegliere cotture che mantengano i nutrienti: vapore, bollitura, bagnomaria, forno. 8. Sì a un bicchiere di vino a pasto. 9. Limitare il più possibile cibi lavorati e industriali. 10. Moderare il consumo di alimenti ricchi di grassi animali.

Qual è il suo segreto? Di fronte a una persona che mantiene fascino e giovinezza nonostante il passare degli anni, ci poniamo spesso questa domanda. La risposta è semplice: l'alimentazione. Il professor Sorrentino, autore del nuovo libro "Beautyfood" assieme alla dermatologa Pucci Romano, ci spiega tutti i segreti

ECCO LE RICETTE

CIBO E CAPELLI

SPEZZATINO DI MANZO CON ZUCCHINE

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di spezzatino di manzo
- 200 g di zucchini
- 1 cipolla bianca
- 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di vino bianco
- prezzemolo
- sale

Preparazione: 1/ Lavate le zucchini e tagliatele a cubetti, tritate il prezzemolo e la cipolla. Versate l'olio in un tegame basso e fate appassire la cipolla. 2/ Aggiungete la carne, fate rosolare e poi sfumate con il vino bianco. 3/ Unite le zucchini, il prezzemolo tritato, mezzo bicchiere d'acqua, salate e lasciate stufare a fiamma dolce per circa due ore. Dopodiché impiattate e servite.

INVOLTINI DI BRESAOLA E FIOCCHI DI LATTE

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di bresaola
- 400 g di fiocchi di latte
- 200 g di rucola
- mezzo spicchio d'aglio
- 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 4 cucchiaini di

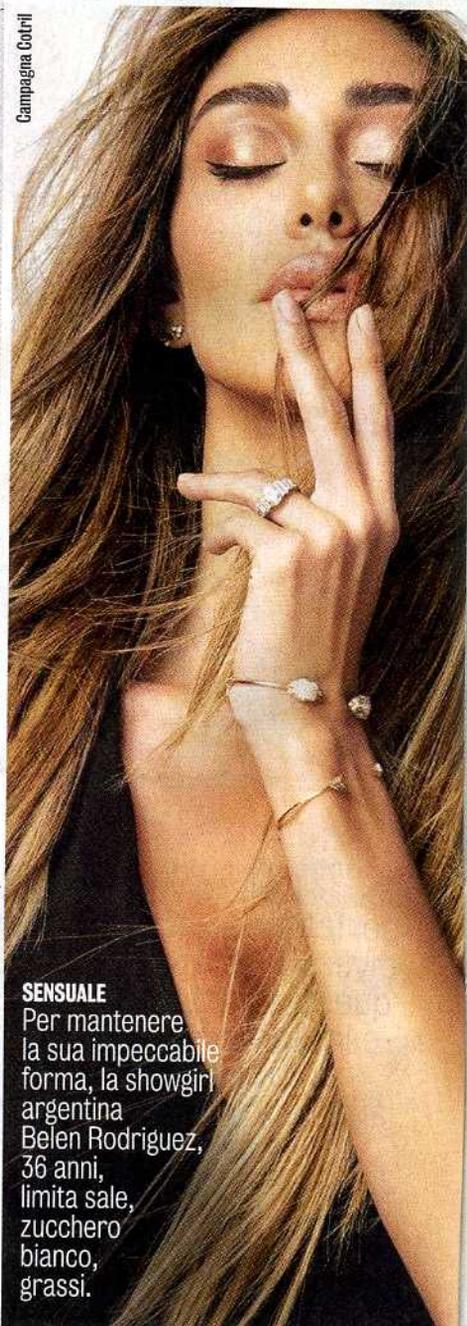
aceto balsamico • prezzemolo • origano • erba cipollina • sale • pepe

Preparazione: 1/ Tritate finemente l'aglio e il prezzemolo lavato e asciugato. 2/ In una ciotola amalgamate i fiocchi di latte con l'olio, il trito di aglio e prezzemolo, un pizzico di sale e pepe e una manciata di origano. 3/ Disponete il composto sulle fette di bresaola, arrotolatele e formate degli involtini, chiudendoli con dei fili di erba cipollina. Servite con la rucola e condite con aceto balsamico.



Involtini di bresaola e fiocchi di latte

Campagna Coutri



SENSUALE

Per mantenere la sua impeccabile forma, la showgirl argentina Belen Rodriguez, 36 anni, limita sale, zucchero bianco, grassi.

Salmone al pesto di nocciole

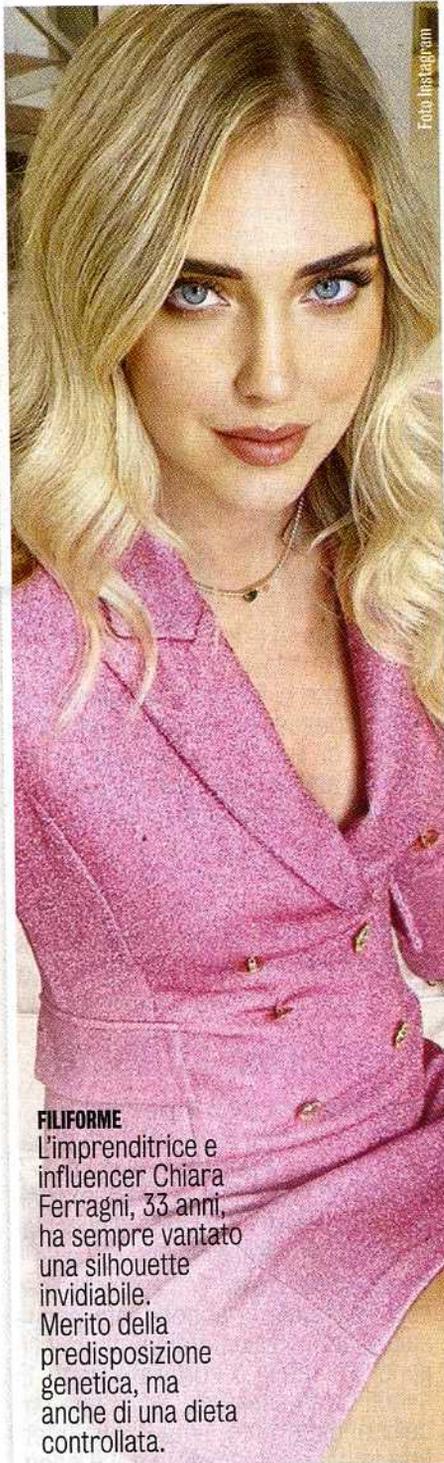


Foto Instagram

**DIRETTORE IULM
FOOD ACADEMY**



Il consiglio di bellezza

Per una chioma sana e lucente, ricorri a un regime a base di proteine vegetali (ceci, fagioli, lenticchie, piselli e soia) e ad "alto valore biologico" (uova, latte e derivati, carne e pesce), grassi insaturi (olio d'oliva e di semi) e omega-3 (pesce).

GIBO E PELLE SALMONE AL PESTO DI NOCCIOLE

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di filetti di salmone
- 80 g di nocciole sgusciate
- 4 cucchiaini di pecorino grattugiato
- 1 mazzetto di basilico
- 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- 2 limoni non trattati
- sale
- pepe nero

Preparazione: 1/ Mettete le nocciole in un mixer con un pizzico di sale e l'olio, frullate per qualche secondo, aggiungete il pecorino e frullate per qualche altro secondo. Unite le foglie di basilico lavate ed asciugate e azionate il mixer fino a ottenere un pesto fluido e non troppo asciutto. Disponete su un foglio di alluminio ►►

FILIFORME

L'imprenditrice e influencer Chiara Ferragni, 33 anni, ha sempre vantato una silhouette invidiabile. Merito della predisposizione genetica, ma anche di una dieta controllata.

COMINCIA A TAVOLA

LA DIETA DELLA BELLEZZA

DI NICOLA
SORRENTINO

Vellutata di lattuga e pinoli



◀ le fette di limone e adagiatevi i filetti di pesce. **2/** Versateci un po' di succo di limone, poco sale e una spolverata di pepe nero. Chiudete i cartocci e metteteli su una placca da forno. Fate cuocere in forno preriscaldato a 200 °C per circa 10 minuti. **3/** Controllate la cottura e appena saranno pronti, adagiateli su un vassoio, versateci sopra il pesto e servite.

BRUSCHETTE CON SCAROLA STRASCICATA

Ingredienti per 4 persone:

- 2 kg di scarola liscia • 8 fette di pane pugliese • 4 acciughe dissalate • 2 spicchi d'aglio • capperi • peperoncino • olive verdi • origano • 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale

Preparazione: **1/** Lavate la scarola, lessatela in abbondante acqua salata con l'aggiunta di un po' di origano. Portatela a cottura e dopo 15 minuti circa scolatela. **2/** In una padella antiaderente, unta di olio, mettetevi le acciughe sminuzzate, il peperoncino, le olive denocciate, la manciata di capperi, lo spicchio d'aglio schiacciato e la scarola. Coprite e lasciate stufare per circa 20 minuti. Eliminate l'aglio, aggiungete l'olio rimasto e mescolate bene. **3/** Grigliate le fette di pane e strofinatelo con uno spicchio d'aglio, disponetele in un piatto da portata e versateci sopra la scarola.

Il consiglio di bellezza

Non limitarti a coccolare e proteggere la cute solo esternamente, con l'utilizzo di creme e cremine.

Rafforzala anche dall'interno attraverso tutti i nutrienti dei cibi della dieta mediterranea: pesce, frutta, verdura, legumi, semi e oli.

MALATTIE INFIAMMATORIE CUTANEE CRONICHE

VELLUTATA DI LATTUGA E PINOLI

Ingredienti per 4 persone:

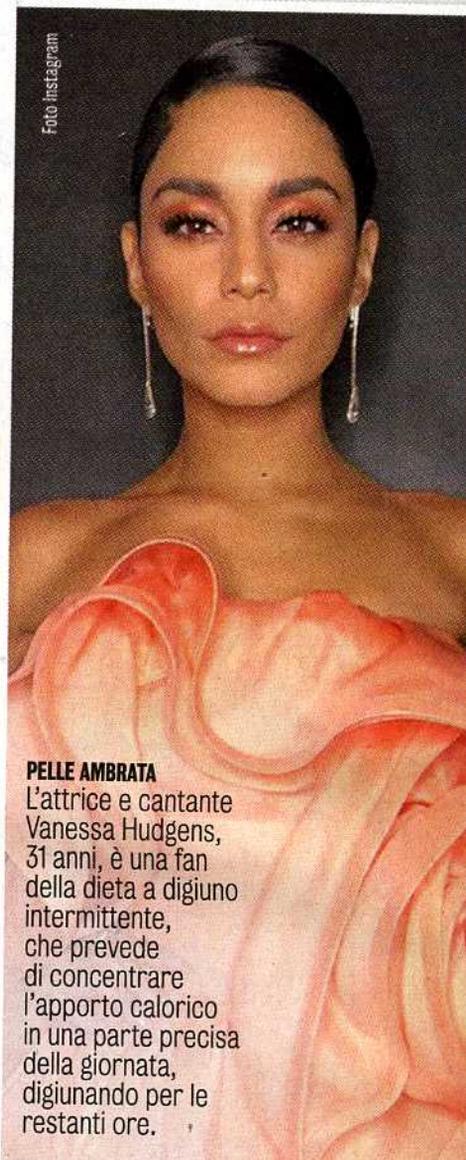
- 4 cespi di lattuga • 1 dado vegetale • 2 mazzetti di basilico • 1 spicchio d'aglio • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 40 pinoli • 2 vasetti di yogurt di soia • 8 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 3 cubetti di ghiaccio • sale • pepe

Preparazione: **1/** Lavate e asciugate il basilico. Mettetelo nel mixer insieme allo spicchio d'aglio schiacciato, ai pinoli, al formaggio grattugiato, allo yogurt. Aggiungete un pizzico di sale e pepe poi frullate il tutto. Tenete il composto da parte. **2/** Nel frattempo lavate la lattuga e tagliatela a striscioline. Portate a bollore mezzo litro d'acqua con il dado vegetale e aggiungete la lattuga. **3/** Fate cuocere per circa 10 minuti senza coperchio. Scolate e frullate la lattuga e il brodo con tre cubetti di ghiaccio, fino a ottenere una crema omogenea. Unite il pesto, frullate ancora per qualche minuto e lasciate raffreddare. Aggiungete di sale e spolverate con poco pepe. Condite con l'olio.

ZUPPA DELL'ORTOLANO

Ingredienti per 4 persone:

- 400 g di piselli surgelati • 300 g di fave surgelate • 600 g di cardi •



PELLE AMBRATA

L'attrice e cantante Vanessa Hudgens, 31 anni, è una fan della dieta a digiuno intermittente, che prevede di concentrare l'apporto calorico in una parte precisa della giornata, digiunando per le restanti ore.

400 g di asparagi surgelati • 4 carote • 400 g di zucca • mezzo scalogno • mezzo dado • prezzemolo tritato • 4 cucchiaini di parmigiano grattugiato • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • sale • peperoncino

Preparazione: **1/** Preparate un brodo con un litro d'acqua e il dado. Nel frattempo pulite le verdure e tagliatele grossolanamente. **2/** Versate in una pentola antiaderente il brodo e lo scalogno tritato finemente, aggiungete le verdure, i legumi e il prezzemolo, e fate cuocere a fiamma bassa per circa 30 minuti. **3/** A fine cottura regolate di sale, aggiungete il parmigiano, l'olio e il peperoncino.

Il consiglio di bellezza

Spegni l'infiammazione con i cereali integrali, i prodotti ortofrutticoli, i legumi, il pesce a spina, la frutta secca a guscio e l'olio extravergine d'oliva. Evita inoltre gli alcolici e diminuisci il



SUPER TONICA

Quando si allena, la showgirl Melissa Satta, 34 anni, mangia carboidrati o cereali integrali con proteine e verdure. A riposo, invece, predilige carboidrati e verdure a pranzo, e proteine e verdure per cena.

consumo di carne rossa e insaccati, cioccolato e caffè.

CELLULITE

SPAGHETTI INTEGRALI ALLA PESCATORA

Ingredienti per 4 persone:

• 320 g di spaghetti integrali • 1 kg di frutti di mare misti • 1 spicchio d'aglio • 4 cucchiaini di vino bianco • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • peperoncino • prezzemolo tritato • un pizzico di sale (meglio evitarlo del tutto)

Preparazione: 1/ Lavate e scolate i frutti di mare. Metteteli in una padella antiaderente con l'aglio, il prezzemolo, il vino e il peperoncino. 2/ Coprite e fate cuocere a fuoco vivo finché si aprono, poi sgusciateli e immergeteli nel liquido di cottura precedentemente filtrato. 3/ Lessate la pasta, conditela con i frutti di mare e il loro sughetto, una manciata di prezzemolo tritato e l'olio. Mescolate e servite.

SARDE AL VAPORE CON CREMA DI LATTUGA

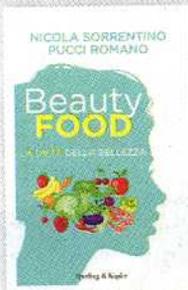
Ingredienti per 4 persone:

• 600 g di sarde • 400 g di lattuga • 12 mandorle • mezzo limone non trattato • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • foglie di limone • timo • alloro • sale (meglio evitarlo del tutto) • pepe nero in grani

Preparazione: 1/ Pulite le sarde, privatele delle interiora e delle lisce senza romperle e ponetele nella vaporiera, con il fondo ricoperto da foglie di limone. 2/ Aggiungete all'ac-



Spaghetti integrali alla pescatora



IN LIBRERIA
Il libro "Beautyfood. La dieta della bellezza" (Sperling & Kupfer, 9,99 euro), di Nicola Sorrentino, medico nutrizionista, e Pucci Romano, dermatologa, da cui sono tratte le ricette del servizio. La coppia di esperti svela i segreti per mantenersi belle e giovani.

qua dell'alloro e qualche grano di pepe nero. Fate cuocere per una decina di minuti. 3/ Mettete nel frullatore le foglie di lattuga, le mandorle, il succo di mezzo limone, due cucchiaini di olio, un pizzico di sale e il rametto di timo. 4/ Frullate il composto fino a renderlo omogeneo. Versate la salsa nei piatti, appoggiatevi le sarde, cospargete con alcune foglioline di timo e qualche granello di sale grosso. 5/ Conditte con l'olio restante, una grattugiata di buccia di limone e servite.

Il consiglio di bellezza

Attacca la cellulite con le "3 A": alimentazione, attività fisica e acqua. Prediligi piatti ricchi di frutta e verdura, fai movimento e bevi molta acqua. Ma cerca anche di limitare o escludere il sale e di evitare dolci, alcolici e alimenti in scatola.

FRAGILITÀ CAPILLARE

INSALATA DI FINOCCHI, ARANCE E MELOGRANO CON CIPOLLE DI TROPEA

Ingredienti per 4 persone:

• 2 kg di finocchi • 4 arance • 2 cipolle di Tropea • 1 manciata di chicchi di melograno • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • 4-5 cucchiaini di aceto balsamico • sale • pepe

Preparazione: 1/ Pulite e affettate le cipolle e i finocchi, sbucciate le arance, privatele della pelle e tagliatele a dadini. Lavate e sgranate il melograno. 2/ Mettete tutto in un'insalatiera, condite con olio, aceto balsamico, sale e pepe. Tenete in frigo a insaporire per circa 30 minuti prima di servire.

Il consiglio di bellezza

Combatti questo problema, legato spesso alla cellulite, privilegiando i prodotti ortofrutticoli e i cibi che contengono acidi grassi omega-3, come il pesce. E bevendo acqua gasata, capace di sollecitare la dilatazione dei vasi sanguigni, favorendo la microcircolazione. ●