

## L'ESPERTO

Nicola Sorrentino specialista in Scienza dell'alimentazione e dietetica

**N**utrizionisti 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 zucchine 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 zucchine, 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

Foto Instagram



**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.

◀ 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 denocciolate, 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, disponetelo 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 •

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





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:

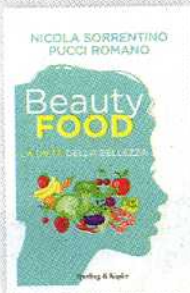
• 600 g di sarde • 400 g di lattuga • 12 mandorle • mezzo limone non trattato • 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva • foglie di limone • timo • alloro • sale (meglio evitarlo del tutto) • pepe nero in grani

**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

**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.



**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. ●