

## L'angolo di Nicola Sorrentino



*Per tenersi in forma, anche in vacanza, basta evitare i fritti e usare le spezie per esaltare i sapori delle pietanze*

# LA DIETA IPOCALORICA PER TENERSI IN FORMA

Anche quest'estate, come ogni anno, trascorrerò le mie vacanze al mare. Avendo appena perso tre chili, non vorrei mi succedesse quello che mi è accaduto in passato, quando durante le ferie sono ingrassata perché a pranzo, in spiaggia, mangiavo soltanto un gelato o un panino, mentre la sera, a casa, mi abbuffavo di cibo, specialmente di dolci, perché avvertivo un gran senso di fame. La soluzione per non ingrassare è quella di essere più equilibrata tra il pranzo e la cena?

**Federica da Pesaro**



**Gent.ma Federica,** un regime alimentare sano è basilare per tutti, anche per chi deve dimagrire. L'alimentazione deve essere equilibrata e controllata: non è un atto punitivo e si può stare a tavola con gioia. Seguire un regime ipocalorico non vuol dire saltare i pasti e sognare con nostalgia un piatto di spaghetti, significa, semplicemente, riorganizzare la propria alimentazione, sfruttando gli ingredienti a disposizione esaltandone i sapori naturali con aromi e spezie, senza appesantirli con preparazioni elaborate. Evita fritti, e qualsiasi grasso animale e cucina, invece, con pochissimo olio. Usa come basi per cucinare il vino o lo yogurt, ma anche pomodoro con capperi, origano, basilico, ecc. Solo un gelato non è sufficiente a pranzo, meglio un panino con prosciutto o bresaola. Per cena, un piatto di pasta con verdure oppure carne o pesce sempre con verdure e un panino è l'ideale. Puoi terminare con un gelato o uno yogurt magro alla frutta. Abbina sempre una adeguata attività fisica. **PIÙ**

## IN BREVE

### L'OBESITÀ È LA CAUSA DELLA PIGRIZIA

Cambia la prospettiva sull'obesità infantile. Se prima si pensava che l'eccesso di peso nei bambini fosse legato a una scarsa attività fisica, adesso pare che le cose non stiano realmente così. Sarebbe proprio l'obesità a generare la pigrizia, almeno questo è quello che sostiene Terry Wilkin, un ricercatore che per 11 anni, insieme al suo team, ha analizzato il comportamento di circa 200 bambini.

### RIDERE FA BENE ALL'ANIMA E AL CORPO

Secondo uno studio inglese, ridere per un'ora al giorno fa consumare le stesse calorie di una mezz'ora di sollevamento pesi. Inoltre, la "dieta" protratta per un'anno, può fare perdere fino a 5 chili. "Un sincero scoppio di risate" - spiega la neuroscienziata Helen Pilcher - "dà benefici al corpo come un mini-allenamento di aerobica. Il cuore batte più velocemente e aumenta il flusso sanguigno, il petto sale e scende e gli addominali lavorano sodo stringendo la pancia".



### L'ECOLOGIA È SERVITA ANCHE IN TAVOLA

Ogni pietanza ha il suo impatto sull'ambiente e nella scelta del menu ora non sembrano contare più solo le calorie, ma anche il contributo al risparmio di emissioni di Co2 nel Pianeta. Conti alla mano, è emerso che chi si nutre seguendo la dieta mediterranea ha un'impronta ecologica minore (quasi la metà) di chi si nutre seguendo la dieta nordamericana.

