

Prova il detox a base di riso. Sazia e ti sgonfia

DI MANUELA PORTA*

Il nutrizionista Nicola Sorrentino ci guida alla scoperta del cereale più versatile, facile da digerire e perfetto dalla colazione (in barretta) alla cena (nelle minestre). Basta una settimana per depurarsi, senza troppi sforzi

Dieta uguale zero carboidrati? Falso. Per il nutrizionista Nicola Sorrentino più della metà (tra il 55 e il 60 per cento) delle calorie totali di una dieta deve provenire dai carboidrati. Partendo da questa considerazione Sorrentino ha elaborato un programma detox a base di riso, equilibrato e pratico (puoi cucinare tu i pasti o comprare un kit con tutto il necessario su dietidea.com), consigliato dopo un periodo di eccessi o di cattiva alimentazione.

Perché il riso

Di questo cereale così versatile ne esistono circa cinquanta varietà diverse per forma e dimensione dei chicchi. Da crudo ha pressappoco lo stesso apporto

calorico della pasta, ma è molto più facile da digerire, perché l'amido che lo compone è costituito da granuli di piccole dimensioni e povero di amilosio, sostanza che allunga le ore di attività gastrica. Inoltre il peso del riso aumenta durante la cottura con un conseguente indice di sazietà molto superiore alla pasta. Privo di glutine, è indicato anche in caso di celiachia e scignino di proteine di buona qualità e di lisina, amminoacido essenziale. Per le limitate quantità di sodio e considerevoli di potassio viene consigliato anche a chi soffre di ipertensione. La componente glucidica garantisce un effetto regolatore della flora intestinale. Tra i carboidrati complessi è uno dei migliori, perché assicura una sensazione prolungata di sazietà.

Come funziona il programma

La dieta del riso dura una settimana e serve proprio per sgonfiare. Piatto principe è il riso, da consumare in barrette a colazione, o nel minestrone durante

il pranzo. Vietati invece gli alimenti di origine animale e i latticini, così da attivare progressivamente un meccanismo di depurazione cellulare. Numerosi studi dimostrano che uova, formaggi e carne sono ricchi di grassi saturi e colesterolo, due killer silenziosi che si depositano sulla parete dei vasi sanguigni e diventano responsabili dell'insorgenza di malattie cardiovascolari. Inoltre, l'eccessiva assunzione di proteine determina anche un aumento del carico di sodio, minerale che è causa di ipertensione arteriosa. Quanto al latte, evitare cibi contenenti lattosio permette di sgonfiare la pancia e aiuta l'organismo a espellere tossine. Un periodo di astensione non può, quindi, che fare bene. L'introito proteico va ridotto di 50-60 grammi al giorno, quando l'essere umano ne consuma in media quasi il doppio. Bando a alcol, bevande zuccherate, zucchero, latte e derivati, proteine animali, glutine anche per depurare intestino, reni e fegato.

Istruzioni per l'uso

Puoi invertire lo schema del pranzo con quello della cena, mantenendo però il piano relativo ai giorni della settimana, perché ognuno a un obiettivo. Ricorda, di bere almeno 1 litro e mezzo di acqua al giorno e che non c'è dieta che tenga senza movimento. Per ottimizzare i risultati, quindi, cammina a passo spedito per 30 minuti, 3/5 volte la settimana.

* Con la consulenza di Nicola Sorrentino, specialista in Scienze dell'Alimentazione e Dietetica.



Per tutta la settimana

Colazione 1 caffè o tè con dolcificante, 1 bicchiere di latte di riso (o 1 yogurt), 1 barretta di riso e cioccolato fondente (o 30 g di fiocchi integrali di avena).

Spuntino di metà mattina

1 spremuta di agrumi o 1 porzione di frutta secca a guscio (15 pistacchi o 10 mandorle o 3 noci).

Merenda 1 croccante di frutta secca o 1 porzione di frutta secca a guscio.

Dopocena 1 frutto a piacere o un quadrato di cioccolato fondente.

Lunedì

Obiettivo: *depurarsi dalle impurità*

Pranzo 1 piatto di minestrone senza legumi e crostini di mais o 1 vellutata di verdure con minigallette di riso.

Cena 1 piatto di insalata verde a piacere oppure verdure cotte condite con un cucchiaino di olio e aceto di riso, un piatto di minestra di riso con asparagi e piselli.

Martedì

Obiettivo: *perdere liquidi in eccesso*

Pranzo 1 piatto di minestrone con legumi o 1 vellutata di verdure con minigallette di mais o riso o semi.

Cena 1 piatto di riso pilaf con verdure miste.

Mercoledì

Obiettivo: *accelerare il metabolismo*

Pranzo 1 piatto di minestrone senza legumi e crostini di mais o 1 vellutata di verdure con minigallette di mais o di riso.

Cena 1 piatto di insalata verde a piacere o verdure cotte, 1 cucchiaino di olio e aceto di riso, 1 piatto di minestra di riso rosso con piselli e zucchine.

Giovedì

Obiettivo: *riciclo delle cellule*

Pranzo 1 piatto di minestrone con legumi o una vellutata di verdure con minigallette di mais o riso o semi.

Cena 1 piatto di insalata verde a piacere o verdure cotte, 1 cucchiaino di olio e aceto di riso, tiella di riso e cavoletti di Bruxelles al forno con salsa di yogurt e formaggio vegan.

10 DRITTE PER UNA PANCIA PIATTA

- Non andare a dormire subito dopo mangiato.
- Mangia al rallentatore.
- Non bere da bottiglie a collo stretto.
- Non masticare chewing-gum.
- Evita le bevande gasate.
- Attenzione a non eccedere con legumi, cavoli, cavolfiori, crauti, cetrioli, ravanelli.
- Usa latte e derivati con parsimonia.
- Attenta ai fritti e piatti molto conditi.
- No allo zucchero e ai dolci troppo ricchi.
- Sì ai cereali.

Venerdì

Obiettivo: *rinnovamento cellulare*

Pranzo 1 piatto di minestrone senza legumi e crostini di pane o 1 vellutata di verdure con minigallette di mais e riso.

Cena 1 piatto di insalata verde a piacere o verdure cotte, 1 cucchiaino di olio e aceto di riso, 1 piatto di minestrone alla paesana con riso integrale verdure e fagioli cannellini.

Sabato

Obiettivo: *bruciare più grassi*

Pranzo 1 piatto di minestrone con legumi o 1 vellutata di verdure con minigallette di mais o riso o semi.

Cena 1 piatto di insalata verde a piacere o verdure cotte, 1 cucchiaino di olio e aceto di riso, ratatouille di verdure con riso nero.

Domenica

Obiettivo: *perdere peso*

Pranzo 1 piatto di minestrone senza legumi e crostini di pane o 1 vellutata di verdure con minigallette di mais e riso.

Cena 1 piatto di insalata verde a piacere o verdure cotte, 1 cucchiaino di olio e aceto di riso, 1 piatto di crema di zucca, lenticchie e riso.

Mantenimento

Dopo una settimana si può tornare a un regime più vario. Seguendo alcune dritte: non saltare mai i pasti, consumare frutta secca, fresca e ortaggi di stagione, bere un litro e mezzo di acqua, tisane e tè verde, non esagerare con il caffè, limitare i cibi raffinati, conservati, e introdurre il pesce, sporadicamente le carni bianche. Infine limitare l'uso dello zucchero. ▣